



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Giovani Costa

**MÉTODOS DE CONSULTORIA *ONLINE* APLICADOS POR PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA GRANDE FLORIANÓPOLIS - SC**

Florianópolis
2023

Giovani Costa

**MÉTODOS DE CONSULTORIA *ONLINE* APLICADOS POR PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA GRANDE FLORIANÓPOLIS - SC**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Profa. Dra. Cíntia de la Rocha Freitas

Coorientador(a): Prof. Esp. Herber Orlando Benítez

Florianópolis

2023

Costa, Giovani

Métodos de Consultoria Online Aplicados por Profissionais Educação Física da Grande Florianópolis / Giovani Costa ; orientadora, Cíntia de la Rocha Freitas, coorientador, Herb Orlando Benítez, 2023.

66 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidad Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação e Educação Física, Florianópolis, 2023.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Consultoria. 3. Educação Física e treinamento. 4. Exercício. 5. Treinamento Físico. I. de la Freitas, Cíntia. II. Orlando Benítez, Herber. III. Universidad Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV Título.

Giovani Costa

Métodos De Consultoria *Online* Aplicados Por Profissionais De Educação Física Da Grande Florianópolis – SC

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Bacharelado em Educação Física

Florianópolis, 01 de dezembro de 2023.

Insira neste espaço
a assinatura

Coordenação do Curso

Banca examinadora

Insira neste espaço
a assinatura

Profa. Dra. Cíntia de la Rocha Freitas
Orientador(a)

Insira neste espaço
a assinatura

Prof. André Ribeiro Machado
Profissional de Educação Física

Insira neste espaço
a assinatura

Profa Anahí Martínez
Profissional de Educação Física

Florianópolis, 2023.

RESUMO

Diante da consolidação da consultoria *online* na prescrição de exercícios físicos, após a pandemia COVID-19, esta pesquisa visa contribuir para o entendimento das práticas e estratégias utilizadas por esses profissionais, buscando algumas abordagens e adaptações necessárias para atender as demandas da sociedade atual que busca por estes serviços. O objetivo geral é descrever as práticas de consultoria *online* empregadas por profissionais de Educação Física. Fizeram parte da pesquisa profissionais de Educação Física que residem na região da Grande Florianópolis e que atuam com consultoria *online* há pelo menos 1 ano. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado elaborado pelo autor, com perguntas fechadas e abertas, abordando temas relacionados ao atendimento aos alunos, às tecnologias utilizadas e metodologias aplicadas. A coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto e outubro de 2023, por meio de aplicação *online* do questionário via Google Forms, utilizando o aplicativo de mensagens WhatsApp e a mídia social Instagram para a divulgação e convite para participar da pesquisa. Entre os principais resultados do estudo estão a utilização de aplicativos móveis específicos para prescrição de exercícios pela maioria dos profissionais, maior parte das avaliações físicas realizadas por meio de questionários e, apesar dos profissionais acreditarem que a consultoria presencial seja mais efetiva que a *online*, eles possuem uma visão otimista do futuro da área, buscando aprimorar seus métodos e estando atentos a novos estudos e inovações tecnológicas. Como conclusão, o estudo ressalta a importância da busca pela qualidade na prática de consultoria *online* para que o profissional tenha visibilidade e seja bem colocado e valorizado no mercado de trabalho. À medida que essa área continua a ser próspera, a busca por informações, atualizações tecnológicas e foco na qualidade, são com certeza elementos chave para o sucesso.

Palavras-chave: Consultoria; Educação Física e treinamento; Exercício; Treinamento físico.

ABSTRACT

Given the consolidation of *online* consultancy in the prescription of physical exercises, after the COVID-19 pandemic, this research aims to contribute to the understanding of the practices and strategies used by these professionals, seeking some approaches and adaptations necessary to meet the demands of today's society that seeks for these services. The general objective is to describe the *online* consultancy practices used by Physical Education professionals. Physical Education professionals who reside in the Greater Florianópolis region and who have been working with *online* consultancy for at least 1 year took part in the research. To collect data, a semi-structured questionnaire prepared by the author was used, with closed and open questions, addressing topics related to student support, the technologies used and methodologies applied. Data collection took place between the months of August and October 2023, through the *online* application of the questionnaire via Google Forms, using the messaging application WhatsApp and the social media Instagram for dissemination and invitation to participate in the research. Among the main results of the study are the use of specific mobile applications for exercise prescription by most professionals, most of the physical assessments carried out through questionnaires and, although professionals believe that face-to-face consultancy is more effective than *online* consultation, they have an optimistic view of the future of the area, seeking to improve their methods and being attentive to new studies and technological innovations. In conclusion, the study highlights the importance of seeking quality in *online* consultancy practice so that the professional has visibility and is well positioned and valued in the job market. As this area continues to be prosperous, the search for information, technological updates and a focus on quality are certainly key elements for success.

Keywords: Consulting; Physical education and training; Exercise; Physical training.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Tempo de experiência em consultoria <i>online</i> dos profissionais.....	33
Figura 2 – Faixa etária dos clientes da consultoria <i>online</i> dos profissionais participantes do estudo.....	34
Figura 3 – Opinião dos profissionais sobre a efetividade da Consultoria <i>Online</i>	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da amostra – (Sexo e Idade).....	32
Tabela 2 – Universidade de graduação dos participantes categorizadas entre federais, estaduais e privadas.....	32
Tabela 3 – Tecnologias utilizadas pelos Profissionais para Consultoria <i>Online</i>	34
Tabela 4 - Métodos para avaliação da condição física dos clientes à distância.....	35
Tabela 5 - Métodos de Comunicação e Acompanhamento dos Clientes na Consultoria <i>Online</i>	37
Tabela 6 - Estratégias de motivação durante o processo de consultoria.....	38
Tabela 7 – Abordagem de questões éticas e de segurança na Consultoria <i>Online</i>	39

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	16
1.1	OBJETIVOS.....	19
1.1.1	Objetivo Geral.....	19
1.1.2	Objetivos Específicos.....	19
1.2	JUSTIFICATIVA.....	19
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	21
2.1	<i>PERSONAL TRAINER</i>	21
2.2	ATIVIDADE FÍSICA <i>ONLINE</i>	22
2.3	CONSULTORIA <i>ONLINE</i>	23
2.4	TECNOLOGIAS E FERRAMENTAS UTILIZADAS NA CONSULTORIA <i>ONLINE</i>	25
2.5	MÉTODOS DE AVALIAÇÃO FÍSICA E ANÁLISE DE MOVIMENTO REMOTOS.....	25
2.6	LIMITAÇÕES NA CONSULTORIA <i>ONLINE</i>	27
3	METODOLOGIA.....	29
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	29
3.2	AMOSTRA.....	29
3.3	CONTEXTO DA PESQUISA.....	29
3.4	INSTRUMENTO DA COLETA DE DADOS.....	30
3.5	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS.....	31
3.6	ANÁLISE DE DADOS.....	31
4	RESULTADOS.....	32
5	DISCUSSÃO.....	45
6	CONCLUSÃO.....	53
7	SUGESTÕES PARA PESQUISAS FUTURAS.....	54
	REFERÊNCIAS.....	55
	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS.....	58
	APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	62
	

1 INTRODUÇÃO

Segundo informações atualizadas da VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), que vem reunindo dados a respeito do tempo de prática de atividade física dos adultos brasileiros, a frequência de adultos com prática de atividade física no tempo livre, aumentou pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, passando dos 30,3% para 36,7% em 2021, sendo esse aumento observado em ambos os sexos. E quando os separamos, encontramos um aumento maior no sexo feminino, que subiu de 22% em 2009 para 31,3% em 2021 (VIGITEL, 2021).

