




HEROÍSMO OU VULNERABILIDADE? A CULTURA AO CORPO E A FADIGA CRÔNICA NA ERA DO ESFORÇO

 <https://doi.org/10.56238/levv16n44-048>

Data de submissão: 23/12/2024

Data de publicação: 23/01/2025

Matheus Caldas Gomes

PPGCAF Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

Thiago Teixeira Guimarães

PPGCAF Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

RESUMO

O avanço das mídias sociais transformou a maneira como informações sobre atividade física e saúde são disseminadas, criando um cenário onde padrões irrealistas de corpo e desempenho frequentemente levam à adoção de práticas inadequadas e potencialmente perigosas. A ausência de supervisão qualificada e a proliferação de conteúdos desinformativos intensificam o risco de condições como a síndrome do overtraining e a fadiga crônica, especialmente entre praticantes iniciantes ou recreacionais. Este ensaio busca explorar os impactos culturais, sociais e fisiológicos dessas questões, propondo ferramentas tecnológicas acessíveis e a orientação de profissionais capacitados como estratégias para promover práticas seguras e baseadas em evidências. Com isso, espera-se contribuir para um debate mais ético e informado sobre o papel da supervisão técnica na preservação da saúde e do bem-estar populacional.

Palavras-chave: Desinformação, mídias sociais, síndrome do overtraining, fadiga crônica, acompanhamento profissional

1 INTRODUÇÃO

Atualmente já não há mais dúvidas sobre os efeitos positivos da atividade física no corpo e na mente dos seres humanos. Cada vez mais a ciência vem nos mostrando o poder de ser fisicamente ativo não somente sobre a saúde, mas também no bem-estar da população geral. É inegável a correlação positiva entre maiores níveis de atividade física, qualidade de vida e longevidade¹ além de seus efeitos sobre a redução no risco de doenças e até melhora do prognóstico dos indivíduos que já as possuem². O nível de atividade física também é capaz de modular a saúde mental por meio da autoestima de seus praticantes, pelos efeitos benéficos que pode causar a composição corporal, objetivo esse que é altamente almejado pelos praticantes do fitness³.

Pela perspectiva social, um corpo atlético sempre foi sinônimo de saúde para todos os povos, associado à disciplina, força e resistência. Ao observar um atleta, a população tende a idealizar uma vida perfeita, regida por hábitos saudáveis e um equilíbrio entre corpo e mente. Contudo, essa representação raramente reflete a realidade, especialmente no contexto do esporte de alto rendimento. A vida de um atleta profissional frequentemente envolve níveis extremos de treinamento, uso de substâncias ergogênicas, pressões psicológicas intensas e limitações sociais que comprometem a saúde física e mental^{4,5}.

Desde as civilizações mais antigas, a atividade física é celebrada como uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar físico e mental. Práticas como os jogos olímpicos na Grécia Antiga e a arte marcial no Oriente não apenas fortaleciam o corpo, mas também cultivavam a disciplina, a resiliência e a saúde integral. Entretanto, assim como qualquer outro elemento, a busca pela excelência física em excesso pode levar a efeitos deletérios tanto ao corpo quanto à mente. Os filósofos gregos antigos frequentemente advertiam contra os perigos do excesso em diversas áreas da vida. Aristóteles, em sua obra *Ética a Nicômaco* (350 a.C.), introduziu a doutrina do meio-termo, afirmando que "a virtude é uma disposição que escolhe o meio-termo entre dois extremos, o excesso e a deficiência" (Livro II, 1106b). Ele destacava que o equilíbrio era a chave para uma vida virtuosa e feliz. Sócrates, conforme descrito por Platão em *Górgias* (380 a.C.), enfatizava a importância do autocontrole ao declarar que "a vida desregrada não merece ser vivida" (467e), alertando contra os perigos de se entregar a impulsos descontrolados. Essas reflexões continuam relevantes ao abordarmos os extremos do desempenho atlético e da obsessão pelo corpo perfeito, principalmente em indivíduos não atletas.

