



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP – EEFUFOP
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



LUIZ EDUARDO OLIVEIRA
RAFAEL FERREIRA GOMES DE OLIVEIRA

**ENTRE LIKES E PROMESSAS 2: MÉTODOS DE TREINAMENTO
PARA HIPERTROFIA DIVULGADOS NO INSTAGRAM**

OURO PRETO
2026

LUIZ EDUARDO OLIVEIRA
RAFAEL FERREIRA GOMES DE OLIVEIRA

ENTRE LIKES E PROMESSAS 2: MÉTODOS DE TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA DIVULGADOS NO INSTAGRAM

Monografia apresentada à disciplina EFD
154 - Seminário de Trabalho de
Conclusão de Curso: Bacharelado como
requisito parcial para obtenção do título de
bacharel em Educação Física.

Orientado(a): Prof. Dr. Kelerson Mauro de
Castro Pinto

OURO PRETO
2026

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

O48e Oliveira, Luiz Eduardo.
Entre Likes e Promessas 2 [manuscrito]: Métodos de Treinamento para Hipertrofia Divulgados no Instagram. / Luiz Eduardo Oliveira. Rafael Ferreira Gomes de Oliveira. - 2026.
30 f.

Orientador: Prof. Dr. Kelerson Mauro de Castro Pinto.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Treinamento de força. 2. Hipertrofia muscular. 3. Instagram. 4. Celebidades- Fitness. I. Oliveira, Rafael Ferreira Gomes de. II. Pinto, Kelerson Mauro de Castro. III. Universidade Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU 796.015.52

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
REITORIA
ESCOLA DE EDUCACAO FISICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA



FOLHA DE APROVAÇÃO

**Luiz Eduardo de Oliveira e
Rafael Ferreira Gomes de Oliveira**

Entre likes e promessas 2: Métodos de treinamento para hipertrofia divulgados no Instagram

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel

Aprovada em 04 de fevereiro de 2026

Membros da banca

Dr. Kelson Mauro de Castro Pinto - Orientador - Universidade Federal de Ouro Preto
Dr Alben Nunes da Silva - Universidade Federal de Ouro Preto
Dr André Henrique Chabaribery Capi - Universidade Federal de Ouro Preto

Kelson Mauro de Castro Pinto, orientador do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 26/02/2026



Documento assinado eletronicamente por **Kelson Mauro de Castro Pinto, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 26/02/2026, às 21:31, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1066253** e o código CRC **C860C19D**.

DEDICATÓRIA

Agradecemos primeiramente a Deus, que nos proporcionou chegar até aqui!

A nossa jornada não está chegando ao fim, muito pelo contrário, ela está só começando.

Aos nossos pais e familiares , gratidão pelo apoio, e por confiarem e embarcarem juntos nessa jornada de ir atrás do nosso sonho!

Ao nosso orientador Kelerson, nossa eterna gratidão pela paciência, compreensão, e aceite do convite em nos orientar. Temos um carinho muito especial, e com toda certeza o levaremos conosco para sempre!

Aos amigos, nosso agradecimento pelo apoio, momentos de descontração e interação que com certeza agregaram para que essa jornada fosse mais leve.

Aos professores, agradecemos por todo conhecimento compartilhado , pelos conselhos e por toda a troca que tivemos, isso nos tornará bons profissionais, e aprendemos a enxergar, primeiro de tudo, o amor à profissão.

Assim como no treino , foi o apoio e amor de vocês que nos manteve firmes para chegar até o final.

RESUMO

O treinamento de força é amplamente reconhecido por seus benefícios à saúde e pelo papel central na promoção da hipertrofia muscular esquelética. Paralelamente, o Instagram consolidou-se como um importante meio de disseminação de conteúdos relacionados à musculação, influenciando práticas e percepções sobre o treinamento físico. O objetivo deste estudo foi analisar e categorizar os métodos de treinamento para hipertrofia muscular esquelética divulgados no Instagram. Trata-se de uma revisão narrativa com abordagem netnográfica e análise descritiva, na qual foram observados 70 vídeos sugeridos pelo algoritmo da plataforma. Os conteúdos foram classificados em seis categorias: dieta, ficha de treino, ficha de treino associada a dicas, dicas de treino, dicas de exercícios e conteúdos com mais de uma abordagem. Os resultados indicaram predominância de publicações em formato Reels, totalizando 53 vídeos, com foco em dicas de treino e exercícios (74,29%), geralmente apresentados de forma simplificada e com baixa utilização de referências científicas.

Conclui-se que, embora o Instagram atue como um importante canal de acesso à informação, há fragilidades na profundidade e na qualidade técnica dos conteúdos divulgados sobre treinamento de força com o objetivo de desenvolver hipertrofia muscular, reforçando a necessidade de uma análise crítica por parte dos profissionais e praticantes de treinamento de força.

Palavras-Chave: Treinamento de força; Hipertrofia muscular; Instagram; Influenciadores fitness

ABSTRACT

Strength training is widely recognized for its health benefits and its central role in promoting skeletal muscle hypertrophy. At the same time, Instagram has become an important medium for disseminating content related to bodybuilding and resistance training, influencing practices and perceptions regarding physical training. The aim of this study was to analyze and categorize the methods of training for skeletal muscle hypertrophy disseminated on Instagram. This is a narrative review with a netnographic approach and descriptive analysis, in which 70 posts suggested by the platform's algorithm were observed. The content was classified into six categories: diet, workout plan, workout plan associated with tips, training tips, exercise tips, and content with more than one approach. The results indicated a predominance of videos in the Reels format, with 53 occurrences, mainly focused on training and exercise tips (74.29%), generally presented in a simplified manner and with low use of scientific references. It is concluded that although Instagram acts as an important channel for access to information, there are weaknesses in the depth and technical quality of the content disseminated about strength training aimed at developing skeletal muscle hypertrophy, reinforcing the need for critical analysis by professionals and strength-training practitioners.

Keywords: Resistance training; Muscle hypertrophy; Instagram; Fitness influencers

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Estratégias encontradas para Hipertrofia no Instagram.....	14
Figura 2: Formatos de Divulgação dos Vídeos Encontrados.....	16
Figura 3: Alcance das Estratégias de Divulgação.....	18
Figura 4: Qualidade das Informações Encontradas.....	20

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA	9
3. OBJETIVOS	9
3.1 Objetivo Geral	9
3.2 Objetivos Específicos	10
4. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	10
4.1 Tipo de Estudo	10
4.2 Coleta de dados	11
4.3 Procedimento de análise	12
4.4 Considerações éticas	12
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

A prática sistemática do treinamento de força (TF), caracterizado pela ação muscular em oposição à resistência externa, traz adaptações benéficas ao organismo humano, proporcionando melhora nas aptidões físicas relacionadas à saúde, ao condicionamento físico e à longevidade (Westcott, W. L, 2012; Shailendra, et al., 2022). Estudos mostram que a adesão ao treinamento de força se difere de acordo com a idade e pode ser motivada por diversos fatores, como o aprimoramento estético, aumento da força muscular, prevenção de doenças e melhora da funcionalidade geral do corpo humano (De Liz, et al., 2016).