Outro fator que vem contribuindo para o aumento da prática de exercícios pelos brasileiros é o crescimento da quantidade de espaços físicos destinados a este fim nos condomínios residenciais. O mercado imobiliário vem atualmente se aproveitando da rotina agitada e da falta de tempo das pessoas para oferecer espaços fitness dentro de residências e condomínios, sendo esse um fator que demonstra que as pessoas procuram cada vez mais praticar as atividades dentro dos condomínios, afim de ganhar tempo e segurança (RENNER, 2017).

Uma vez que os empreendimentos oferecem esta oportunidade para os moradores, isto aumenta a busca por um profissional de Educação Física de confiança para cuidar da prescrição e periodização dos exercícios com segurança e conforto em casa (RENNER, 2017).

Nos últimos anos, observamos uma rápida evolução tecnológica que tem impactado significativamente a forma como nos comunicamos e interagimos. Essas transformações também afetaram o campo da Educação Física e do treinamento personalizado, permitindo o surgimento de uma modalidade inovadora e promissora: a consultoria *online*.

A internet consolidou-se como um meio de comunicação altamente eficaz entre as pessoas, facilitando a socialização, tendo em vista que ela possibilita conhecer mais pessoas e o que elas oferecem enquanto profissionais, desenvolvendo então uma nova era no campo da tecnologia, afetando muito a forma com a qual adquirimos produtos e serviços de nosso interesse, transformando a dimensão de várias intervenções profissionais (KURYLO, 2016).

Os consumidores atuais não estão mais limitados ao que a indústria de massa oferece. De acordo com seu perfil e interesses, as pessoas conseguem encontrar com maior facilidade produtos e serviços que possam atender suas

necessidades com maior especificidade, sendo assim, esta evolução da internet modificou a estrutura do mercado, possibilitando novas formas de trabalhar e criando diversas oportunidades de negócio (RENNER, 2017).

A consultoria *online* tem se destacado como uma alternativa conveniente e flexível para indivíduos que desejam melhorar sua condição física, mas encontram dificuldades em aderir a um programa presencial tradicional. Por meio da tecnologia, profissionais de Educação Física são capazes de oferecer orientação personalizada, monitorar o progresso e motivar os clientes, mesmo à distância.

O profissional de Educação Física também encontrou formas de se inserir no mercado digital, surgindo então uma nova modalidade para desenvolver o trabalho com treinamento personalizado, revelando um modo de atuação que está em alto desenvolvimento e sendo muito explorado pelos profissionais da área (KURYLO, 2016).

Treinamentos realizados em casa ou em espaços ao ar livre tornam-se cada vez mais frequentes, mesmo com o retorno pós-pandemia dos atendimentos presenciais em academias, muitas pessoas sentem-se confortáveis em treinar com auxílio de informações encontradas na internet (DA SILVA, 2023). Entretanto, a presença de pessoas não capacitadas que ofertam serviços de treinamento físico na internet, realizando prescrições de forma superficial e insegura, sem avaliações prévias consistentes oferecem sérios riscos aos praticantes, indo na contramão dos princípios básicos do treinamento (KURYLO, 2016).

O conforto dos serviços *online* chegou ao mercado do fitness e wellness, e a consultoria *online* aparece como uma maneira mais barata e prática que tornou possível o acompanhamento personalizado com o auxílio de um profissional através de recursos tecnológicos, sendo um acompanhamento personalizado sem muito custo de deslocamento e com aproveitamento da rotina, trazendo benefícios e facilidades tanto para clientes quanto para os próprios profissionais de Educação Física (DA SILVA MIRANDA, 2020)

A consultoria *online* consegue ultrapassar algumas barreiras que são muito presentes no atendimento presencial, essa abordagem oferece conveniência e flexibilidade para treinadores e clientes, pois diminui muito a necessidade de reuniões presenciais e permite acesso remoto a recursos de condicionamento físico, permitindo que os instrutores alcancem um público mais amplo e potencialmente, expandam sua base de clientes (JOLLEY, 2022). Além disso, a consultoria *online*

permite que os treinadores alcancem um público sem as limitações de localização geográfica, resultando também em menores investimentos por parte do profissional, aumentando o lucro líquido devido à eliminação de alguns gastos como transporte por exemplo (JOLLEY, 2022). No entanto, devido à distância e à necessidade de utilizar meios tecnológicos, as pessoas ainda possuem dúvidas em relação à efetividade do serviço, e levantam questões relacionadas à dificuldade de se obter resultados ou à possibilidade de ameaçar a segurança do cliente (KURYLO 2016 apud VICENTINI 2018).

Segundo Kurylo (2016), o serviço de consultoria acontece por meios de comunicação *online* conhecidos, que além de ferramentas utilizadas para fazer a prescrição chegar até o cliente, são também fundamentais para o marketing e propaganda de seus produtos. Algumas das opções encontradas são aplicativos que possibilitam vídeos chamadas (Skype, Google Meet), redes sociais (Facebook, Instagram) e aplicativos de mensagens (Whatsapp, Telegram).

Durante os primeiros encontros, alguns profissionais podem oferecer atendimentos presenciais, para realizar intervenções mais assertivas, bem como avaliações físicas presenciais, para ao decorrer da adaptação do aluno, ir diminuindo o número de visitas. E então, somente depois deste período, disponibilizar o treino escrito por meio de planilhas, vídeos ou aplicativos próprios (KURYLO, 2016).

Ao longo do tempo, reconhecemos que um número cada vez maior de pessoas está na internet à procura de produtos e serviços para suprir algumas necessidades que antes só eram imaginadas num atendimento presencial ou em uma visita a um local físico (VICENTINI apud GALINARI, 2018). Entretanto, mesmo com a alta demanda e oferta deste serviço de prescrição de exercício *online*, poucos são os estudos que oferecem informações e entendimento das diferentes perspectivas deste fenômeno (VICENTINI, 2018).

