

Consumir conteúdo fitness pode piorar SAÚDE MENTAL

Estudo revela como os posts de "fitspiration" (algo como "inspiração saudável") acabam por ter efeitos contrários aos desejados, deixando quem os vê com baixa autoestima e insatisfeitos com a aparência, incentivando abordagens extremas

» ISABELLA ALMEIDA

As redes sociais estão repletas de contas sobre vida fitness e alimentação saudável. Um estudo liderado pela nadadora olímpica e cientista Valerie Gruet, doutoranda na Universidade Northwestern, nos Estados Unidos, revela, no entanto, que esse conteúdo aparentemente motivacional pode, muitas vezes, ter impactos negativos inesperados no bem-estar de jovens adultos. Os resultados, publicados na revista científica *Health Communication*, sugerem que mesmo a exposição de curto prazo a essas postagens pode ter consequências ruins para a saúde, deixando os espectadores com baixa autoestima e insatisfeitos com a própria aparência.

O trabalho é fruto de uma análise de 26 estudos envolvendo 6.111 pessoas entre 18 e 33 anos, em sete países. Os participantes examinaram como a exposição a conteúdo de "fitspiration", ou inspiração saudável, nas redes sociais, incluindo publicações que promovem exercícios, alimentação saudável e corpos idealizados, afetava a saúde.

"O conteúdo de 'fitspiration' é frequentemente apresentado como positivo e focado na saúde, mas nossas descobertas sugerem que ele pode ser mais prejudicial do que benéfico para alguns jovens adultos", afirma Gruet. "Mesmo uma breve exposição pode desencadear comparações prejudiciais e reforçar padrões corporais irreais, o que pode minar a autoestima e incentivar abordagens mais extremas ou insustentáveis em relação a dieta e exercícios."

A equipe registra no estudo como o acesso às redes sociais cresceu rapidamente nos últimos anos, com a maioria dos jovens adultos sendo usuários frequentes. E prossegue: embora essas plataformas possam promover conexões e sejam um ambiente para autoexpressão, elas também podem submeter os espectadores a padrões idealizados que incentivam a comparação e podem afetar a saúde mental.

Com quase 100 milhões de publicações usando hashtags como fitspiration, e bilhões de visualizações em plataformas como Instagram e

TikTok, muitos jovens adultos são frequentemente expostos a esse conteúdo, intencionalmente ou não. Apesar de sua popularidade, o impacto na saúde e no bem-estar permanece pouco explorado.