Entre os benefícios amplamente documentados do treinamento de força, destacam-se o aumento da massa muscular, a redução da sarcopenia em idosos, a melhora da densidade mineral óssea, a redução do risco de doenças crônicas e metabólicas, a otimização da composição corporal e o aumento da força muscular. Além disso, sua prática está associada à melhoria da saúde mental, com impactos positivos na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos (Westcott, W. L, 2012; Shailendra, et al., 2022; Smith PJ, Merwin RM, 2021).

A hipertrofia muscular esquelética é um dos principais objetivos do treinamento de força, e ela é definida como o aumento da secção transversa das fibras musculares, em que os elementos contráteis aumentam e a matriz extracelular se expande para suportar o crescimento, e pode ocorrer pela adição de sarcômeros em série ou em paralelo (Schoenfeld; Brad J, 2010; Lim C, et al., 2022). As características principais para que ocorra a hipertrofia muscular esquelética são o acúmulo de proteínas (como proteínas miofibrilares, sarcoplasmáticas e mitocondriais) dentro das fibras musculares preexistentes, um balanço proteico positivo (síntese proteica maior que a degradação de proteínas musculares), o estímulo às cargas de treinamento, sendo o exercício de força o mais eficiente para essa adaptação.

As variáveis reguladoras para a hipertrofia muscular, podem ser externas - como a programação do exercício por meio da correta organização das variáveis de treinamento (como volume, intensidade e frequência), a alimentação e suplementação - ou internas, como a mecanotransdução, a atividade de ribossomos e a expressão gênica -, que podem ser mais dominantes ao determinar a magnitude da hipertrofia. (Lim C, et al., 2022).

As variáveis de treinamento possuem grande importância nas adaptações

decorrentes do treinamento de força, influenciando a magnitude da hipertrofia muscular. Entre elas, destacam-se o volume de treino, a intensidade, a frequência semanal, o intervalo entre séries e a ordem dos exercícios, as quais devem ser manipuladas de maneira planejada e progressiva (Currier, et al., 2023; Singer et al. 2024; Nunes et al., 2021). De acordo com Currier et al. (2023), o volume total de treino (múltiplas séries) é um dos principais determinantes do crescimento muscular, desde que associado à intensidade suficiente para recrutar unidades motoras de alta limiar de ativação. Os autores ressaltam ainda que frequências semanais mais elevadas podem ser benéficas quando o volume é devidamente distribuído ao longo da semana, favorecendo a síntese proteica e a recuperação neuromuscular.

Já a duração do intervalo de descanso inter-séries tem sido amplamente debatida na literatura, visto que afeta diretamente a capacidade de manutenção do desempenho durante o treino e, consequentemente, o volume total de carga. Na revisão sistemática e meta-análise Bayesiana conduzida por Singer et al. (2024), observou-se que a hipertrofia muscular pode ser alcançada em uma ampla faixa de durações de descanso, mas há pequena vantagem em utilizar intervalos superiores a 60 segundos, especialmente para indivíduos treinados. Esse benefício está relacionado à preservação da carga de volume, uma vez que períodos curtos de descanso (≤ 60 s) reduzem o número de repetições executadas ao longo das séries subsequentes, comprometendo a tensão mecânica acumulada. A análise também indicou que o efeito é relativamente consistente entre membros superiores e inferiores, embora não haja evidências de ganhos adicionais quando os intervalos ultrapassam 90 segundos. Assim, os achados de Singer e colaboradores (2024) sugerem que as recomendações tradicionais, que indicam intervalos de 30–90 segundos para hipertrofia, podem ser reconsideradas em favor de pausas que permitam a manutenção de uma alta carga de volume durante a sessão.

Quanto à ordem dos exercícios, ela pode influenciar os ganhos de força muscular, especialmente para os exercícios realizados no início da sessão, devido à maior disponibilidade de energia e foco neuromuscular. No entanto, ainda não há evidências que comprovem que há alterações significativas nos ganhos de hipertrofia entre diferentes ordens de execução, sugerindo que o volume e a intensidade total de treino têm papel mais determinante para o aumento da massa muscular (Nunes et al., 2021). Dessa forma, a prescrição ideal para o desenvolvimento da hipertrofia deve considerar a interação entre essas variáveis, respeitando o princípio da

individualidade biológica e os níveis de experiência do praticante.

Nos últimos anos, o Instagram consolidou-se como um dos principais meios de disseminação de conteúdos relacionados à prática de exercícios físicos, nutrição e estética corporal. De acordo com Venturini et al. (2020), o Brasil ocupa a segunda posição mundial em número de usuários na plataforma, configurando-se como um ambiente fértil para a produção e a circulação de discursos sobre corpo e performance física. Nesse contexto, emergem os chamados *influenciadores fitness*, indivíduos que utilizam seus corpos como ferramentas de comunicação e mercantilização, promovendo produtos, métodos de treino e estilos de vida associados à busca por um corpo idealizado.

O estudo de Venturini et al. (2020) sobre as *musas fitness* demonstra que o corpo é transformado em vitrine e capital simbólico dentro das redes, compondo a tríade corpo-consumo-felicidade. Através da exposição constante de suas rotinas de treino, alimentação e autocuidado, essas figuras constroem uma narrativa de disciplina e sucesso que associa a conquista corporal à realização pessoal. Assim, a musculatura aparente e a baixa gordura corporal são apresentadas como indicadores de mérito, força de vontade e status social. Esse fenômeno reforça uma lógica de consumo e de performatividade do corpo, em que o exercício físico é frequentemente representado não apenas como prática de saúde, mas como espetáculo e mercadoria.

Paralelamente, pesquisas internacionais apontam que o conteúdo *fitness* nas redes sociais pode impactar significativamente a percepção de imagem corporal e o comportamento dos seguidores. Um estudo conduzido por Fardouly e Vartanian (2016) identificou que a exposição repetida a imagens de corpos idealizados no Instagram está associada ao aumento da insatisfação corporal, especialmente entre jovens adultos. Da mesma forma, Holland e Tiggemann (2017) verificaram que conteúdos de *"fitspiration"* — imagens que associam exercício e corpo magro/musculoso à motivação e felicidade — podem desencadear sentimentos de inadequação, comparações sociais e, em alguns casos, comportamentos disfuncionais relacionados à aparência.

Tais dinâmicas reforçam a necessidade de uma análise crítica sobre a forma como o treinamento de força e a hipertrofia muscular esquelética são representados nesse ambiente. As redes sociais, ao mesmo tempo em que podem democratizar o acesso à informação, também potencializam a circulação de informações falsas ou incompletas, inclusive sobre métodos de treinamento sem embasamento científico,

apresentados por influenciadores que muitas vezes não possuem formação técnica na área (MAROCOLO et al., 2021). Essa desinformação pode levar à reprodução de práticas ineficazes ou potencialmente lesivas, além de consolidar expectativas irreais sobre os resultados do treinamento físico.