Com base nesses pressupostos, o objetivo deste trabalho foi realizar um estudo sobre os métodos de consultoria *online* aplicados por profissionais de Educação Física da Grande Florianópolis. Foram abordadas as principais ferramentas e tecnologias utilizadas nessa modalidade, os métodos de avaliação e prescrição remota, o acompanhamento e *feedback* fornecidos aos clientes, bem como as limitações e considerações éticas relacionadas a essa prática.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Investigar os métodos de consultoria *online* atualmente utilizados por profissionais de Educação Física que atuam na região da Grande Florianópolis.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar as diferentes modalidades de consultoria *online* utilizadas pelos profissionais de Educação Física na região da Grande Florianópolis.

- Descrever os métodos de avaliação utilizados pelos profissionais de Educação Física que trabalham com consultoria *online* na região da Grande Florianópolis.

- Descrever os procedimentos adotados pelos profissionais de Educação Física para prescrever programas de treinamento *online*, considerando os recursos disponíveis ao cliente e o ambiente em que o aluno deseja realizar os treinamentos.

1.2 JUSTIFICATIVA

No cenário atual da Educação Física, é evidente a evolução positiva da consultoria *online* como tendência de mercado. Nesse contexto, este estudo explora os métodos empregados por profissionais que já atuam nessa área e busca fornecer orientações para aqueles que desejam ingressar nesse campo promissor.

Ao compreender e analisar a aplicação dos métodos de consultoria *online*, buscou-se identificar as oportunidades e desafios enfrentados pelos profissionais de Educação Física nesse contexto.

A maior dificuldade encontrada após um profissional optar por trabalhar com consultoria *online*, é descobrir formas efetivas de prospectar novos alunos/clientes e, desta forma, estudar quais metodologias e processos devem ser seguidos para a viabilidade desta prospecção, torna-se imprescindível para uma trajetória de

sucesso na área. O mercado de consultoria *online* ainda é muito novo, existe certa escassez de pesquisas que tratem sobre o assunto, entretanto, do ponto de vista prático, esse mercado apresenta inúmeras experiências de consultorias já realizadas ou em andamento (DA SILVA MIRANDA, 2020).

O número de pessoas que praticam exercícios em seu tempo livre está em uma crescente, e esse cenário aumenta, possivelmente, a quantidade de pessoas que procuram realizar estas atividades de forma orientada e segura. Além disso, produtos que podem ser acessados *online*, principalmente se puderem ser acessados no momento que mais convém ao cliente, tem sido cada vez mais procurados devido a sua comodidade e praticidade.

Este estudo procura conhecer uma perspectiva sobre os métodos de consultoria *online* em Educação Física, buscando contribuir para a compreensão desse campo emergente. Dessa forma, buscar-se-á fornecer informações relevantes tanto para profissionais da área quanto para aqueles que buscam melhorar sua condição física por meio de um treinamento personalizado e acessível.

A utilização de um questionário para investigar os métodos de consultoria *online* aplicados por profissionais de educação física pode fornecer informações valiosas sobre essa modalidade em constante evolução, abrindo novas possibilidades para a prática e pesquisa nessa área dinâmica e promissora.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 *PERSONAL TRAINER*

Conforme Ratamess (2008), os *Personal Trainers* desempenham um papel essencial nas academias, em relação à promoção da saúde e no desenvolvimento do condicionamento físico daqueles que buscam seus serviços. Além de instruir e aprimorar a técnica dos exercícios, esses profissionais elaboram programas de treinamento personalizados para seus clientes, trabalhando com variáveis como a intensidade, o volume, a frequência e a estrutura do treinamento, assim como a escolha e a ordem dos exercícios, os intervalos de descanso e a velocidade de execução dos movimentos (RATAMESS, 2008).

A profissão de *Personal Trainer* está em plena ascensão e destaque na sociedade atual, principalmente devido às mídias e redes sociais que valorizam e evidenciam a importância da atividade física e qualidade de vida para as pessoas (MACIEL, 2017). As características essenciais de um bom *Personal Trainer* giram em torno de entender os princípios do treinamento, com base nas áreas de fisiologia do exercício, cinesiologia, prevenção de lesões, biomecânica e prevenção de doenças por meio do exercício (KRAVITZ, 2010).

Entretanto, ter a visão ampla de um roteiro do desenvolvimento de carreira não é característica comum entre as profissões, e dentre os profissionais que atualmente não são contemplados com estudos direcionados, estão os graduados em Educação Física que atuam como *Personal Trainer* (CALESCO, 2022).

O que se apresenta na literatura sobre o *Personal Trainer* normalmente remete a dados característicos da atuação em si, trazendo o contexto de um profissional liberal, que normalmente não possui local fixo de atuação, com carga horária indefinida, grande variação do preço da hora-aula e que carece de garantias trabalhistas (FONSECA, 2021).

A figura do *personal trainer* tem sua importância estabelecida firmemente na sociedade atual, devido a uma crescente demanda com pessoas interessadas em investir, financeiramente, por serviços dos profissionais de Educação Física, aumentando a procura por profissionais da área, fazendo os recém-graduados ou graduandos almejam ingressar neste nicho e impactando diretamente no mercado de trabalho, levando a horários cada vez mais curtos e reduzindo a remuneração por

hora-aula oferecida pelas academias, que utilizam como justificativa de que será possível captar clientes (DE VASCONCELLOS RIBEIRO, 2022).

Esta busca por visibilidade faz com que os profissionais de Educação Física que se interessam por esta área tenham a percepção de que trabalhar nas academias é apenas um ritual de passagem e que sem ele, pequenas são as chances de ser visto e reconhecido (DE VASCONCELLOS RIBEIRO, 2022).

Com o conhecimento claro dos processos vivenciados pelo *Personal Trainer*, vários benefícios poderiam ser vislumbrados, como: melhor preparação para potencializar os fatores positivos; criação de estratégias para minimizar possíveis frustrações; as organizações poderiam obter melhor proveito de cada profissional considerando as experiências vivenciadas em cada momento da carreira; e a sociedade seria beneficiada com a busca contínua, por parte dos profissionais, pela qualidade da construção de suas carreiras (CALSESCO, 2022).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA ONLINE

Durante a pandemia de COVID-19, com a necessidade de manutenção da renda familiar, bem como o compromisso com a promoção da saúde por meio do exercício físico, as academias e profissionais de Educação Física optaram por ofertar aulas remotas. As aulas ofertadas variavam de exercícios físicos de menor intensidade, como Yoga e Tai Chi Chuan, a treinamentos mais intensos como Cross Training e Fitness Dance (FRANÇA, 2020).