Comparações

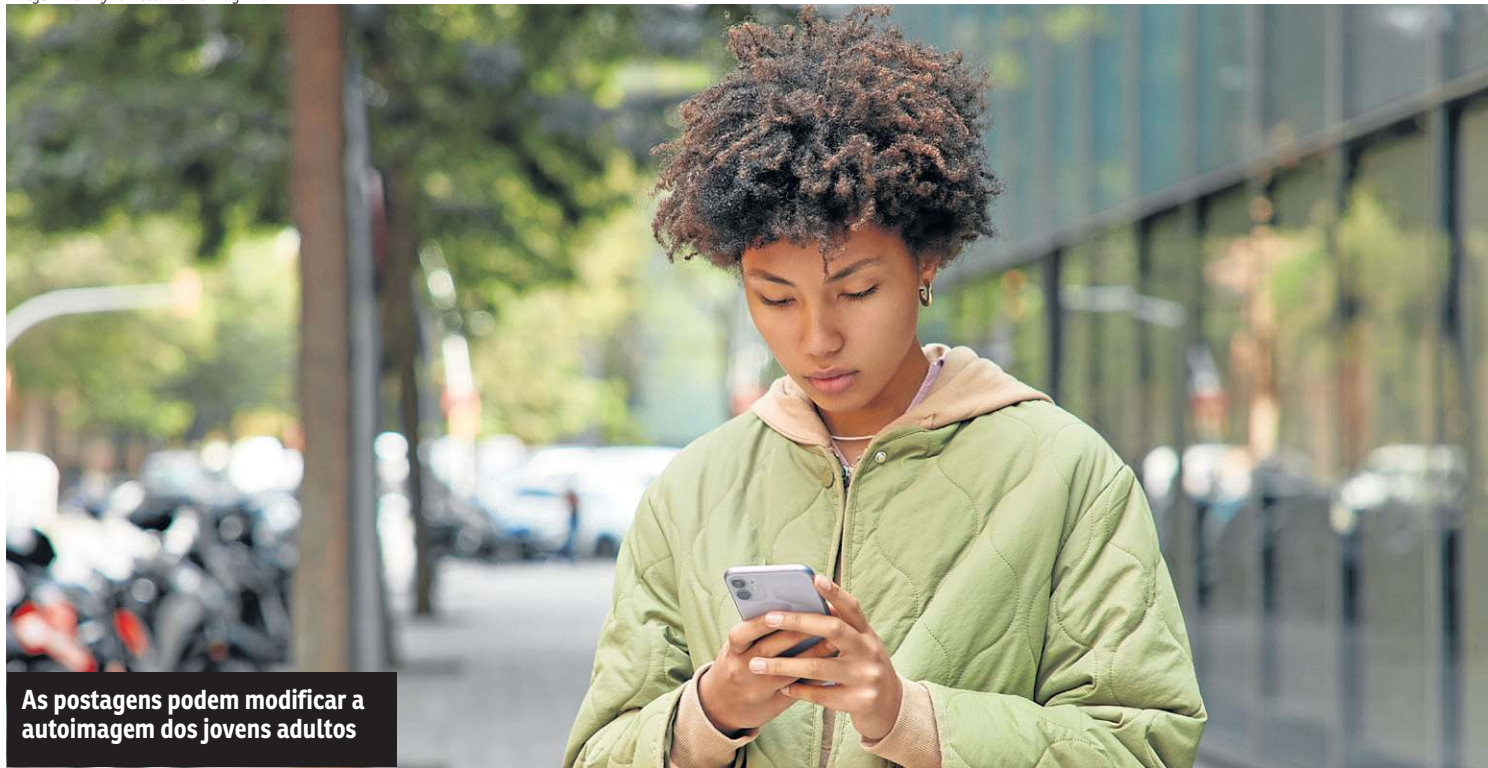
Para investigar melhor a questão, Gruet e Nathan Walter, professor associado da Escola de Comunicação da universidade, examinaram dados de estudos publicados entre 2015 e 2023, em Estados Unidos, Reino Unido, Austrália, Canadá, Irlanda, Itália e Nova Zelândia. Os participantes geralmente visualizavam de 10 a 100 imagens ou vídeos de inspiração fitness, e seus resultados comportamentais e psicológicos foram comparados aos daqueles expostos a conteúdo não relacionado a padrões fitness.

Análise estatística mostrou que a exposição a conteúdo de vida saudável levou a um aumento da comparação social, piora da imagem corporal, emoções mais negativas e motivações mais fortes e irrealistas para dietas e exercícios físicos. Esses padrões foram amplamente consistentes entre gêneros, idades e índices de massa corporal diversos, sugerindo que os efeitos podem se estender além dos grupos mais comumente estudados, como mulheres jovens.

Vladimir Melo, psicólogo e doutor em psicologia, em Brasília, frisa que muitas pessoas que consomem esse tipo de publicações já estão insatisfeitas, em alguma medida, com a imagem corporal. "Esse conteúdo pode favorecer uma imagem irreal e a ideia equivocada de que ele é facilmente alcançável. Acreditando nisso, haverá uma possibilidade de que a pessoa desenvolva uma obsessão pela mudança do corpo e isso, muitas vezes, se torna o seu objetivo de vida. Fracassar nesse objetivo constitui um golpe ainda mais forte na autoestima, formando um mecanismo cíclico."

Gruet destacou que esperava ver influências negativas, mas que ficou surpresa com os resultados. "As descobertas mostram um padrão bastante preocupante, já que

Imagem de wayhomestudio no Magnific



As postagens podem modificar a autoimagem dos jovens adultos

Duas perguntas para

Divulgação



JULIANA GEBRIM, psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (Ipaaf)

Por que consumir essas postagens pode piorar a saúde mental?

O aumento da comparação social acontece porque o cérebro naturalmente se avalia em relação ao outro, algo descrito pela teoria da comparação social de Leon Festinger. Nas redes sociais, esse processo fica mais intenso porque as pessoas

são expostas repetidamente a versões idealizadas da realidade. Os algoritmos reforçam esse padrão, mostrando conteúdos semelhantes o tempo todo, e isso faz com que o indivíduo acredite que aquele tipo de corpo é comum ou esperado. Esse ciclo aumenta a autocrítica e a sensação de inadequação.