Dessa forma, compreender os discursos produzidos e difundidos no Instagram sobre hipertrofia muscular esquelética torna-se essencial para os profissionais e pesquisadores da Educação Física, uma vez que essa rede social se configura como um espaço de disputa simbólica, onde o corpo é, simultaneamente, expressão identitária, instrumento de poder e objeto de consumo (Venturini et al., 2020).

Assim, investigar os métodos de treino para hipertrofia muscular esquelética difundidos no Instagram é uma forma de analisar criticamente as narrativas que moldam a compreensão contemporânea do corpo e do exercício, evidenciando como a lógica dos “likes” e da visibilidade online influencia práticas, percepções e aspirações relacionadas à musculação e à estética corporal. A partir disso, o objetivo do presente estudo é fazer um levantamento em redes sociais, especificamente o Instagram, sobre propostas de métodos de hipertrofia, classificando-as em diferentes categorias de acordo com suas características.

2. JUSTIFICATIVA

A ampla utilização das redes sociais como fonte de informação sobre exercício físico e estética corporal tem influenciado significativamente a compreensão e a prática do treinamento de força. O Instagram destaca-se como um dos principais meios de disseminação de conteúdos *fitness*, exercendo forte impacto sobre comportamentos e expectativas dos praticantes. Contudo, muitas das informações divulgadas apresentam-se de forma simplificada ou sem respaldo científico, o que pode favorecer práticas inadequadas e expectativas irreais. Dessa forma, justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de analisar criticamente os métodos de treinamento para hipertrofia muscular esquelética difundidos no Instagram, contribuindo para uma compreensão mais ética, crítica e fundamentada do uso das redes sociais na área da Educação Física.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Analisar e categorizar os métodos de treinamento voltados à hipertrofia muscular esquelética divulgados no Instagram, considerando suas estratégias de comunicação, alcance e qualidade das informações apresentadas.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar os principais tipos de conteúdos relacionados à hipertrofia muscular esquelética divulgados no Instagram;
- Classificar os métodos apresentados de acordo com suas características e abordagens (dieta, ficha de treino, dicas de treino, entre outros);
- Analisar o alcance das diferentes estratégias de divulgação, considerando número de seguidores, visualizações e curtidas;
- Avaliar a qualidade das informações divulgadas, considerando a formação profissional dos produtores de conteúdo e o uso de referências científicas;
- Discutir criticamente o uso da imagem corporal como argumento de autoridade na divulgação de métodos de treino para hipertrofia muscular;

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

4.1 Tipo de Estudo

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão narrativa com abordagem netnográfica e análise descritiva, fundamentada em Kozinets (2014), que define a netnografia como uma adaptação dos métodos etnográficos para o ambiente digital, voltada à compreensão de comportamentos, discursos e práticas em comunidades online. Segundo o autor, a netnografia permite observar a construção de significados culturais em espaços virtuais, considerando as interações e o conteúdo compartilhado nas redes sociais.

Assim, esta pesquisa adota a netnografia exploratória como base

metodológica para compreender de que forma os métodos de treinamento para hipertrofia muscular esquelética são divulgados e representados no Instagram, descrevendo as tendências, terminologias e estratégias de comunicação utilizadas por influenciadores e perfis *fitness*.

4.2 Coleta de dados

A coleta dos dados foi realizada entre os dias 10 de outubro de 2025 e 10 de dezembro de 2025, por meio de observação direta na rede social Instagram, utilizando o perfil de 1 a 2 vezes por dia, sem horários predefinidos.

Para isso, foi criado um perfil novo na plataforma - já que um perfil pronto de um dos autores já sofreu influência do algoritmo e poderá receber informações que não chegariam a todos os usuários e muitas vezes terá as informações mais bem filtradas, já que são pesquisadores da área e buscam informações com mais qualidade e precisão -, administrado exclusivamente pelos autores deste trabalho. Na criação do perfil, foram selecionados como assuntos de interesse temas relacionados à musculação, academia e treinamento de força.

Durante o processo, foram seguidos perfis de influenciadores e atletas reconhecidos no meio *fitness*, como Renato Cariani, Júlio Balestrin, Paulo Muzy e Ramon Dino, que são figuras conhecidas por pessoas da área ou não, a fim de alimentar o algoritmo da plataforma com conteúdos vinculados ao universo da hipertrofia muscular esquelética da forma que chegaria para uma pessoa que não faz parte desse universo de pesquisa.

Além disso, foram realizadas buscas e interações espontâneas utilizando palavras-chave relevantes para o tema: “*hipertrofia*”, “*como ganhar massa*”, “*treino para ficar musculoso*”, “*academia*” e “*ganho de massa*”. Esses termos foram escolhidos com base em sua popularidade dentro da comunidade *fitness* e por representarem diretamente o foco do estudo.

Os critérios de seleção das postagens incluíram conteúdos que apareceram no *feed*, na aba “Explorar” ou nos *Reels* do perfil, sem que houvesse uma busca direta (como entrar em um perfil específico). Dessa forma, foram analisadas publicações que o próprio algoritmo da rede sugeriu

ao perfil, representando uma simulação natural da experiência de um usuário comum interessado em conteúdos sobre hipertrofia muscular esquelética.

As imagens de identificação do perfil foram criadas com auxílio de inteligência artificial (IA), utilizando a junção das fotos dos dois autores deste trabalho por meio do aplicativo Gemini, com o propósito de construir uma identidade digital verossímil e neutra, sem vínculo prévio com influenciadores ou marcas, garantindo maior imparcialidade na coleta dos dados.

4.3 Procedimento de análise

Os dados coletados foram analisados de forma descritiva, considerando os tipos de sugestões de métodos para hipertrofia muscular esquelética divulgados nas postagens.

Cada publicação foi classificada conforme a abordagem metodológica apresentada, como, por exemplo, *vídeo sobre alimentação*, *ficha de treino*, *dicas de exercícios*, entre outros.

A análise concentrou-se no conteúdo informativo das postagens — incluindo legendas, descrições e títulos —, sem aprofundamento em interações de comentários ou métricas de engajamento.

A sistematização dos dados foi realizada em planilhas de categorização, a fim de organizar os tipos de métodos de treino mais recorrentes e identificar possíveis padrões de divulgação.

Desse modo, o estudo buscou descrever de forma objetiva as estratégias de comunicação e os métodos de treinamento mais promovidos por *influenciadores fitness* no Instagram, relacionando-os à busca pela hipertrofia muscular esquelética.