2 EPIDEMIOLOGIA DA INATIVIDADE FÍSICA NO BRASIL

O Brasil possui atualmente cerca de 26,4% (IC95% 25,9;27,1) dos adultos brasileiros fisicamente ativos, 14,0% (IC95% 13,5;14,4) insuficientemente ativos fisicamente e 59,5% (IC95% 58,8;60,2) fisicamente inativos. O comportamento sedentário ≥ 6 horas diárias foi relatado por 30,1%

(IC95% 29,5;30,8) da população e apenas 8,6% (IC95% 8,2;8,9) atingiram as recomendações para atividades de fortalecimento muscular de acordo com a amostra selecionada por Arão Belitardo e colaboradores (2019). Estes dados reforçam uma preocupação eminente sobre a saúde do povo brasileiro, principalmente porque o comportamento sedentário está mais fortemente associado ao risco de mortalidade do que a obesidade¹⁷. O comportamento sedentário pode influenciar a saúde afetando o corpo de muitas maneiras. Incluindo alterações no metabolismo, ganho de peso, músculos enfraquecidos, ossos mais fracos, má circulação e aumento da inflamação. Estes fatores contribuem para um risco aumentado no desenvolvimento de doenças principalmente, as mais fortemente associadas a mortalidade atualmente como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, certos tipos de câncer, incluindo câncer de cólon, mama e útero e ainda osteoporose e quedas²⁰. Munida destes dados, a população tem cada dia mais procurado por conteúdos de saúde e bem-estar nas mídias sociais, principalmente, após a pandemia da COVID 19.

3 ATUALIDADE: PADRÃO COMPORTALMENTAL NAS MÍDIAS SOCIAIS

Todo esse escopo de informações nos leva a acreditar que, a promoção da atividade física deveria ser uma arma poderosíssima para que pudéssemos reverter esse quadro. Por tanto, qualquer tipo de publicidade relacionada ao fitness seria irrestritamente bem-vinda, com o objetivo promover a saúde e bem-estar da população.

Porém, o mais nem sempre é melhor. Se por um lado, temos a preocupação em relação ao baixo nível de atividade física, por outro, somos bombardeados dia após dia nas mídias sociais com desinformação e conteúdo anticientífico. Kamida e colaboradores (2021) discutem em sua revisão crítica como as redes sociais frequentemente tornam-se um espaço para a disseminação de informações falsas, promovidas por influenciadores digitais que utilizam discursos persuasivos sem base científica para atrair engajamento e vendas de produtos e serviços. Essa prática cria um ambiente onde soluções milagrosas, desprovidas de evidências, são comercializadas como atalhos para um corpo idealizado, negligenciando a diversidade biológica e os princípios éticos¹⁸. Esta grande quantidade de conteúdos de baixa qualidade expostos nas mídias sociais todos os dias representam um perigo aos consumidores de atividade física e evidenciam a importância de uma explanação cuidadosa e sensata trazendo uma abordagem cautelosa pautada acima de tudo, em evidências científicas e no cuidado personalizado.

Na era do utilitarismo e da "alta performance", a cultura do "esforço máximo" é amplificada pelas redes sociais, onde influenciadores digitais promovem uma narrativa idealizada sobre o corpo atlético. Campanhas frequentemente mostram apenas uma pequena parcela selecionada do dia desses criadores, sugerindo que resultados extraordinários podem ser alcançados com "dicas rápidas", "produtos milagrosos" e a "orientação correta" oferecida por cursos e consultorias de suas próprias equipes.

Estudos indicam que o consumo excessivo desse tipo de conteúdo pode ser mentalmente deletério, especialmente para iniciantes em atividade física ou para aqueles que recentemente abandonaram o comportamento sedentário, população que geralmente possui baixa orientação a respeito do tema. Guimarães (2018) aponta que o treinamento excessivo sem moderação promove danos à saúde similares aos causados pelo sedentarismo, sendo um fator que pode levar ao esgotamento físico e a lesões crônicas em atletas e praticantes recreativos. Além disso, a busca por resultados rápidos, muitas vezes impulsionada por influências sociais, contribui para a perpetuação da cultura de "dor sem moderação", que está enraizada no mundo esportivo¹³.