Acompanhar esse tipo de conteúdo pode causar distúrbios na alimentação ou causar comportamentos compulsivos?

Esses padrões corporais idealizados podem contribuir para transtornos alimentares porque geram uma insatisfação constante com o próprio corpo. Quando a pessoa internaliza a ideia de que precisa atingir aquele padrão, pode adotar comportamentos extremos, como dietas muito restritivas, compulsão alimentar ou prática excessiva de exercícios. A busca por um corpo ideal pode acabar afastando a pessoa de uma relação equilibrada com a própria saúde.

Idealização

Ao contrário do que costuma ocorrer na mídia tradicional, o conteúdo de "fitspiration" nas redes oferece um fluxo constante de imagens altamente selecionadas e idealizadas, o que significa que os jovens adultos provavelmente serão expostos repetidamente a esse conteúdo em seu dia a dia. Conforme a

esse tipo de exposição pode prejudicar tanto o bem-estar psicológico quanto os comportamentos relacionados à saúde, o que torna ainda mais importante que continuemos a examinar seu impacto."

"Essa pesquisa contribui para a crescente discussão sobre o impacto das mídias sociais na saúde e no bem-estar emocional dos jovens, e sobre o papel da emoção e do afeto na influência social", declarou Walter.

equipe, à medida que a popularidade cresce, entender os efeitos dessa exposição contínua será fundamental para promover um engajamento mais saudável no futuro.

Para Silvia Rezende Azevedo Floh, psicóloga e professora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), uma relação mais saudável com o corpo nasce

quando o jovem consegue reduzir a influência das comparações e ampliar o contato com referências mais reais. "Limitar o tempo de tela por dia e criar espaços sem celular, como refeições ou a hora de dormir, diminui a exposição automática a padrões inalcançáveis. Buscar perfis que valorizem a diversidade corporal, saúde mental e experiências autênticas ajuda a reconstruir expectativas mais humanas."

REPRODUÇÃO HUMANA

Tecido congelado para produzir espermatozoides

Em um novo estudo sobre fertilidade, um paciente teve tecido testicular congelado aos 10 anos, antes de ser submetido a quimioterapia. Dezesseis anos depois, o material foi retransplantado e conseguiu produzir espermatozoides. É a primeira vez que tecido testicular pré-púbere criopreservado restaura a fabricação de gametas em um homem adulto.

"Essa é uma descoberta importantíssima", disse a professora Ellen Goossens, da Vrije Universiteit Brussel, na Bélgica, que liderou o estudo, ao jornal *The Guardian*. "Muito mais pessoas terão esperança de poder ter filhos biológicos. É ótimo ver isso acontecer com os pacientes para os quais já temos tecido armazenado."

Apesar da eficácia de tratamentos como quimioterapia e radioterapia para câncer e anemia falciforme, que foi o caso do paciente pioneiro, a infertilidade é um efeito adverso muito comum. Atualmente, uma das alternativas é preservar o esperma de pacientes do sexo masculino para utilizar em fertilização in vitro (FIV), mas essa não é uma opção para meninos que ainda não entram na puberdade.

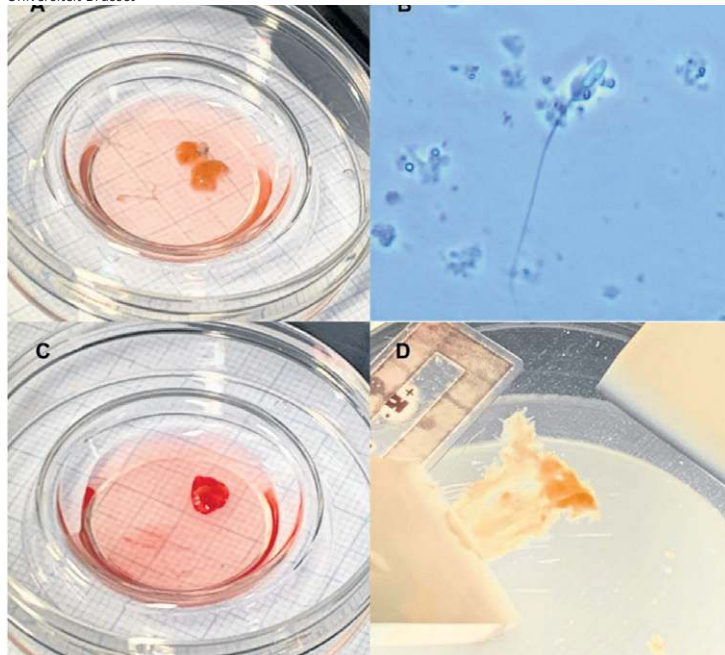
Em 2002, a instituição belga foi a primeira a iniciar o armazenamento de tecido testicular de pacientes antes da puberdade. Segundo os