Uma vasta literatura da área da saúde, destaca que a inatividade física representa um fator de risco significativo para doenças crônicas não transmissíveis, incluindo doenças cardiovasculares, câncer e diabetes (EKELUND, 2016). Essas condições são frequentemente associadas a casos complexos da síndrome respiratória aguda grave (SRAG) causada pela COVID-19 (ZHOU, 2020) e também são as principais causas de mortalidade global. Portanto, é de extrema importância desenvolver e adotar abordagens alternativas que estimulem a autonomia das pessoas, incentivem a prática regular de atividade física e contribuam para a promoção da saúde, bem como para a prevenção e o controle de doenças (WANG, 2020).

Nesse contexto, a promoção de atividades físicas realizadas no ambiente doméstico emerge como uma estratégia significativa e viável, sobretudo para grupos

vulneráveis e em cenários de crise, como as restrições sociais implementadas durante a pandemia de COVID-19 (SOUZA FILHO, 2020). Períodos em que o distanciamento social foi necessário ou imposto, o acesso aos profissionais de forma *online*, por meio de aplicativos, planilhas e vídeos, foi uma alternativa para manter e estimular a prática de atividade física da população (CHEN, 2020 apud GUIMARÃES, 2020).

De maneira abrangente, o treinamento *online* pode ser definido como uma modalidade de consultoria, onde serviços específicos são prestados, tipicamente por um profissional qualificado com expertise no campo (KURYLO, 2016). Com a circunstância em que se encontrava a população no momento da pandemia da COVID-19, e com este produto oferecido de forma *online*, houve um aumento na busca de treinos *online* em plataformas digitais por pessoas que procuravam se manter ativas, o que facilitou o engajamento à prática de atividade física para diversos públicos (CHEN, 2020). As intervenções de treinamento realizadas de forma *online* são promissoras, mesmo que envolvam menos contato e custos mais baixos, elas permitem maior flexibilidade, conveniência e acessibilidade (ZHANG, 2021 apud FILION, 2015).

As abordagens em plataformas *online* permitem, por exemplo, que as pessoas tenham a opção de aderir a um programa em que possam realizar exercícios sem serem limitadas por localização, espaço, tempo ou clima, podendo até mesmo praticar um treino de 20 minutos, realizado em uma área de poucos metros quadrados, e que ainda sim seja guiado por um profissional com um projeto de treinamento físico *online* (ZHANG, 2021).

Entretanto, aplicativos e ferramentas não são substitutos, são apenas parte de uma série de complementos auxiliares do profissional do qual é necessária uma participação efetiva, seja por meio de videochamadas ou no planejamento e periodização de um treinamento, sendo estes os fatores que caracterizam uma consultoria (GUIMARÃES, 2020).

2.3 CONSULTORIA ONLINE

A precisão, combinada com a velocidade, proporcionada pelo uso da tecnologia tem levado cada vez mais profissionais autônomos e empresas no campo

da Educação Física a incorporar métodos tecnológicos em suas operações comerciais (ISLER, 2019).

O mercado de consultoria *online* ainda é muito recente, são poucos os artigos relacionados a este assunto, porém, quando visualizamos a prática, o cenário do mercado de trabalho mostra a ascensão deste produto, apresentando diversas experiências de consultorias em andamento (DA SILVA MIRANDA, 2020).

O conforto dos serviços *online* é algo bastante procurado atualmente, esta abordagem proporciona muitos benefícios desejados pela população, dentre eles o custo menor, e maior flexibilidade e adaptabilidade no quesito horários e deslocamentos, resulta em um melhor aproveitamento da rotina, algo que é desejo de muitas pessoas nesta sociedade atual (DA SILVA MIRANDA, 2020).

Segundo Paloff (2015), existe um mito que se espalha entre as pessoas que possuem a função de ensinar e promover algo de que fazer isto *online* é fácil e que o processo de transferir as abordagens é simplesmente copiar o que se faz presencialmente e fazer o mesmo *online* e que isto resultará numa boa instrução. Mas será que é realmente desta maneira?

Um profissional, seja qual for a área, que se interessa pelas possibilidades que a instrução *online* pode proporcionar, precisa se desenvolver e encontrar maneiras adequadas ao seu trabalho e abordagem para poder adentrar neste ambiente (PALOFF, 2015). Entretanto, é muito comum encontrar profissionais perdidos, sem saber por onde começar, e que mesmo tendo um bom conteúdo e conhecimento a respeito de *softwares*, não conhecem maneiras de fazer com que mesmo *online*, o seu cliente/aluno não se sinta abandonado e com uma rasa orientação (PALOFF, 2015).

Com o profissional encontrando formas de estabelecer sua presença mesmo que seja *online*, um outro fator que se torna imprescindível nesta modalidade é o empenho do aluno, sendo algo que deve estar como uma das qualidades mais destacadas na personalidade do cliente que se interessar pela consultoria (KURYLO, 2016). O profissional, porém, terá de dar suporte através do cumprimento de certas responsabilidades, como montagem e prescrição dos exercícios, estratégias de motivação para a prática, periodização do treinamento, conhecimento das variadas metodologias para trabalhar com fatores de intensidade e volume de treinamento, além de deixar claro o foco do treinamento em relação aos grupos musculares ou qualidades físicas que serão melhoradas em conjunto com o

estabelecimento de metas e objetivos de curto e médio prazo (DA SILVA MIRANDA, 2020).

2.4 TECNOLOGIAS E FERRAMENTAS UTILIZADAS NA CONSULTORIA ONLINE

Os profissionais de Educação Física têm se adaptado e adotado abordagens inovadoras, fazendo uso de estratégias e ferramentas tecnológicas virtuais. De acordo com o estudo de Guimarães (2020), algumas das principais ferramentas utilizadas por esses profissionais, na época do estudo, em atendimentos *online* incluem vídeos personalizados (60,9%), orientações e vídeos via *WhatsApp* (60,0%), aplicativos de chamadas de vídeo como *Zoom* e *Google Meet* (43,6%), planilhas no *Excel* (37,3%) e aplicativos específicos como o *MFit* (29,2%).

As ferramentas tecnológicas permitem que os profissionais de Educação Física ofereçam um suporte personalizado e eficaz aos seus clientes, mesmo à distância. Através de vídeos, orientações remotas e o uso de aplicativos, eles conseguem fornecer treinamentos, monitorar o progresso, compartilhar planilhas de exercícios e manter uma comunicação constante, garantindo um acompanhamento completo e adaptado às necessidades individuais (GUIMARÃES, 2020).

