

Do post ao corpo: a desinformação nutricional nas redes sociais e seus impactos no consumo indevido na suplementação de creatina

Luiza Bianchi Moreira; 0009-0007-1963-9639
Alden dos Santos Neves; 0000-0001-5719-8925
Elton Bicalho de Souza; 0000-0003-0538-6435
Margareth Lopes Galvão Saron; 0000-0001-5024-2188
Pedro Henrique Menezes; 0009-0003-4021-7837

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

luizabianchijoreserva@gmail.com

alden.neves@foa.org.br

elton.souza@foa.org.br

margareth.saron@foa.org.br

pedromenezesh@gmail.com

Resumo: As redes sociais consolidaram-se como uma das principais fontes de informação, incluindo na área da saúde. Tal fenômeno amplia o acesso à conteúdos nutricionais, mas potencializa a propagação da desinformação. O presente artigo teve como objetivo analisar e discutir os impactos da disseminação de conhecimentos errôneos acerca da creatina, tendo como base uma recente polêmica entre dois criadores de conteúdo em torno do suplemento. Para isso, foi realizada uma análise do discurso e qualidade científica dos estudos levantados pelos influenciadores, complementando com uma literatura científica da área. Observou-se que existem evidências robustas e confiáveis em relação aos benefícios da creatina quando utilizada em contextos específicos, tais como o desempenho físico, aumento de força e manutenção de massa magra. Entretanto, os benefícios cognitivos ainda possuem resultados inconclusivos e pouco embasados. Concluiu-se que a desinformação nutricional é um problema de saúde pública, que demanda uma fiscalização e comunicação ética e responsável quanto a orientação e recomendação de suplementos alimentares à população geral.

Palavras-chave: Desinformação. Suplementação de creatina. Influenciadores. Nutrição.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o *Instagram* é uma das redes sociais mais utilizadas no mundo. Segundo dados da *Datareportal* (2024), em janeiro de 2024 a rede social contava com mais de 134,6 milhões usuários no Brasil. Os brasileiros também estão acima da média mundial quando se trata de tempo diário nas redes, alcançando uma média de 3 horas e 46 minutos por dia (*Hootsuite*, 2025). Assim, “*scrollar*” o *feed* tornou-se uma atividade diária da população do país. Em relação ao tipo de conteúdo consumido, uma pesquisa realizada pela *Opinion Box* (2025), o nicho de Viagem e Turismo lidera com 52% dos usuários, seguido por 44% para Saúde e *Fitness*, 42% para Gastronomia e Receitas e 42% para Humor.

Compreende-se que hoje a *internet* e as redes sociais têm um grande papel na vida das pessoas. Segundo Primo (2007), a *Web 2.0* é definida como a segunda geração de serviços online e se caracteriza por potencializar formas de publicação, compartilhamento e ampliação de espaços para interação. A introdução da *Web 2.0* potencializou que o usuário deixasse de ser apenas um espectador, para tornar-se um produtor. Por meio das mídias sociais, a *internet* permite criação, compartilhamento e alteração de todo tipo de conteúdo, promovendo a interação por diálogo e colaboração mútua (Barreto, 2011 *apud* Marques, 2018) Assim, compreende-se que a *internet* permitiu que qualquer usuário das redes sociais se torne emissor em larga escala, incluindo profissionais de saúde, como pontuam Carvalho et al. *apud* Probst e Peng (2024).

Segundo Windigert e Castro (2018), o profissional nutricionista tem, cada vez mais, ocupado esses canais de disseminação de informações, no qual ele deve estar atento às suas contribuições na rede, que devem corresponder às questões éticas. Os autores também dissertam sobre a confusão de conhecimentos nutricionais disponíveis nas redes, como a criação de mitos. Assim, a desinformação, especialmente no campo da saúde, encontra um amplo espaço nas redes sociais, mesmo frente a atuação de profissionais da área.