4.4 Considerações éticas

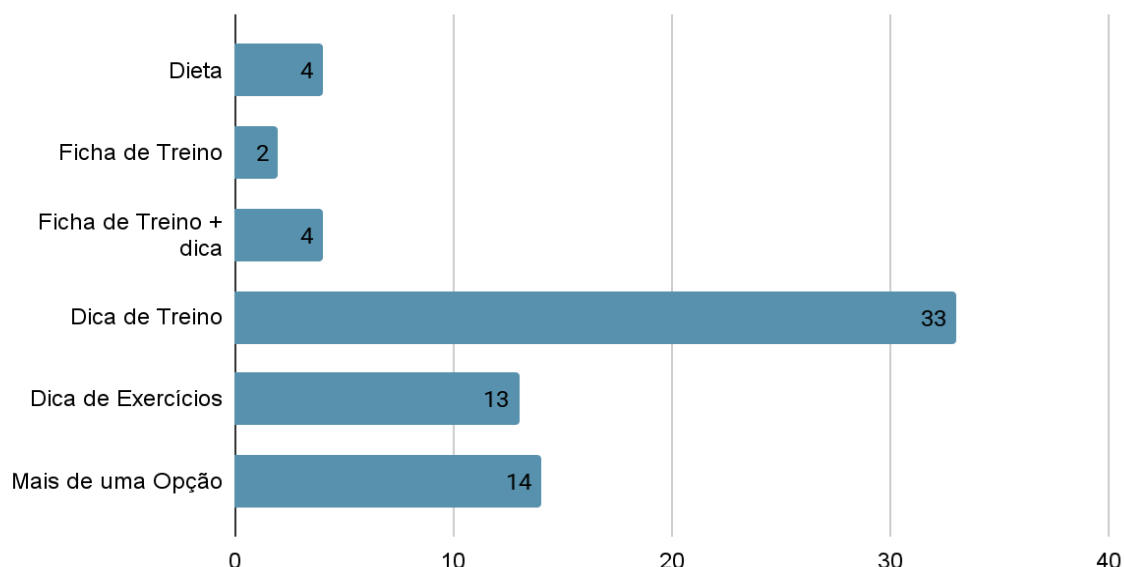
Por tratar-se de uma pesquisa baseada em observação de dados públicos disponíveis na internet, sem interação direta com os participantes e sem coleta de informações pessoais identificáveis, o estudo não necessitou de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme previsto pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este trabalho teve por objetivo analisar e categorizar os conteúdos divulgados no Instagram relacionados aos métodos de treinamento voltados à hipertrofia muscular esquelética, identificando as principais estratégias, abordagens, tipos e qualidade das informações apresentadas por perfis *fitness* na plataforma.

De acordo com a metodologia adotada, foram observadas 70 publicações das diferentes estratégias difundidas no Instagram. A partir daí, foram criadas seis categorias para a categorização dos achados, apresentados na Figura 1, sendo elas:

- Dieta: Tudo relacionado à alimentação (pode ser quantitativo, como um cálculo calórico ou qualitativo, como quais alimentos são bons para hipertrofia), que tiveram quatro aparições.
- Ficha de treino: Apresenta uma ficha de treino apenas com os exercícios em cada sessão, sem parâmetros de treinamento (como volume, intensidade, tempo de descanso ou frequência), Nesta categoria foram categorizados dois vídeos.
- Ficha de treino + dica: Apresenta os exercícios de cada sessão e os parâmetros de treinamento. Foram obtidos quatro vídeos nesta categoria.
- Dica de treino: Apresenta algum parâmetro de treinamento sem mencionar os exercícios específicos, sendo observadas 33 aparições
- Dica de Exercícios: São os vídeos que mencionam apenas exercícios específicos para uma musculatura (como “os melhores exercícios para o seu bíceps crescer”), e apareceram 13 vezes.
- Mais de uma opção: Quando o vídeo se encaixa em duas ou mais das classificações anteriores, totalizando 14 vídeos.

Figura 1 - Estratégias encontradas para Hipertrofia no Instagram**Estratégia Difundidas****Gráfico que demonstra a quantidade de postagens encontradas em cada estratégia**

Como observado na Figura 1, 52,86% dos vídeos analisados ($n = 37$) tiveram como objetivo principal ensinar como treinar para obter hipertrofia muscular, englobando as categorias “dica de treino” e “ficha de treino + dica”. Esses conteúdos apresentaram orientações relacionadas à organização do treino, abordando os parâmetros de treinamento, como número de séries, repetições, intensidade subjetiva (ex.: treino até a falha), frequência semanal e intervalo de descanso entre séries. Tal predominância sugere que o Instagram tem sido utilizado como uma plataforma de disseminação de estratégias voltadas diretamente à prescrição do treinamento de força, ainda que de forma simplificada e, muitas vezes, descontextualizada.

Apesar de esse achado dialogar em parte com a literatura, pois os vídeos apresentam na maioria das vezes parâmetros como volume de treino, intensidade e a frequência, parâmetros considerados como variáveis centrais para a indução da hipertrofia muscular esquelética (Currier et al., 2023; Lim et al., 2022), observa-se que, em muitos casos, as recomendações são apresentadas de forma genérica, sem considerar aspectos fundamentais para o treinamento como individualidade biológica, nível de experiência do praticante ou controle do volume semanal total — fatores amplamente reconhecidos como determinantes para adaptações

hipertrofia consistentes e que devem ser abordados de forma individual, (Scarpelli et al., 2020).

Observou-se, também, que 21,43% dos vídeos coletados (n = 15 - unindo as categorias “Ficha de Treino” e “Dica de Exercícios”) concentraram-se exclusivamente na sugestão de exercícios específicos, como “os melhores exercícios para bíceps” ou “exercícios que fazem o peitoral crescer” ou quais exercícios fazer em cada dia da semana, sem qualquer menção aos parâmetros de organização do treinamento. Esse tipo de abordagem reforça uma visão reducionista do processo de hipertrofia, centrada apenas na escolha do exercício, negligenciando até mesmo variáveis fundamentais como volume, intensidade, frequência e tempo de descanso (Currier et al., 2023; Lim et al., 2022).

A literatura científica é consistente ao demonstrar que a hipertrofia muscular não é determinada de forma isolada pelo exercício selecionado, mas resulta da interação entre múltiplas variáveis do treinamento, como volume, intensidade, frequência e intervalos de descanso (Currier et al., 2023). Nesse sentido, a ausência dessas informações nos conteúdos analisados pode induzir os praticantes a interpretações equivocadas acerca de como estruturar o treinamento de maneira eficaz e segura. Ademais, tais conteúdos também desconsideram os princípios fundamentais do treinamento esportivo, que são: Princípio da Individualidade, Princípio da Adaptação, Princípio da Sobrecarga, Princípio da Continuidade, Princípio da Interdependência Intensidade – Volume, Princípio da Treinabilidade, Princípio da Especificidade e Princípio da Variabilidade (SALLES; SIMÃO, 2025). Essa omissão levanta questionamentos relevantes, como para quais perfis de praticantes os exercícios sugeridos seriam mais adequados, em quais contextos e momentos do treinamento deveriam ser aplicados e de que forma sua execução deveria ser ajustada às características biológicas, estruturais e ao nível de experiência de cada indivíduo.

Portanto, a análise quantitativa inicial revela que, embora a maioria das publicações observadas se propõem a ensinar “como treinar para hipertrofia”, uma parcela relevante do conteúdo ainda carece de aprofundamento técnico, já que 86,49% dos 37 achados relacionados a como treinar para hipertrofia não apresentam referências para suas informações. Esses achados reforçam a importância de investigar não apenas o que é divulgado no Instagram, mas como essas informações são estruturadas e comunicadas, considerando seus possíveis impactos na prática

da musculação e na construção do conhecimento dos praticantes.