No contexto do treinamento remoto, a tecnologia tem sido principalmente empregada como uma ferramenta de comunicação (ISLER, 2019). Esse enfoque tem despertado interesse em diferentes áreas, como por exemplo a Tecnologia da Informação (TI), que identificou oportunidades de negócios em colaboração com treinadores esportivos, estabelecendo verdadeiros centros virtuais de treinamento, centros que não só abrangem informações relacionadas aos programas de treinamento, incluindo planilhas, resultados e relatórios, mas também incorporam recursos de interação, como salas de bate-papo, comunidades *online* para os praticantes e plataformas de comércio eletrônico de equipamentos esportivos (BUTTUSSI, 2006; MULAS, 2011).

2.5 MÉTODOS DE AVALIAÇÃO FÍSICA E ANÁLISE DE MOVIMENTO REMOTOS

É fundamental destacar que o primeiro passo rumo a uma periodização de treinamento efetiva, adaptada às particularidades de cada indivíduo, reside na realização de avaliações detalhadas. Essas avaliações fornecem parâmetros detalhados sobre a situação atual do cliente, oferecendo informações valiosas sobre sua condição física, saúde e limitações, dados que são essenciais para construir um programa personalizado que leve em conta todos esses fatores, garantindo resultados efetivos e seguros (DA SILVA MIRANDA, 2020).

Sobre os procedimentos adotados para o ingresso das pessoas nesse tipo de serviço, podemos citar o preenchimento de questionários e fichas de anamnese (DA SILVA MIRANDA, 2020). A anamnese é um método comumente utilizado em academias presenciais, consiste em um formulário que busca identificar as principais características do estilo de vida do indivíduo, como seus hábitos cotidianos, padrões alimentares, prática de atividades físicas e histórico de saúde (BENTO, 2019 apud DA SILVA, 2023). Esse método pode ser facilmente adaptado para o ambiente digital e utilizado como uma ferramenta avaliativa em consultorias *online* (DA SILVA, 2023).

A análise do padrão de movimento é um dos fatores que possibilitam tornar o treinamento por meio da consultoria *online* mais eficaz e personalizado, processo que é possível e facilitado pelo fato de que a maioria das pessoas atualmente possui um smartphone, capaz de registrar imagens com precisão (ROSSIGNUOLO 2021, apud DA SILVA, 2023).

A área de avaliações na Educação Física tem se beneficiado significativamente com o uso da tecnologia. Um exemplo é o uso de gravações em vídeo para realizar avaliações de potência muscular, como o salto vertical, possibilitando determinar a altura alcançada e, conseqüentemente, a potência gerada pelo indivíduo, proporcionando uma maior precisão na mensuração dos resultados através de ferramentas tecnológicas (UGRINOWITSCH et al., 2007 apud DA SILVA, 2023).

A avaliação antropométrica, que consiste em determinar a composição corporal por meio de protocolos específicos, tornou-se uma prática comum nas academias presenciais (DA SILVA, 2023). Entretanto, para realizar estes protocolos, são necessários equipamentos, um profissional qualificado e de um espaço físico, praticamente impossibilitando de acontecer de forma remota (DA SILVA, 2023).

Além disso, algumas consultorias solicitam uma “terceirização” das avaliações, normalmente quando o aluno reside em outra cidade, estado ou está viajando para o exterior, e pode ser que os profissionais solicitem que a avaliação física seja realizada na academia local e compartilhem os resultados (KURYLO, 2016).

2.6 LIMITAÇÕES NA CONSULTORIA *ONLINE*

Nem todos os públicos são recomendados para realizar suas atividades sem a supervisão de um profissional. Quando se trata de treinamento à distância, a dificuldade de correção de movimentos durante a execução dos exercícios pode se tornar um obstáculo. Por essa razão, não é aconselhável que iniciantes utilizem serviços de consultoria *online*, já que uma maior consciência corporal é necessária para um trabalho eficaz e sem riscos de lesões. Para indivíduos sedentários, obesos, hipertensos ou com lesões, é mais conveniente contar com o acompanhamento presencial de um profissional, garantindo segurança e orientação adequada (KURYLO, 2016).

As chances de um treinamento físico através de uma consultoria *online* não ser efetivo para pessoas que, por exemplo, não possuem automotivação, são consideravelmente altas, representando um desafio significativo para alcançar resultados satisfatórios (DA SILVA, 2023).

Ao contrário do *Personal Trainer* presencial tradicional, onde o aluno recebe *feedback* diário, na Consultoria *Online*, se sugere realizar encontros periódicos para avaliar a eficácia do programa de treinamento. Quando o aluno se afasta demais, ele perde o referencial e pode desmotivar, levando à interrupção do acompanhamento (KURYLO 2016, apud ANDRADE, 2014).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se uma pesquisa de tipo aplicada, onde o objetivo é gerar conhecimentos para uma futura aplicação prática e dirigidos à solução de problemas específicos que ocorrem na realidade, buscando transformar em ação concreta, os resultados do trabalho (SILVA, 2011).

A abordagem encaixa-se nos moldes de pesquisa quantitativa, tendo como intuito traduzir em números opiniões e informações a respeito das metodologias de consultoria *online* para demonstrar as respostas através de técnicas estatísticas no tratamento de dados (SILVA, 2011).

A pesquisa é descritiva de corte transversal, pois ela descreve e analisa os métodos de consultoria *online*, tendo como objetivo central fornecer uma visão dos métodos empregados nessa modalidade específica de consultoria, sem interferir no ambiente ou nas variáveis do estudo (SILVA, 2011). A coleta de dados foi realizada em um único momento, permitindo uma análise pontual das práticas adotadas pelos profissionais, sem acompanhamento ou intervenção posterior ao estudo.

3.2 AMOSTRA

A amostra foi constituída por profissionais de Educação Física, residentes na região da Grande Florianópolis, que realizam atendimento via consultoria *online* e que se dispuseram a responder o questionário proposto. Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos participantes nesta pesquisa foram os seguintes: 1) profissionais de Educação Física residentes na região da Grande Florianópolis; 2) profissionais de Educação Física que oferecem serviços de consultoria *online*; 3) profissionais com pelo menos um (1) ano de experiência em consultoria *online*. Esses critérios foram estabelecidos com o objetivo de garantir a participação de profissionais que possuam experiência relevante no contexto da consultoria *online*.

3.3 CONTEXTO DA PESQUISA

A pesquisa foi composta por informações do que está sendo oferecido atualmente por profissionais de Educação Física no atendimento *online*, a fim de entender melhor esta ferramenta e como ela tem funcionado na sociedade atual, baseando-se nas respostas vindas do questionário elaborado pelo autor, obtendo as respostas dos profissionais que estabelecem esta relação da função do profissional de Educação Física com a tecnologia, buscando entender melhor como ela funciona. No contexto atual da Educação Física, o mercado da consultoria *online* tem se destacado como uma tendência em crescimento. Profissionais da área estão cada vez mais adotando métodos virtuais para oferecer serviços de treinamento personalizado e orientação remota.