Segundo Torre e Jerônimo (2023), a desinformação não é algo novo, mas sua relevância aumentou à medida que a velocidade de disseminação de informação cresceu devido à ascensão das redes sociais. Segundo os pesquisadores Lissens, Harff e Schmuck (2025), a desinformação sobre saúde está prosperando nas mídias sociais, confundindo as

linhas entre conselhos confiáveis e conselhos potencialmente prejudiciais. Os autores seguem afirmando que, essas informações proliferadas, particularmente sobre nutrição, muitas vezes carecem de validação rigorosa, ampliando o risco de desinformação.

Ao falar de desinformação de saúde, é preciso analisar quem são os responsáveis pela comunicação. Assim, a *Disinformation Social Media Alliance* (DISA, 2023) alerta sobre um fenômeno que tem ocorrido nas mídias digitais: a proliferação de influenciadores de mídias sociais ofertando orientações dietéticas que podem ser prejudiciais aos seguidores. O texto aponta ainda que, segundo um estudo realizado pelo *Rooted Research Collective e pela Freedom Food Alliance*, foram identificados 53 influenciadores, que alcançam uma estimativa de 24 milhões de usuários. Desses 53 influenciadores, 87% não possuem quaisquer qualificações médicas ou relacionadas à saúde. Entretanto um em cada cinco se apresentam como especialistas credenciados

Compreende-se que os influenciadores digitais exercem papel significativo na disseminação de informações em saúde, incluindo conteúdos relacionados à nutrição e à suplementação alimentar. Este artigo toma como ponto de partida uma polêmica recente nas redes sociais, envolvendo profissionais da área da saúde, na qual emergiram opiniões divergentes acerca do uso da creatina, um suplemento alimentos que tem ganhado popularidade devido ao seu potencial efeito no rendimento físico (PENADEZ et al. 2024). Enquanto um dos especialistas ressaltava que a suplementação não é indicada de forma universal, o outro influenciador respondeu ao vídeo defendendo o consumo do suplemento e afirmando que existem potenciais benefícios adicionais, como melhora cognitiva e do desempenho mental. Contudo, tais alegações carecem de consenso científico, uma vez que a literatura atual não sustenta de maneira integral a generalização desses efeitos para toda a população. Dessa forma, o presente estudo busca analisar os impactos da desinformação no campo da saúde, especialmente em nutrição, e o papel dos influenciadores digitais.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como estudo exploratório. Foi desenvolvida uma análise crítica de um episódio recente de divulgação de informação científica em redes sociais, de uma polêmica envolvendo dois influenciadores, cujo nomes não serão



4º Congresso Brasileiro
de Ciência e Saberes
Multidisciplinares
**tudo é
ciência**
11º Encontro de Extensão
Universitária do UNIFCA

**23 a 25
de outubro**

Submissões abertas até 07/09

mencionados, mantendo o foco no fenômeno comunicacional e não nos indivíduos. Os dois influenciadores contam com mais de 4,5 milhões de seguidores apenas no *Instagram*. Foram examinadas as narrativas veiculadas sobre o uso do suplemento da creatina, mas que apresentaram diferentes perspectivas: enquanto um questiona o uso exacerbado do suplemento e outro recomenda o uso como prática universal.

A partir disso, foi conduzida uma revisão bibliográfica em artigos científicos disponíveis em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Seguindo os critérios: publicações dentre 2010 e 2025 e que possuam relevância direta para o tema discutido no artigo. A análise compreenderá como a disseminação de informações pode influenciar práticas de consumo de suplementos alimentares e discutir os impactos desse processo para a ciência e a saúde pública.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando diz respeito à área da saúde, a desinformação é ainda mais preocupante, podendo comprometer o bem-estar individual e coletivo. Nos últimos anos, as redes sociais têm sido palco de debates e diferentes tipos de performance referente à saúde e bem-estar. Uma polêmica recente envolvendo dois criadores de conteúdo gerou discussões dentre profissionais da saúde nas mídias. Um dos influenciadores divulgou, em vídeo, que os supostos efeitos da creatina sobre melhora da cognição carecem de respaldo científico. Ressaltou que os estudos sobre o suplemento comprovam melhora no desempenho físico, entretanto em exercícios de alta intensidade. Assim, o influenciador questiona a forma como a creatina é divulgada como um suplemento ideal para todos, sem uma análise aprofundada. Ela cita como referências artigos publicados em revistas de alta qualidade científica, como *Elsevier*, *Royal Society* e *Nutrition Reviews (Oxford Academic)*.