Na figura 2, observa-se os dados apresentados anteriormente agrupados de acordo com as estratégias utilizadas dentro do Instagram para a divulgação dessas “informações”, que foram divididas entre (i) *Reels* - ferramenta, dentro do próprio Instagram, no qual vídeos curtos são postados pelos usuários com conteúdos diversos (humor, informativo, dinâmicos, dentre outros gêneros), sendo considerado ideal para criar conteúdo viral, por ser bem eficaz em quesitos de divulgação e alcance, pois possibilita um consumo rápido e visual - e (ii) *post*, que é qualquer publicação que há um conteúdo em foto, vídeo, texto, áudio ou combinação que será publicada na grade do perfil do produtor para aparecer no *feed*, considerado um recurso interessante para criar um portfólio para visitantes do seu perfil, com um conteúdo permanente e com uma visualização melhor ao acessar ao perfil. O *Reels* representou 75,71% das publicações encontradas, com 53 vídeos no total, enquanto os *posts* representaram 24,29% dos achados, com 17 criações encontradas.

Figura 2 - Formatos de Divulgação dos Vídeos Encontrados

Estratégias de Divulgação

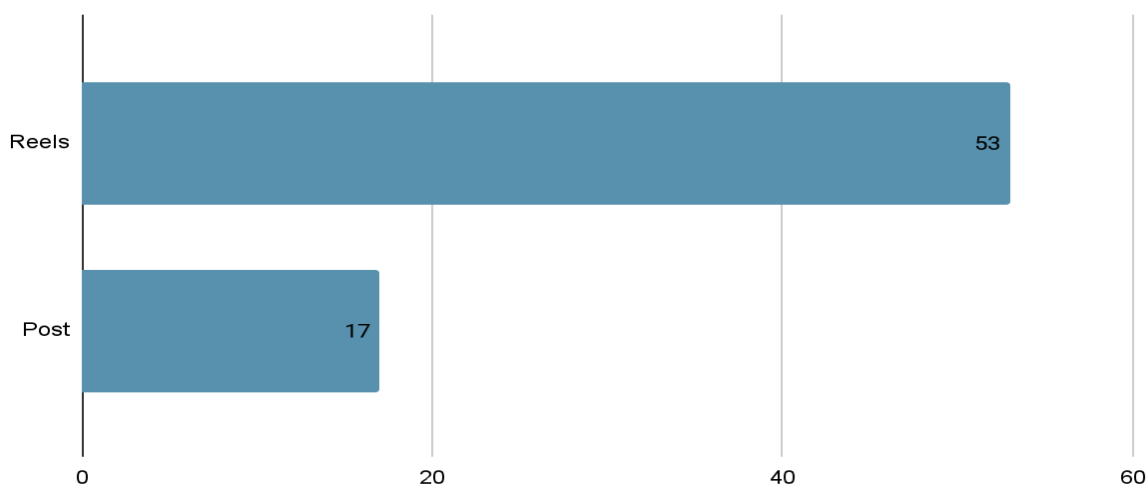


Gráfico que demonstra a quantidade de postagens encontradas em cada tipo de divulgação

Quando analisado o gráfico apresentado na Figura 2, nota-se uma maior frequência de *Reels* em relação aos *posts*, evidenciando o maior consumo e circulação desse tipo de conteúdo na plataforma. Esse resultado pode ser explicado, em grande parte, pelo funcionamento do algoritmo do Instagram, que prioriza a

recomendação de vídeos curtos com alto potencial de retenção de atenção. Quando um usuário interage com um vídeo por alguns segundos, ou por meio de curtidas e/ou comentários, o algoritmo interpreta esse comportamento como “interesse”, ampliando progressivamente a entrega de conteúdos semelhantes, o que contribui para o crescimento exponencial do alcance dos *Reels* (Adam Mosseri, 2021; SILVEIRA; SOARES; BARROS, 2024) .

Além disso, os criadores de conteúdo adotam estratégias específicas para maximizar o engajamento nesse formato, como o uso de imagens ou frases impactantes, que remetem a ideais corporais desejados socialmente, linguagem direta e simplificada, áudios em alta no momento e *hashtags* populares. Essas estratégias facilitam a captação imediata da atenção do espectador e aumentam a probabilidade de compartilhamento e recomendação automática do conteúdo pela plataforma.

Outro aspecto relevante, no contexto de consumo digital, refere-se às transformações nos hábitos de leitura e assimilação de informação pela população. Segundo dados da 6ª edição *Retratos da Leitura no Brasil* (INSTITUTO PRÓ-LIVRO, 2024), houve uma redução de aproximadamente 6,7 milhões de leitores nos últimos quatro anos, com apenas 27% dos entrevistados relatando ter lido uma obra por completo no período de três meses anteriores à pesquisa. Uma análise sobre esses dados, destaca que a dinâmica da vida moderna — caracterizada por múltiplas demandas simultâneas e pela forte presença de dispositivos conectados — dispersa a concentração e reduz o tempo dedicado à leitura aprofundada, favorecendo o consumo de conteúdos curtos e de fácil assimilação por meio de plataformas digitais (LOPES, 2025). Considera-se que esse declínio pode ser atribuído, em grande parte, à preferência crescente por atividades digitais, como o uso de redes sociais e outras mídias rápidas, em detrimento da leitura tradicional de textos mais extensos e complexos.

Nesse contexto, o predomínio dos *Reels* na divulgação de conteúdos, neste estudo em específico sobre métodos para hipertrofia muscular, sugere que informações relacionadas ao treinamento de força têm sido majoritariamente consumidas de forma rápida e superficial, o que pode favorecer a simplificação excessiva de conceitos complexos. Tal cenário reforça a importância de análises críticas sobre a qualidade e a profundidade das informações veiculadas nesse formato, especialmente quando se trata de prescrição e organização do treinamento físico.

Já na Figura 3, é apresentado um gráfico associado ao alcance dessas publicações, contendo número de seguidores e de visualizações de cada estratégia. Para mensurar esse número, foi somado o número de seguidores, visualizações (quando disponível, já que alguns criadores desativam a possibilidade de exibir o número de visualizações e os *posts* não possuem essa informação) de todas as criações encontradas em cada estratégia citada na Figura 1, e, caso houvesse mais de uma publicação do mesmo criador, foi somado apenas a que contivesse mais seguidores.