Nesse cenário, surge a necessidade de compreender e explorar os métodos de consultoria *online* aplicados pelos profissionais de Educação Física, residentes na região da Grande Florianópolis. Esta pesquisa tem como objetivo preencher uma lacuna na literatura ao investigar as abordagens, ferramentas e estratégias utilizadas pelos profissionais nessa modalidade de consultoria.

3.4 INSTRUMENTO DA COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado consiste em questionário semiestruturado elaborado pelo próprio autor, contendo dezesseis perguntas abertas (o interrogado responde com suas próprias palavras) e fechadas (são aquelas para as quais as respostas já estão fixadas). As questões abordaram aspectos relacionados ao atendimento aos alunos, às tecnologias, às metodologias e aos critérios de avaliação utilizados pelos profissionais (APÊNDICE A). Todo instrumento de medida para ser utilizado em uma pesquisa deve ser cientificamente confiável, ou seja, deve apresentar índices que apontem a qualidade do instrumento e a praticidade de uso (DAL PUPO; SCHUTZ; SANTOS, 2011).

Para esta pesquisa, o questionário foi submetido a dois tipos de avaliação, a primeira foi a validade de conteúdo do questionário. A validade refere-se ao que o teste mede, é um índice de concordância entre o que o instrumento mede com o que ele se propõe a medir (Vianna, 1982 apud DAL PUPO; SCHUTZ; SANTOS, 2011). Para o teste de validade de conteúdo três pessoas com amplo conhecimento do

assunto avaliaram o questionário para verificar se as perguntas estão de acordo com os objetivos da pesquisa, anotando em uma escala nível intervalar de um a dez, que classifica a pergunta em não válida, pouco válida ou válida.

Após a primeira avaliação e subseqüentes correções, o questionário foi submetido a avaliação da clareza. A clareza pode ser definida como sendo o índice que expressa a relação de aproximação entre o que é perguntado e o que é respondido (DAL PUPO; SCHUTZ; SANTOS, 2011). Para esta etapa de validação, três pessoas com características semelhantes aos participantes da amostra avaliaram o questionário para verificar se as perguntas são compreensíveis para responder, anotando em uma escala de nível intervalar de um a dez, que classifica a pergunta em confusa, pouca clara ou clara.

Quando a escala de avaliação do instrumento for intervalar e contínua, o índice é determinado pela média aritmética dos itens para cada questão e avaliador, sendo que para que um instrumento seja considerado válido o índice deve ser maior ou igual a 80% (MELO, 2000 apud DAL PUPO; SCHUTZ; SANTOS, 2011).

3.5 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

O presente trabalho foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa para Seres Humanos da UFSC e, após sua aprovação, o questionário foi aplicado de forma *online*. Como forma de divulgação, foi utilizada principalmente a rede WhatsApp de comunicação, assim como a mídia social Instagram, tentando abranger o maior número de participantes possível. A coleta de dados para esta pesquisa foi realizada, entre os meses de agosto e outubro de 2023, com os profissionais de Educação Física que atuam com consultoria/ aulas on line.

Mediante a aceitação dos profissionais em participar do estudo, foi enviado o questionário no modelo Google Forms para o e-mail ou telefone do participante, de acordo com sua preferência. Acompanhando o questionário, estava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), que deveria ser assinado e retornar junto ao questionário respondido. Foi disponibilizado o período de quatro semanas para que o profissional pudesse dar o retorno do questionário.

3.6 ANÁLISE DE DADOS

Os dados coletados por meio do questionário foram analisados de forma descritiva. As respostas quantitativas perguntas fechadas foram apresentadas em valores absolutos e relativos. As respostas abertas foram expostas, na íntegra, a partir das citações dos participantes, consideradas mais relevantes.

4 RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra do estudo, que inclui 30 profissionais de Educação Física que atuam na área de consultoria *online* na região da Grande Florianópolis.

Tabela 1 – Caracterização da Amostra (Sexo e Idade)

Idade	Número de participantes	Sexo (Masculino)	Sexo (Feminino)
18-25	3	2	1
26-35	20	8	12
36-45	6	5	1
46-55	0	0	0
56-65	1	0	1
Total	30	15	15

Em relação à idade, a faixa etária que possui o maior número de participantes é a de 26 e 35 anos, com um total de 20 profissionais. Isso sugere uma presença maior de profissionais jovens. No que diz respeito ao sexo, observamos que a amostra possui um total de 15 profissionais do sexo masculino e 15 profissionais do sexo feminino, proporcionando um equilíbrio no fator gênero nesta amostra.

Na tabela 2, apresentamos as universidades de graduação dos profissionais que participaram da pesquisa, categorizando essas instituições em três grupos: universidades federais, estaduais e privadas.

Tabela 2 – Universidade de graduação dos participantes categorizadas entre federais, estaduais e privadas

Tipo de Universidade	Número de Profissionais	Porcentagem da Amostra
Universidade Federal	24	80%
Universidade Privada	5	16,6%
Universidade Estadual	1	3,33%
Total	30	100%

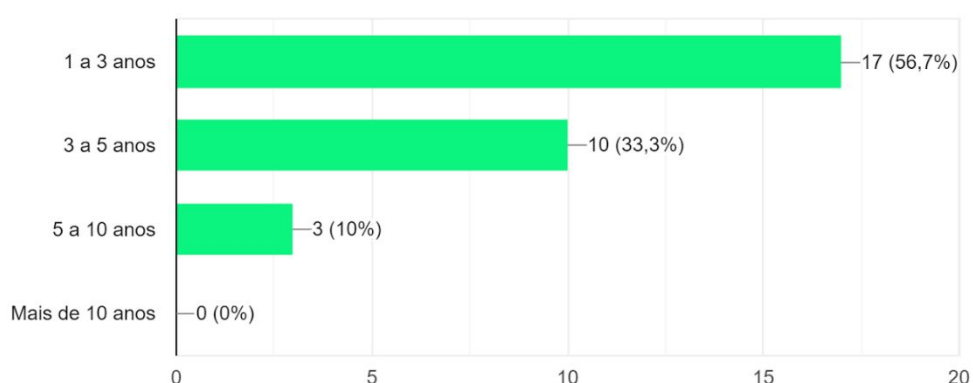
Observamos que a maioria dos participantes se graduou em universidades federais, com um total de 24 profissionais representando esta categoria.

Na figura 1, apresentamos o tempo de experiência em consultoria *online* dos profissionais. A categorização do tempo de experiência nos ajuda a compreender melhor a experiência profissional da nossa amostra.

Figura 1 – Tempo de experiência dos profissionais com consultoria *online*

Quanto tempo faz que você trabalha com consultoria online?