O uso de redes sociais está associado à insatisfação corporal e ao aumento de comportamentos não saudáveis, como dietas restritivas e exercícios excessivos, em busca de padrões irreais de beleza⁵. Ademais, Tiggemann e Anderberg (2020) apontam que a exposição contínua a imagens editadas ou altamente produzidas pode gerar ansiedade e frustração, exacerbando a comparação social e levando a um ciclo de expectativas inatingíveis e insatisfação pessoal⁶.

Esses efeitos psicológicos destacam o perigo eminente sobre o consumo de conteúdo sem autenticidade e com baixa qualidade científica sobre a jornada para um desempenho atlético, seja na ótica da composição corporal ou performance esportiva. Além da irresponsabilidade do marketing agressivo impulsionado pelas mídias sociais que escancaram a necessidade de uma intervenção feita por profissionais qualificados na área do treinamento, população esta que vem perdendo cada vez mais espaço para os influenciadores sem capacitação técnica.

4 AFINAL, SÓ FAZER ATIVIDADE FÍSICA COM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL?

Num país onde os níveis de atividade física são insuficientes, segregar a prática do fitness apenas para indivíduos que podem ter acompanhamento profissional parece um discurso cruel, principalmente levando em consideração a realidade socioeconômica da população. No entanto, é possível contornar essa barreira por meio do uso estratégico das redes sociais por profissionais de Educação Física e áreas afins. O papel dos influenciadores com formação acadêmica torna-se, então, indispensável. Profissionais de Educação Física, nutrição e áreas correlatas têm a oportunidade de ocupar esse espaço digital para promover conteúdo baseado em ciência, com uma abordagem acessível e ética. A publicação de informações claras, personalizadas e ancoradas em estudos sólidos pode contrabalançar as estratégias de marketing agressivo e os discursos irresponsáveis. Isso reforça a importância de uma boa orientação para praticantes de atividade física, especialmente iniciantes, que muitas vezes são os mais suscetíveis a seguir conteúdos generalistas que ignoram a individualidade biológica e os riscos de práticas extremas.

Ao oferecerem conteúdos acessíveis, baseados em ciência, com bom senso e responsabilidade, podem desempenhar um papel crucial na democratização da informação sobre saúde e atividade física.

Profissionais qualificados têm a oportunidade de usar suas redes para proporcionar orientações que respeitem a individualidade, promovendo práticas seguras e eficazes para o público geral. Essa abordagem não apenas desmistifica o fitness como um privilégio, mas também combate o marketing agressivo e generalista, oferecendo uma alternativa de consumo de conteúdo com maior qualidade e a certificação da palavra de um especialista, o que tem efeitos positivos quando comparado com a prática sem o aconselhamento/monitoramento profissional¹⁰.

Por outro lado, sem a orientação adequada, muitos indivíduos, movidos pela busca por corpos atléticos ou pela melhora das capacidades físicas, podem adotar práticas excessivas de exercício físico e um comportamento adicto, comum entre praticantes recreacionais e iniciantes que buscam resultados rápidos. Isso pode levar a riscos significativos, como lesões, estresse físico crônico e até condições mais severas como a rabdomiólise⁸. Além disso, a falta de acompanhamento pode intensificar a vulnerabilidade a problemas de saúde mental, como a vigorexia e a ansiedade de desempenho⁹ e ser o precursor de uma condição clínica que acomete muitos atletas de alto rendimento, a síndrome do overtraining.

5 EXCESSO DE EXERCÍCIO E SÍNDROME DO OVERTRAINING

Em termos gerais, os atletas treinam para aumentar o desempenho. Aumentos de desempenho são alcançados por meio de cargas de treinamento aumentadas. Cargas aumentadas são toleradas apenas por meio de períodos intercalados de descanso e recuperação (comumente referidos como periodização do treinamento). O overreaching é considerado um acúmulo de carga de treinamento que leva a decréscimos de desempenho que exigem dias ou semanas para recuperação. O overreaching seguido de descanso apropriado pode, em última análise, levar a aumentos de desempenho. No entanto, se o overreaching for extremo e combinado com um estressor adicional (como fatores do cotidiano aos quais a população normalmente está exposta), pode ocorrer a síndrome do overtraining (SOT). O SOT pode ser causada por inflamação sistêmica e efeitos subsequentes no sistema nervoso central, incluindo humor deprimido, fadiga central e alterações neuro-hormonais resultantes¹⁵.