Um outro influenciador publicou vídeo resposta criticando a postura da profissional e recomendando amplamente o uso do suplemento. Em sua fala, destacou que a creatina possui evidências no ganho de força muscular e apontou que existem novos estudos que associam o uso da creatina com a saúde cerebral. Para evidenciar suas falas, ele usou o embasamento científico de dois estudos, um que avaliou os benefícios do suplemento após a privação do sono e outro que investigou seus efeitos na melhora da memória. Ambos os

artigos foram encontrados no PubMed e publicados por *Scientific Reports* e *Frontiers in Nutrition*, respectivamente.

O primeiro estudo, desenvolvido por Gorjid-Nejad, Matush et. al (2024), apresentou que, em pessoas saudáveis, uma única alta dose de creatina pode reverter alterações cognitivas relacionadas à fadiga, mas conclui que pesquisas futuras devem investigar a dose apropriada. Apesar do trabalho ser conciso e sistemático, ele não significa um benefício generalizado a toda população. O segundo estudo, desenvolvido por Xu et al. (2024), é uma revisão sistemática que investigou os efeitos da suplementação de creatina na função cognitiva nos adultos. Ele conclui que a evidência sugere que a suplementação pode conferir benefícios na função cognitiva em adultos, especialmente em memória e tempo de atenção. Entretanto, os autores reforçam que são necessários outros ensaios clínicos para validar as descobertas.

Tais afirmações feitas por Xu et al. (2024) foram retiradas de outros pesquisadores Avgerinos et al. (2018). Porém, o estudo original já foi tema de debate por Eckert e Pascher (2023), que acusaram os autores do estudo de conduzirem a pesquisa de forma errônea, levando a dados inadequados.

Ao analisar o perfil do influenciador que defendeu o uso da creatina de forma geral, observa-se que ele é patrocinado por uma das maiores marcas de suplemento do Brasil. Segundo Kamida et al. (2021), alguns influenciadores criam conteúdos que, por mais que pareçam de caráter informativo, expressam suas ideias e opiniões pessoais com o objetivo de aproximar o usuário e provocar uma ação, como curtidas, compartilhamentos ou até mesmo compras. Dessa forma, entende-se que pode haver um viés financeiro por trás das informações fornecidas no vídeo. Tadoc, Lim e Ling (2017) afirmam que existem dois motivos para a produção de desinformação: o ideológico, utilizado para promover ideias ou pessoas, e o financeiro, que visa proporcionar o retorno monetário sobre aquele assunto, que expressa a situação ocorrida neste cenário.

Mas afinal, o que é esse suplemento e quais são os impactos dele no corpo? Segundo Gualano e Acquesta et.al (2010), a creatina é uma amina de ocorrência natural sintetizada pelo fígado, rins e pâncreas, a partir dos aminoácidos glicina e arginina. Ela é encontrada de formas livres no corpo humano e pode ser obtida através da alimentação, especialmente

pelo consumo de carne vermelha e peixes. Cerca de 95% são armazenados no músculo esquelético e o restante situa-se no coração, músculos lisos, cérebro e testículos.