30 respostas



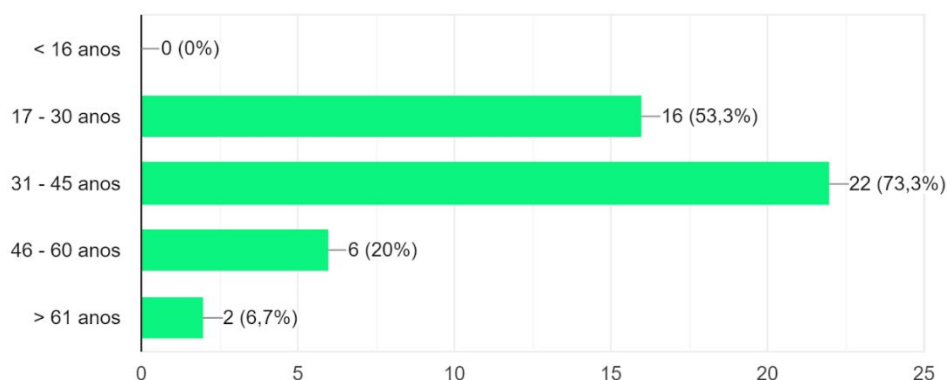
Com base nos dados coletados, observamos que a maioria dos participantes possui uma experiência de trabalho em consultoria *online* que permeia entre 1 e 3 anos, o que sugere uma presença de profissionais relativamente novos neste campo, e que também demonstra que esse campo começou a ser mais explorado recentemente.

Outro grupo notável é o de profissionais que possuem de 3 a 5 anos de experiência, totalizando 10 participantes, destacando uma parcela de participantes com experiência intermediária presente na amostra. Além disso, temos 3 participantes que possuem mais de 5 anos de experiência e nenhum com mais de 10 anos.

Na figura 2, são apresentadas as faixas etárias dos clientes que procuram o serviço de consultoria *online* dos profissionais participantes do estudo.

Figura 2 – Faixa etária dos clientes da consultoria *online*, dos profissionais participantes do estudo

Qual é a faixa etária da maioria dos alunos que procuram o seu serviço de consultoria online
30 respostas



Com base nos dados coletados, observamos que a faixa etária de 31 a 45 anos é a mais representada entre os clientes, correspondendo a 22 profissionais que relataram ter mais alunos com essas idades.

A faixa etária correspondente dos 17 aos 30 anos também é bem representada, com 16 profissionais indicando que atendem clientes nessa faixa etária, destacando a diversidade do público que busca serviços de consultoria *online*.

A tabela 3 oferece uma visão das tecnologias utilizadas pelos profissionais de Educação Física da amostra para conduzir a consultoria *online*.

A seguir serão apresentadas as regras gerais para o conteúdo dos trabalhos acadêmicos.

Tabela 3 – Tecnologias utilizadas pelos Profissionais para Consultoria *Online*

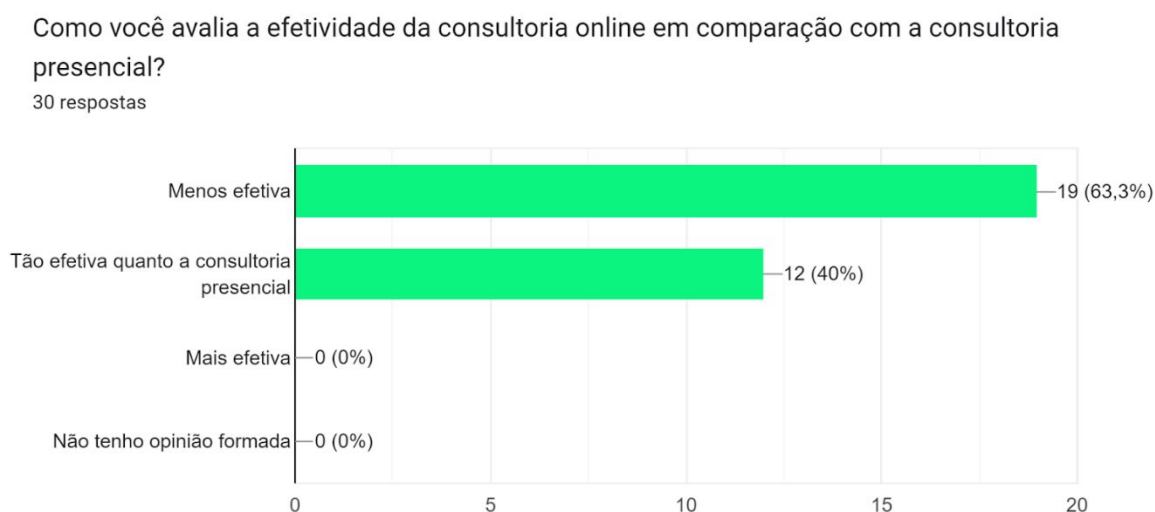
Tecnologia	Número de profissionais	Porcentagem da Amostra
Aplicativos móveis específicos para treinamento	24	80%
Plataformas de videoconferência	16	53,33%
Plataformas de treinamento <i>online</i>	3	10%
Total	30	100%

De acordo com os dados coletados, a maioria dos profissionais utiliza aplicativos móveis como parte de suas ferramentas para realizar a consultoria

online. Um bom número dos participantes também utiliza as plataformas de videoconferência, e apenas três relataram utilizar plataformas de treinamento *online*.

A figura 3 destaca a opinião dos profissionais em relação à efetividade da consultoria *online* em comparação com a presencial. Essa análise nos ajudará a entender como esses profissionais percebem a efetividade relativa desses dois modelos de serviços.

Figura 3 – Opinião dos profissionais sobre a efetividade da Consultoria *Online*



Com base nos dados coletados, observamos que a maioria dos profissionais que estão inclusos na amostra considera a consultoria *online* como menos efetiva que a presencial, representando 63,3% da amostra. O restante dos participantes considera tão efetiva quanto à consultoria presencial, acreditando haver uma equivalência entre os dois modelos.

A tabela 4 apresenta os métodos de avaliação física utilizados pelos profissionais da amostra para avaliar a condição física de seus clientes de consultoria *online*.

Tabela 4 – Métodos para avaliação da condição física dos clientes à distância.

Método de Avaliação	Número de Profissionais	Porcentagem da Amostra
Questionários de Avaliação	22	77,3%
Análise de vídeos enviados pelo cliente	20	66,7%

Testes físicos remotos	16	53,3%
Entrevistas por videochamada	14	46,7%
Testes físicos presenciais	9	30%
Avaliação postural por foto	1	3,3%
Total	30	100%

Com base nos dados coletados, observamos que a maioria dos profissionais utiliza questionários como método de avaliação física, representando 77,3% da amostra seguido de perto pela análise de vídeos enviados pelo cliente que contém 66,7%. Além disso, 53,3% utilizam testes físicos remotos e entrevistas por videochamada também são amplamente adotadas, com 46,7% das respostas.