A síndrome do overtraining que tem sido referida como “obsoleta”, “exagero” e “fadiga crônica” na literatura, pode resultar em lassidão mental e/ou lesão física e portanto, em declínio do desempenho¹¹. Apesar de bem catalogada na literatura, não se tem conhecimento de um único biomarcador objetivo para caracterizar a SOT por conta de sua natureza multifatorial. Isto torna esta doença difícil de ser rastreada, pois requer uma análise criteriosa¹². Das poucas modalidades que usualmente relatam a SOT, a maioria são esportes de modalidades de resistência. Isto mostra a lacuna na literatura a respeito das respostas que a SOT pode provocar em atletas de esportes onde o metabolismo energético é predominantemente glicolítico ou de modalidades intermitentes além de práticas esportivas amadoras e/ou recreativas.

O overtraining, caracterizado pelo desequilíbrio entre esforço e recuperação, pode resultar em distúrbios psicológicos significativos, como depressão, irritabilidade, ansiedade e transtornos como a vigorexia. Este último, em particular, está associado à obsessão pelo corpo perfeito, levando ao uso de esteroides anabolizantes e a padrões alimentares insustentáveis. Esses fatores ilustram a importância do equilíbrio na prática esportiva e do acompanhamento profissional adequado, visando a saúde integral dos praticantes¹⁴.

Desta forma, fica evidente que o acompanhamento profissional contínuo é essencial para garantir que a prática de atividade física seja segura, eficiente e adaptada às necessidades individuais. A orientação por educadores físicos capacitados, como destacado por Curcio e colaboradores (2024) em modalidades como o cross-training, melhora significativamente a execução dos movimentos, promove ajustes adequados de carga e intensidade, e reduz riscos de lesões musculoesqueléticas¹⁴. Além disso, estudos mostram que programas supervisionados por profissionais aumentam a adesão dos praticantes e proporcionam benefícios adicionais, como maior motivação e coesão social, criando um ambiente que fomenta o compromisso e o bem-estar.

Com práticas supervisionadas, há um equilíbrio ideal entre treinamento e recuperação, prevenindo a sobrecarga e seus efeitos negativos, como a síndrome do overtraining (SOT). Isso é especialmente importante em contextos em que o entusiasmo pela atividade pode levar a excessos, colocando em risco tanto a saúde física quanto mental. A prescrição e o monitoramento adequados garantem que os praticantes atinjam seus objetivos de forma saudável e sustentável, evidenciando a importância de um acompanhamento técnico-profissional contínuo.

6 CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS FUTURAS

Observando os dados fica claro a importância da atividade física na promoção da saúde e bem-estar populacional, mas principalmente quando ela é promovida e/ou monitorada por um profissional de educação física. As boas práticas de atividade física devem ser cuidadosamente estruturadas para atender às necessidades individuais, promovendo saúde física e mental. A adoção de tecnologias acessíveis e reproduzíveis, pode representar uma solução prática para democratizar o monitoramento de estresse e fadiga entre praticantes de diferentes níveis com o objetivo de indicar equilíbrio ou risco em função de variáveis como recuperação, estresse e desempenho, proporcionando um feedback simples e compreensível tanto para profissionais quanto para leigos¹⁶.