Figura 3 - Alcance das Estratégias de Divulgação

Alcance das Estratégias

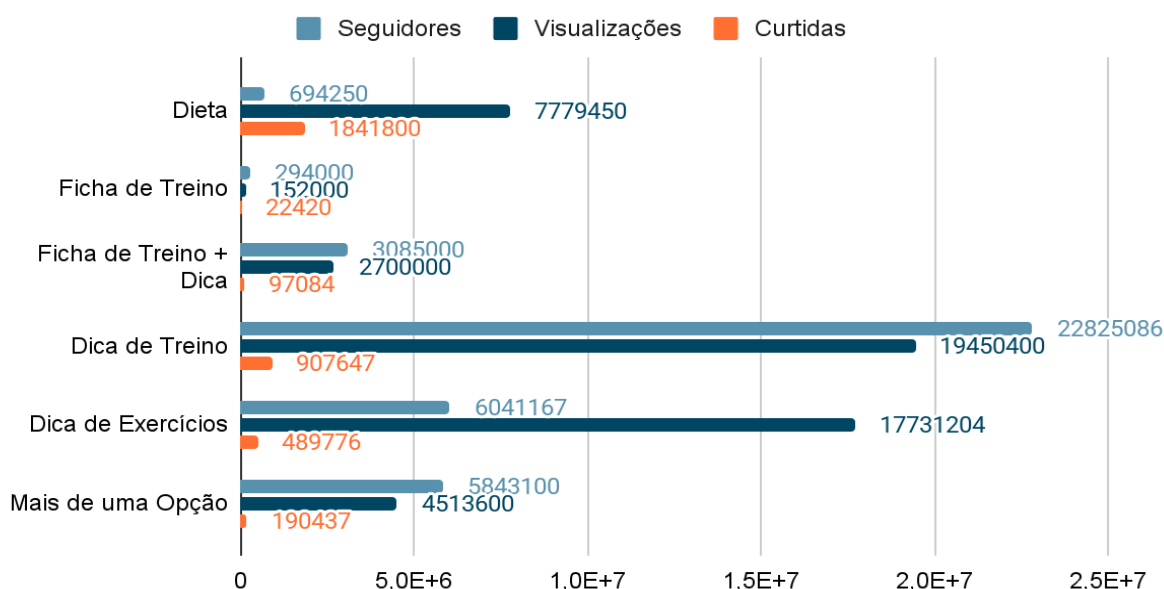


Gráfico que demonstra a quantidade de seguidores, visualizações e curtidas dos *posts* de cada tipo de estratégia para obtenção de hipertrofia no Instagram

Com os resultados obtidos na Figura 3, observa-se que a categoria “Dica de Treino” concentrou, de forma expressiva, os maiores valores de seguidores (22.825.086) e visualizações (19.450.400), destacando-se como a estratégia com maior alcance entre os usuários interessados nesse tipo de conteúdo. Esses achados sugerem que há uma preferência clara do público por conteúdos que ensinam “como treinar”, ou seja, que abordam parâmetros do treinamento de força, como volume, intensidade, frequência ou organização das sessões, em detrimento de conteúdos que se limitem apenas à indicação de exercícios específicos.

Por outro lado, a categoria “Dica de Exercícios”, apesar de apresentar um número menor de vídeos em comparação às “Dicas de Treino”, também obteve valores elevados de seguidores (6.041.167) e visualizações (17.731.204). Esse dado chama atenção para o alto potencial de alcance desse tipo de conteúdo, indicando que informações rápidas, diretas e visualmente demonstrativas — como a apresentação de exercícios específicos para determinado grupamento muscular — são amplamente consumidas. Esse achado reforça a lógica do consumo rápido de informação nas redes sociais, em que conteúdos simples, objetivos e de fácil assimilação tendem a gerar grande engajamento, mesmo quando não abordam de forma aprofundada os princípios do treinamento.

Em relação à categoria “Dieta”, embora tenha apresentado um número relativamente menor de vídeos e seguidores quando comparada às categorias de treino, foi a que concentrou o maior número de curtidas (1.841.800). Esse resultado sugere um alto apelo emocional e simbólico do tema “alimentação” dentro do universo da hipertrofia, possivelmente por sua associação direta com resultados estéticos, saúde e controle corporal. Ainda que o foco deste estudo seja o treinamento de força, esse dado evidencia que a dieta ocupa um papel central no imaginário *fitness*, sendo frequentemente percebida como elemento decisivo para o sucesso no ganho de massa muscular.

De modo geral, os resultados indicam que as estratégias com maior alcance no Instagram são aquelas que conciliam aplicabilidade prática, linguagem acessível e rápida transmissão da informação, especialmente quando relacionadas à organização do treinamento. Entretanto, essa preferência por formatos simplificados também levanta questionamentos quanto à profundidade e à qualidade das informações disseminadas, reforçando a necessidade de análises críticas sobre como conceitos complexos do treinamento de força são apresentados nas redes sociais.

Por fim, a figura 4 aborda a qualidade das informações encontradas. Para fazer a mensuração desse quesito, utilizou-se dois parâmetros: (i) se o produtor do conteúdo é formado (no caso das publicações sobre dieta em nutrição e no caso do treinamento em educação física), e (ii) se a publicação possui uma referência para as informações. Para a busca da formação, checkou-se se o número de registro profissional era exibido no vídeo ou foi realizada uma busca no site do Confef (Conselho Federal de Educação Física) ou do Cfn (Conselho Federal de Nutrição)

para verificar se consta o registro do indivíduo. Aqueles que não possuem identificação clara no Instagram sobre sua formação e não foram encontrados nenhum registro, ou as publicações que foram feitas por páginas sem um responsável identificado, foram considerados como não formados.

Observou-se 45 publicações feitas por pessoas com formação, que representa 64,29% do total, enquanto 25 (35,71% do total), foram feitas por pessoas sem formação ou sem identificação possível para concluir que eram formados. Já sobre as referências, apenas cinco publicações foram feitas com alguma referência, o que representa cerca de 7,14% do total, enquanto 65 foram realizadas sem referências, representando cerca de 92,86% de todas as informações encontradas.

Figura 4 - Qualidade das Informações Encontradas

Qualidade das Informações Encontradas

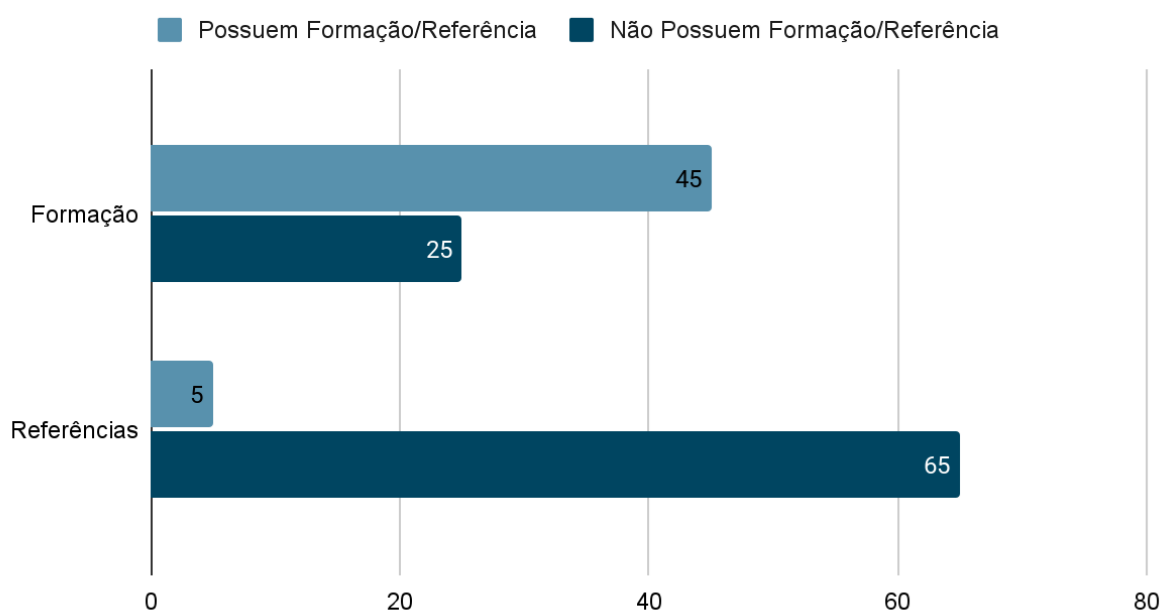


Gráfico que demonstra se as postagens encontradas eram feitas por profissionais da área (Formação) ou se possuíam referência (Referências)