Os autores continuam que, desde que foi demonstrado que a suplementação de creatina promove cerca de 20% nas concentrações de creatina muscular, diversos estudos passaram a analisar os efeitos da suplementação no rendimento físico-esportivo. Em 2003, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBMEE) publicou a única diretriz nacional sobre suplementos alimentares, no qual, os autores não recomendaram o uso da suplementação de creatina à população geral, considerando que na época as evidências científicas desse suplemento eram escassas. Em 2009, a SBMEE publicou uma atualização nas diretrizes, no qual eles citam que ainda não recomendam o uso generalizado de creatina, mas pode ser utilizado, em caráter excepcional, para atletas de alta intensidade. O uso em indivíduos como vegetarianos e idosos poderiam ser justificados mediante avaliação individualizada de profissional da saúde, embora com fraco grau de recomendação. Em 2025 a Associação Brasileira de Nutrição Esporte (ABNE), reforçou que suplementos ergogênicos, como a creatina, são recomendados em casos específicos, sendo fundamental a avaliação do atleta e do esporte praticado. Conclui-se que, a utilização da creatina como suplemento, deve ser analisada individualmente.

Segundo Oliveira, Azevedo e Cardoso (2017), diversos estudos demonstram que há um aumento de massa magra com a suplementação de creatina. Assim, compreende-se que os efeitos da creatina no corpo são, em suma, comprovados quanto à sua evidência no desempenho físico, faltando estudos suficientes que embasem o seu efeito nas ações cognitivas.

CONCLUSÕES

O artigo estudo constatou que as redes sociais se tornaram mediadoras do conhecimento nutricional, ao mesmo tempo que isso facilita a disseminação de informações, ele também potencializa o aumento de desinformações. A polêmica em torno da creatina, mostrou que recortes de estudos sem um embasamento científico confiável podem levar ao incentivo do consumo impróprio de suplementos alimentares, principalmente, quando mediados por influenciadores de grande alcance.



Diante do cenário apresentado, torna-se urgente a comunicação científica responsável a fim de orientar o uso adequado da suplementação e evitar riscos à saúde pública, além da fiscalização da desinformação nutricional presente nas mídias sociais. Enfrentar a desinformação é um desafio coletivo e global, que demanda a articulação de órgãos responsáveis, profissionais da saúde e da comunidade a fim de garantir escolhas alimentares seguras e conscientes.

REFERÊNCIAS

AVGERINOS, Konstantinos; SPYROU, Nikolas; BOUGIOUKAS, Konstantinos; KAPOGIANNIS, Dimitrios. Effects of creatine supplementation on cognitive function of healthy individuals: A systematic review of randomized controlled trials. Elsevier, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29704637/>. Acesso em: 30 agosto 2025.

CARVALHO, Agnes; CASTRO, Ana; SAKAMOTO, Rebeca; FREITAS, Francisca. O impacto das redes sociais na nutrição e na sua relação com os transtornos alimentares. Revista Ibero Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16390/9014>. Acesso em: 27 agosto 2025.

DISA – Disinformation in Social Media Alliance. Social media dissemination of nutrition misinformation poses significant public health risk. 2023. Disponível em: <https://disa.org/social-media-dissemination-of-nutrition-misinformation-poses-significant-public-health-risk/>. Acesso em: 27 ago. 2025.

DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. 2009. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/35446534/diretriz-sbme-2009>. Acesso em: 30 agosto 2025.

ECKERT, Igor; PASCHER, Eric. Letter to the Editor: Double-counting due to inadequate statistics leads to false-positive findings in “Effects of creatine supplementation on memory in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials”. Nutrition Reviews, 2023. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/articleabstract/81/11/1495/6987899?redirectedFrom=fulltext&login=false>. Acesso em: 30 agosto 2025.

GONÇALVES, Beatriz. Pesquisa Instagram no Brasil: dados que revelam as preferências dos usuários na rede social. *Opinion Box Blog*, 2025. Disponível em: <https://blog.opinionbox.com/pesquisa-instagram/>. Acesso em: 20 agosto 2025.

GORJID-NEJAD, Ali; MATUSCH, Andreas; KLEEDÖRFER, Sophie; PATEL, Harshal; DRZEZGA, Alexander; ELMENHORST, David; BINKOFSKI, Ferdinandi; BAUER, Andreas. Single dose creatine improves cognitive performance and induces changes in cerebral high energy phosphates during sleep deprivation. Scientific Reports, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38418482/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

GUALANO, Bruno; ACQUESTA, Fernanda; UGRINOWITSCH, Carlos; TRICOLI, Valmor; SERRÃO, Júlio; JUNIOR, Antônio. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/mmQrVRgq9cqRxGwVC54kR6D/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2025.