Ao mesmo tempo, a presença de profissionais qualificados é indispensável para a interpretação dos dados e a prescrição de estratégias individualizadas. A literatura evidencia que programas supervisionados resultam em maiores benefícios em comparação à prática autônoma, incluindo melhorias na técnica, menor incidência de lesões e adesão prolongada aos programas de exercício^{4,16}. Independentemente do objetivo, seja estético ou voltado ao desempenho, o acompanhamento técnico



garante que os limites sejam respeitados, prevenindo os efeitos negativos do excesso, como a síndrome do overtraining e os transtornos associados. Olhando para o futuro, a integração de ferramentas tecnológicas com a orientação profissional tem o potencial de expandir o acesso à prática segura e eficaz, reforçando o papel central da educação física como mediadora da saúde e do bem-estar populacional.

REFERÊNCIAS

- MARQUEZ, David X et al. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, v. 10, n. 5, p. 1098-1109, 2020. doi: 10.1093/tbm/ibz198.
- REIMERS, C. D. et al. Does physical activity increase life expectancy? A review of the literature. *Journal of Aging Research*, v. 2012, p. 243958, 2012. doi: 10.1155/2012/243958.
- BARETTA, Dario et al. Implementation of the goal-setting components in popular physical activity apps: Review and content analysis. *Digital Health*, v. 5, p. 2055207619862706, 16 jul. 2019. doi: 10.1177/2055207619862706.
- MEEUSEN, R. et al. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc*, v. 45, n. 1, p. 186-205, 2013.
- FARDOULY, Jasmine; VARTANIAN, Lenny R. Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, v. 9, p. 1-5, 2016. ISSN 2352-250X. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>.
- TIGGEMANN, M.; ANDERBERG, I. Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, v. 22, n. 12, p. 2183-2199, 2020. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>.
- OLIVEIRA, Arão Belitardo de et al. Profile of leisure-time physical activity and sedentary behavior in adults in Brazil: A nationwide survey, 2019. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 32, n. 2, p. e2023168, 2023.
- BAPTISTA, Claudio Aparício S. Rhabdomyolysis after non-intense physical exercise. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 17, p. 142-146, 2011.
- PAPATHOMAS, Anthony; LAVALLEE, David. Narrative constructions of anorexia and abuse: An athlete's search for meaning in trauma. *Journal of Loss and Trauma*, v. 17, n. 4, p. 293-318, 2012.
- FREENE, Nicole et al. Can physical activity measurement alone improve objectively-measured physical activity in primary care? A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, v. 20, p. 101230, 21 out. 2020. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101230.
- FALSETTI, Herman L. Overtraining in athletes – A round table. *The Physician and Sportsmedicine*, v. 11, p. 93-110, 1983.
- MATOS, F. et al. Cargas elevadas de treinamento alteram funções cognitivas em jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, 2013.
- GUIMARÃES, T. Excessive exercise, self-respect and Olympic education: Legacy in Rio de Janeiro-2016. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, v. 4, n. 1, p. 001-003, 2018.
- CURCIO, G. S. C. et al. Síndrome do overtraining e sua correlação com o transtorno dismórfico corporal em praticantes de cross-training. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, v. 14, n. 4, e110102, 2024.
- KREHER, Jeffrey B.; SCHWARTZ, Jennifer B. Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, v. 4, n. 2, p. 128-138, 2012. doi: 10.1177/1941738111434406.

GUIMARÃES, T. Controle do estresse: Das ciências do esporte à gestão de pessoas. Revista Intercontinental de Gestão Desportiva, v. 13, e110061, 2023.

WARREN, Tatiana Y et al. Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 42, n. 5, p. 879-885, 2010. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181c3aa7e.

KAMIDA, Gabriela Yuri; RIZETO, Hellen FS; MUNGIOLI, Maria Cristina Palma. Fake news e desinformação: Como a disseminação de conteúdo por influencers pode prejudicar a saúde pública. Anagrama, v. 15, n. 2, 2021.

LI, Wenjia et al. The Impact of Fitness Influencers on a Social Media Platform on Exercise Intention during the COVID-19 Pandemic: The Role of Parasocial Relationships. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 2, p. 1113, 8 jan. 2023. doi: 10.3390/ijerph20021113.

PARK, Jung Ha et al. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. Korean Journal of Family Medicine, v. 41, n. 6, p. 365-373, 2020. doi: 10.4082/kjfm.20.0165.