Ao analisar o gráfico apresentado na Figura 4, torna-se evidente a escassez de referências utilizadas na divulgação das informações, indicando uma ausência de preocupação em apresentar a procedência científica dos conteúdos compartilhados. Embora o Instagram seja amplamente reconhecido como uma ferramenta de divulgação (não científica) e comunicação, observa-se um crescimento expressivo da

desinformação veiculada nesta plataforma, o que aumenta a preocupação em relação à qualidade do que está sendo difundido!

Com o avanço das tecnologias digitais, a internet consolidou-se como um importante meio de disseminação de informações na área da saúde, ampliando o alcance de conteúdos produzidos por profissionais e não profissionais. Nesse contexto, indivíduos que atuam nesse meio passam a assumir um papel relevante na orientação da população, o que implica uma responsabilidade ética, científica e social significativa. Ao divulgar informações relacionadas à saúde e ao exercício físico, torna-se fundamental que os conteúdos sejam fundamentados em evidências científicas atualizadas, em fontes confiáveis e em consonância com as diretrizes estabelecidas pelos conselhos profissionais e órgãos reguladores.

Nesse sentido, Rodrigues, Bechara e Grubba (2020, citando Lyotard, 1986) trazem o seguinte pensamento: “o saber é ou será afetado pela informatização da sociedade, em suas duas funções principais: a pesquisa e a transmissão de conhecimentos”. Essa reflexão se confirma nos achados do presente estudo, ao evidenciar o grande volume de informações relacionadas ao treinamento de força e à hipertrofia muscular divulgadas sem embasamento teórico ou respaldo científico adequado.

A divulgação incorreta ou sensacionalista pode gerar interpretações equivocadas, estimular práticas inadequadas e, conseqüentemente, colocar em risco a saúde e a segurança da população. Ademais, observa-se que muitos desses conteúdos apresentam prescrições generalizadas, desconsiderando princípios fundamentais do treinamento, como a individualidade biológica e a necessidade de avaliação personalizada.

Além da ausência de referências científicas, outro aspecto relevante observado nas publicações analisadas diz respeito ao uso da imagem corporal como principal argumento de autoridade. Em muitos dos vídeos, o próprio corpo do produtor de conteúdo — frequentemente exposto de forma parcial ou total, como gravações sem camisa, destaque para abdômen ou braços hipertrofiados — é utilizado como evidência empírica da suposta eficácia do método de treino apresentado.

Esse recurso simbólico estabelece uma relação direta entre aparência física e legitimidade do discurso, sugerindo que os resultados exibidos são consequência exclusiva da estratégia divulgada. Esse fenômeno reforça a construção de uma autoridade baseada na estética corporal, e não no conhecimento técnico-científico,

aproximando o discurso do treinamento físico de uma lógica mercadológica e performativa. Conforme discutido por Venturini et al. (2020), o corpo, nas redes sociais, assume o papel de capital simbólico, sendo utilizado para validar narrativas de sucesso, disciplina e competência. No contexto do Instagram, essa estratégia tende a potencializar o engajamento, mas também contribui para a disseminação de expectativas irreais e para a naturalização de comparações corporais inadequadas.

Essa lógica, no entanto, desconsidera princípios fundamentais do treinamento de força e da fisiologia do exercício. A hipertrofia muscular é influenciada por múltiplos fatores, como genética, histórico de treinamento, alimentação, recuperação, perfil hormonal e organização das variáveis do treino (Currier et al., 2023; Lim et al., 2022), o que inviabiliza a promessa implícita de que a aplicação de um determinado método resultará em corpos semelhantes ao do influenciador. Assim, afirmações do tipo “você vai ficar com o bíceps desse tamanho” ou “esse treino vai te dar esse abdômen” configuram simplificações excessivas e cientificamente insustentáveis.

Do ponto de vista pedagógico e ético, essa prática é problemática, pois pode induzir o público a adotar métodos de treinamento sem considerar suas próprias limitações, objetivos e características individuais. Além disso, ao centralizar o discurso na imagem corporal do produtor de conteúdo, desloca-se o foco da educação em saúde para a *performance* estética, enfraquecendo a compreensão crítica sobre o processo de adaptação ao treinamento de força e reforçando a ideia de que o corpo “resultado” é um produto replicável, o que não corresponde à realidade científica.

Dessa forma, o cuidado na transmissão de informações em ambientes digitais não deve se restringir apenas ao domínio técnico, mas também envolver aspectos éticos, legais e de responsabilidade social. A atuação consciente e fundamentada de profissionais nas redes sociais pode contribuir para a promoção da saúde e da educação física de maneira mais segura, crítica e eficaz, fortalecendo a credibilidade da profissão e minimizando os impactos negativos da desinformação no meio digital.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar e categorizar métodos de treinamento voltados à hipertrofia muscular esquelética encontrados no Instagram, considerando suas estratégias de comunicação, alcance e qualidade das informações apresentadas. A partir da abordagem netnográfica e da análise descritiva de 70 vídeos

sugeridos pelo algoritmo da plataforma, foi possível identificar padrões relevantes na forma como o treinamento de força é representado e consumido no ambiente digital.

Os resultados indicam a predominância de conteúdos em formato *Reels*, com mensagens curtas, visuais e de rápida assimilação, refletindo tanto a lógica algorítmica da plataforma quanto mudanças nos hábitos de consumo de informação, sendo as categorias “Dica de Treino” e “Dica de Exercícios” as mais frequentes e com maior alcance, o que evidencia a preferência do público por conteúdos instrucionais simplificados. Apesar de abordarem parâmetros relevantes do treinamento, como volume e intensidade, essas informações são geralmente apresentadas de forma genérica, desconsiderando os princípios fundamentais do treinamento e reforçando uma visão reducionista da hipertrofia, centrada na escolha de exercícios. Observou-se ainda fragilidade no embasamento científico dos conteúdos, mesmo quando produzidos por profissionais identificáveis, o que é preocupante. Por fim, destaca-se o uso recorrente da imagem corporal como argumento de autoridade, estratégia que reforça uma lógica estética e mercadológica, contribui para expectativas irreais e desloca o foco da educação em saúde para a performance estética.