4º Congresso Brasileiro
de Ciência e Saberes
Multidisciplinares
**tudo é
ciência**
11º Encontro de Extensão
Universitária do UNFOA

**23 a 25
de outubro**

Submissões abertas até 07/09

KAMIDA, Gabriela Yuri; RIZETO, Hellen F. S.; MUNGIOLI, Maria Cristina Palma. Fake news e desinformação: como a disseminação de conteúdo por influencers pode prejudicar a saúde pública. *Revista da USP*, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://revistas.usp.br/anagrama/article/view/1-17..> Acesso em: 30 ago. 2025.

LISSENS, Margot; HARFF, Darian; SCHMUCK, Desiree. Responses to (Un)healthy advice: Processing and acceptance of health content creators' nutrition misinformation by Youth. *Appetite*, ScienceDirect, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666324006160>. Acesso em: 27 ago. 2025.

MARQUES, Lidiany; VIDIGAL, Frederico. Prosumers e redes sociais como fontes de informação mercadológica: uma análise sob a perspectiva da inteligência competitiva em empresas brasileiras. *Scielo Brasil*, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tinf/a/YhT8zJ3F9nc9pSrYB8DvTRC/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 27 agosto 2025.

NAGÃO, Ana. Maiores fabricantes dominam mercado de suplementos e concentram até 90% da receita no Brasil. *Grupo Multifarma*, 2025. Disponível em: <https://www.grupomultifarma.com.br/post/maiores-fabricantes-dominam-mercado-de-suplementos-e-concentram-at%C3%A9-90-da-receita-no-brasil>. Acesso em: 30 ago. 2025.

OLIVEIRA, Ludmila; AZEVEDO, Maíra; CARDOSO, Camila. Efeitos da suplementação de creatina sobre a composição corporal de praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5771924>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PENADEZ, M. S.; PRETTO, A. D. B.; GONÇALVES, N. C.; DUARTE, G. V. M.; BUFFARINI, R. Os efeitos da suplementação de creatina na prática do exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2024. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2218>. Acesso em: 29 ago. 2025.

PRIMO, Alex. O aspecto relacional das interações na Web 2.0. *E-Compós*, 2007. Disponível em: <https://e-compos.org.br/e-compos/article/view/153>. Acesso em: 29 ago. 2025.

QUARESMA, Marcus et al. Diretrizes da Prática Clínica para Nutrição Esportiva: Associação Brasileira de Nutrição Esportiva., 2025. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/72349/751375160022>. Acesso em: 02 set 2025.

RODRIGUES, Jonathan. 95 estatísticas de Redes Sociais para conhecer em 2025. *Blog RD Station*, 2024. Disponível em: <https://www.rdstation.com/blog/marketing/estatisticas-redes-sociais/>. Acesso em: 20 agosto 2025.

TANDOC JR., Edson C.; LIM, Zheng Wei; LING, Richard. **Defining “fake news”**: a typology of scholarly definitions. DOI: <https://doi.org/10.1080/21670811.2017.1360143>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21670811.2017.1360143>. Acesso em: 30 agosto 2025.

TORRE, Luísa; JERÓNIMO, Pedro. Esfera pública e desinformação em contexto local. *Scielo Brasil*, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tl/a/fDvTzd8KD3vZ6cyvVKSnxNq/?format=html&lang=pt#c2> Acesso em: 27 agosto 2025.

WINGERT, K. H.; CASTRO, L. R. Marketing para nutrição: conceitos e ferramentas aliados à prática da nutrição. *Disciplinarum Scientia Saúde*. Santa Maria, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2699>. Acesso em: 29 ago. 2025.

XU, Chen; BI, Siyuan; ZHANG, Wenxin; LUO, Lio. The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition*, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39070254/>. Acesso em: 30 ago. 2025.