pesquisadores, os testículos imaturos contêm células-tronco espermatogônicas, que dão origem aos espermatozoides e células de Sertoli, que nutrem os gametas em desenvolvimento.

Os primeiros pacientes têm agora, em média, 25 anos, e alguns já desejam formar uma família, incluindo o primeiro paciente a receber um transplante de tecido. Em 2008, ele recebeu quimioterapia para cuidar da anemia falciforme e então recebeu um transplante de medula óssea. Antes do tratamento, os cientistas removeram um testículo, o cortaram em pequenos pedaços e congelaram o tecido.

Em 2025, quatro pedaços de tecido foram enxertados de volta no testículo remanescente e quatro sob a pele do escroto. Após um ano dentro do corpo, os enxertos foram removidos e analisados em laboratório. Os resultados foram publicados em um artigo pré-impresso (ainda sem revisão de pares). Dois dos enxertos retirados do interior do testículo produziram espermatozoides maduros, que foram coletados e congelados. Como os fragmentos de tecido não estão diretamente conectados ao ducto deferente, os pesquisadores não esperam que os gametas cheguem naturalmente ao sêmen.

Universiteit Brussel



Enxerto após um ano: análise mostrou como técnica funcionou

Mudança de paradigma

Conforme Taciana Fontes Rolindo, especialista em reprodução humana, em Brasília, a possibilidade de coletar, congelar e posteriormente maturar tecido testicular para obtenção de espermatozoides representa uma mudança de paradigma, pois permite que células germinativas

imaturas sejam diferenciadas em gametas. "No entanto, apesar do enorme potencial, é fundamental compreender que estamos diante de uma prova de conceito, ainda distante da aplicação clínica rotineira. São necessários estudos mais robustos para avaliar não apenas a eficácia na produção de espermatozoides viáveis, mas também a segurança genética desses gametas, o risco de

Palavra de especialista

Cautela

ROBERTO ANTUNES, presidente da Associação Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA)

Esse estudo é um marco científico importante, mas ele ainda é o que chamamos de prova de conceito. De toda maneira, é superimportante, porque demonstra, pela primeira vez, a capacidade de produção de espermatozoides a partir de tecido testicular congelado antes do

menino ter entrado em puberdade. Isso abre uma perspectiva real de que, anos depois, você consegue reimplantar aquele tecido e pegar espermatozoides. No entanto, é preciso cautela, pois o estudo ainda não foi passado pela revisão por pares, que é uma etapa fundamental das publicações científicas de alto impacto. O próximo passo é ver se esses espermatozoides terão capacidade e segurança reprodutiva.

mutações, a estabilidade epigenética e os desfechos reprodutivos a longo prazo, incluindo a saúde dos possíveis descendentes."

A especialista frisa haver desafios técnicos, como a padronização dos protocolos laboratoriais, a reprodutibilidade dos resultados e a definição de critérios claros para indicação do procedimento. "Do ponto de vista ético surgem discussões sobre consentimento, já que a coleta ocorre na infância, e sobre o armazenamento prolongado de tecido biológico. Ainda assim, se

os próximos estudos confirmarem segurança e eficácia, essa técnica tem potencial para se tornar uma abordagem padrão em programas de preservação da fertilidade oncológica pediátrica."

Agora, o paciente pioneiro está analisando se deve se submeter a uma segunda rodada de enxertos com o objetivo de coletar mais espermatozoides, ou se deve prosseguir com a fertilização in vitro (FIV) em breve, descobrindo se o gameta consegue fertilizar um óvulo normalmente. (Isabella Almeida)