Diante desses achados, conclui-se que o Instagram se configura simultaneamente como um potente meio de democratização do acesso à informação sobre treinamento de força e como um espaço propício à simplificação excessiva e à desinformação. Assim, torna-se fundamental que profissionais de Educação Física assumam uma postura ética, crítica e cientificamente embasada na produção e no consumo de conteúdos digitais, utilizando as redes sociais como ferramentas de educação, e não apenas de visibilidade ou mercantilização do corpo.

Por fim, ressalta-se que este estudo apresenta limitações inerentes ao recorte metodológico adotado, como o período de coleta, o número de publicações analisadas e a dependência do algoritmo da plataforma. Dessa forma, sugere-se que pesquisas futuras ampliem o tempo de observação, explorem outras redes sociais e investiguem os impactos desses conteúdos na percepção, no comportamento e na adesão ao treinamento de força por diferentes públicos. Ainda assim, os resultados aqui apresentados contribuem para o avanço das discussões sobre treinamento de força, hipertrofia muscular e consumo de informação em ambientes digitais, reforçando a importância de uma atuação profissional responsável no contexto das redes sociais.

REFERÊNCIAS

Westcott WL. Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Curr Sports Med Rep.* 2012 Jul-Aug;11(4):209-16. doi: 10.1249/JSR.0b013e31825dabb8. PMID: 22777332.

Shailendra P, Baldock KL, Li LSK, Bennie JA, Boyle T. Resistance Training and Mortality Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Prev Med.* 2022 Aug;63(2):277-285. doi: 10.1016/j.amepre.2022.03.020. Epub 2022 May 20. PMID: 35599175.

DE LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 3, p. 267–274, 2016.

Smith PJ, Merwin RM. The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annu Rev Med.* 2021 Jan 27;72:45-62. doi: 10.1146/annurev-med-060619-022943. Epub 2020 Nov 30. PMID: 33256493

Schoenfeld BJ. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res.* 2010 Oct;24(10):2857-72. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e840f3. PMID: 20847704.

Lim C, Nunes EA, Currier BS, McLeod JC, Thomas ACQ, Phillips SM. An Evidence-Based Narrative Review of Mechanisms of Resistance Exercise-Induced Human Skeletal Muscle Hypertrophy. *Med Sci Sports Exerc.* 2022 Sep 1;54(9):1546-1559. doi: 10.1249/MSS.0000000000002929. Epub 2022 Apr 6. PMID: 35389932.

Currier BS, McLeod JC, Banfield L, Beyene J, Welton NJ, D'Souza AC, Keogh JAJ, Lin L, Coletta G, Yang A, Colenso-Semple L, Lau KJ, Verboom A, Phillips SM. Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2023 Sep;57(18):1211-1220. doi: 10.1136/bjsports-2023-106807. Epub 2023 Jul 6. PMID: 37414459; PMCID: PMC10579494.

Singer A, Wolf M, Generoso L, Arias E, Delcastillo K, Echevarria E, Martinez A, Androulakis Korakakis P, Refalo MC, Swinton PA, Schoenfeld BJ. Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on the effect of inter-set rest interval duration on muscle hypertrophy. *Front Sports Act Living*. 2024 Aug 14;6:1429789. doi: 10.3389/fspor.2024.1429789. PMID: 39205815; PMCID: PMC11349676.

Nunes JP, Grgic J, Cunha PM, Ribeiro AS, Schoenfeld BJ, de Salles BF, Cyrino ES. What influence does resistance exercise order have on muscular strength gains and muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis. *Eur J Sport Sci*. 2021 Feb;21(2):149-157. doi: 10.1080/17461391.2020.1733672. Epub 2020 Feb 28. PMID: 32077380.

VENTURINI, Ivana Vedoin; JAEGER, Angelita Alice; OLIVEIRA, Myllena Camargo; SILVA, Paula. MUSAS FITNESS E A TRÍADE CORPO-CONSUMO-FELICIDADE. *Movimento*, [S. l.], v. 26, p. e26003, 2020. DOI: 10.22456/1982-8918.86634. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/86634>. Acesso em: 27 out. 2025.

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.

Holland G, Tiggemann M. "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *Int J Eat Disord*. 2017 Jan;50(1):76-79. doi: 10.1002/eat.22559. Epub 2016 Jun 15. PMID: 27302867.

Marocolo M, Meireles A, de Souza HLR, Mota GR, Oranchuk DJ, Arriel RA, Leite LHR. Is Social Media Spreading Misinformation on Exercise and Health in Brazil? *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Nov 13;18(22):11914. doi: 10.3390/ijerph182211914. PMID: 34831671; PMCID: PMC8618405.

KOZINETTS, Robert. V. *Netnografia: Realizando pesquisa etnográfica online*. Porto Alegre: Penso, 2014. 203p.

Scarpelli MC, Nóbrega SR, Santanielo N, Alvarez IF, Otoboni GB, Ugrinowitsch C, Libardi CA. Muscle Hypertrophy Response Is Affected by Previous Resistance Training Volume in Trained Individuals. *J Strength Cond Res.* 2022 Apr 1;36(4):1153-1157. doi: 10.1519/JSC.0000000000003558. PMID: 32108724.

SALLES, B.; SIMÃO, R. Enciclopédia da musculação: dos princípios do treinamento a periodização avançada. Rio de Janeiro: Ed. Livro na Mão, 2025.

SILVEIRA, Leonardo Leal Mourão Bueno da; SOARES, Renna Dias. Viralização de vídeos curtos: estratégias eficazes no TikTok, Reels e YouTube shorts. Disponível em: <<https://dspace.mackenzie.br/items/78defc2b-7dfe-42d4-8149-660d9aea91bc>>. Acesso em: 27 jan. 2026.

MOSSERI, Adam. Explicando melhor o funcionamento do Instagram. Disponível em: <https://about.instagram.com/pt_BR/blog/announcements/shedding-more-light-on-how-instagram-works/>. Acesso em: 27 jan. 2026.

INSTITUTO PRÓ-LIVRO. *Retratos da leitura no Brasil: 6. ed.* São Paulo: Instituto Pró-Livro, 2024.. Disponível em: <https://www.prolivro.org.br/wp-content/uploads/2024/11/Apresentacao_Retratos_da_Leitura_2024_13-11_SITE.pdf>. Acesso em: 16 jan. 2026.

LOPES, Isabella. Hábito de leitura no Brasil perde espaço para redes sociais e para o ritmo da vida moderna. *Jornal da USP*, São Paulo, 2025. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/radio-usp/habito-de-leitura-no-brasil-perde-espaco-para-redes-sociais-e-para-o-ritmo-da-vida-moderna/>>. Acesso em: 16 jan. 2026.

RODRIGUES, Horácio Wanderlei; BECHARA, Gabriela Natacha; GRUBBA, Leilane Serratine. ERA DIGITAL E CONTROLE DA INFORMAÇÃO. *Revista Em Tempo*, [S.l.], v. 20, n. 1, nov. 2020. ISSN 1984-7858. Disponível em: <<https://revista.univem.edu.br/emtempo/article/view/3268>>. Acesso em: 16 jan. 2026. doi: <https://doi.org/10.26729/et.v20i1.3268>.