Os participantes foram questionados sobre as estratégias utilizadas por eles para adaptar os programas de treinamento para atender às necessidades e objetivos dos clientes que optam por treinar em casa. Entre as respostas, foram encontradas algumas abordagens em comum.

Muitos profissionais declararam a importância de criar programas de treinamento baseados em exercícios com o peso corporal, fazendo com que os clientes possam alcançar resultados sem necessitar de equipamentos muito específicos. A fala a seguir exemplifica esta questão abordada no questionário: “Trabalho com poucos alunos que treinam em casa, mas prescrevo exercícios sem equipamentos para eles, manipulando outras variáveis do treino como repetições e intervalo.”

Alguns profissionais também falaram sobre a necessidade de utilizar da criatividade e adaptar objetos que os clientes possuem em casa, para poder criar uma variedade de exercícios, como pode ser percebido nas respostas a seguir:

“Na maioria dos casos utilizo o peso corporal, utilizo de cadeira, sofás para auxiliar em alguns casos, equipamentos improvisados com garrafa pet ou saco de arroz/feijão.” “Utilizo o peso do corpo como resistência, além de utilizar acessórios como cadeiras, parede, entre outros que o cliente possua em sua casa.”

Outros profissionais citaram que prescrevem treinos para clientes que possuem algum tipo de equipamento em casa, e então adequam a sua prescrição para o que o cliente tem à disposição, como por exemplo:

“A adaptação ocorre de acordo com o local que o aluno tem disponível para treino (casa, academia prédio ou academia no bairro) e com o material disponível

para ele realizar o treino determinado a partir do objetivo do aluno e nível de treinamento.”

“Prescrevo de acordo com a realidade e circunstância de cada caso. Tenho uma biblioteca de exercícios para movimentações livres e movimentações com pesos alternativos (com materiais de casa)”.

Muitas respostas também mencionaram a sugestão de compra de equipamentos apropriados para o cliente, a fim de auxiliar na prescrição de exercícios e na busca pelos resultados do aluno, como citado nas seguintes respostas:

“Sempre oriento a aquisição de acessórios (principalmente elásticos) e ajustes nos objetos pra treino, qualquer mochila com livros já vira sobrecarga!”

“Conforme a evolução do aluno sugiro a aquisição de alguns equipamentos de baixo custo, como faixas elásticas por exemplo.”

“Quando muito necessário, instruo os alunos a adquirirem algum material (raro, considerando que quase tudo é adaptável).”

Os profissionais também mencionaram o uso de questionários para que o cliente liste os equipamentos que possui, assim como na resposta a seguir:

“O cliente responde um questionário e pelo whatsapp ele me manda uma lista dos materiais e equipamentos que tem disponível e então, monto o programa com base nisso.”

Na questão seguinte, a intenção era de investigar os métodos e estratégias empregados pelos profissionais para manter uma comunicação eficaz e realizar o acompanhamento de seus clientes durante a consultoria *online*, sendo os resultados expressos na tabela 5:

Tabela 5 – Métodos de Comunicação e Acompanhamento dos Clientes na Consultoria *Online*

Método de comunicação e acompanhamento	Número de profissionais	Percentagem da amostra
Mensagens de texto ou chat (Ex: <i>Whatsapp, Telegram, Instagram Direct</i>)”	27	90%
Videochamadas	13	43,3%

periódicas		
E-mails	0	0%
Aplicativos móveis específicos de treino	1	3,3%
Total	30	100%

Observamos que o método de comunicação mais utilizado são as mensagens de texto ou chats como *Whatsapp*, *Telegram* entre outros. Sendo estes mencionados por 27 profissionais, representando 90% da amostra. As videoconferências também são uma escolha popular, com 13 participantes mencionando optar por este método.

Além disso, os e-mails não foram citados por nenhum profissional, e apenas um deles citou que utiliza o próprio aplicativo de prescrição de treinos para realizar a comunicação com o seu cliente.

A tabela 6 apresenta estratégias utilizadas para motivar os clientes durante o processo de consultoria, fornecendo informações a respeito das táticas mais comuns dentre os participantes.

Tabela 6 – Estratégias de motivação durante o processo de consultoria

Estratégia	Número de profissionais	Porcentagem da amostra
Envio de mensagens de incentivo regularmente	23	76,7%
Estabelecimento de metas claras e realistas	18	60%
Acompanhamento do progresso (resultado de avaliações)	18	60%
Celebração de conquistas	12	40%

A estratégia de enviar mensagens de incentivo regularmente é a mais presente, adotada por 23 dos profissionais, o que representa uma expressiva parcela da amostra, sendo 76,7%. Isso sugere que o contato regular e motivacional desempenha um papel fundamental na manutenção do engajamento dos clientes.

Além disso, observa-se que o estabelecimento de metas claras e realistas e o acompanhamento do progresso com base em avaliações são práticas bastante empregadas, sendo adotadas por 18 profissionais cada, representando 60% da amostra. Isso indica que o estabelecimento de metas alcançáveis e a avaliação

sistemática do progresso são estratégias que muitos profissionais consideram essenciais para motivar seus clientes.

A celebração de conquistas também é uma abordagem valorizada, com 12 profissionais (40%) mencionando seu uso. A comemoração de conquistas, por menor que sejam, pode desempenhar um papel crucial na manutenção da motivação dos clientes.

A tabela 7 destaca as estratégias adotadas pelos profissionais de Educação Física na consultoria *online* para abordar questões éticas e de segurança, sendo que, práticas como estas são fundamentais para garantir a integridade e a confiança dos clientes em um ambiente remoto.

Tabela 7 – Abordagem de questões éticas e de segurança na Consultoria Online

Estratégia	Número de participantes	Percentagem da Amostra
Foco na segurança durante a execução dos exercícios e incentivo à comunicação em caso de desconforto e lesão	28	93,3%
Solicito informações sobre histórico médico e possíveis restrições antes de iniciar o programa de treinamento	27	90%
Garanto a privacidade e confidencialidade das informações compartilhadas	24	80%
Solicito vídeo das execuções mais complexas	1	3,3%

O foco na segurança durante a execução de exercícios, e incentivo à comunicação no caso de dor ou lesão é a prática mais relatada pelos profissionais da amostra, com 28 profissionais representando 93,3%, dando ênfase para a importância da segurança durante a execução do treinamento.

Solicitar informações sobre o histórico médico e restrições antes de iniciar o programa de treinamento é também bastante adotada, sendo relatada por 90% dos profissionais da amostra, este procedimento, aparentemente, é considerado essencial para um programa de treinamento seguro.

A privacidade e confidencialidade das informações compartilhadas também são praticadas por um número considerável de profissionais da amostra, representada por 24 profissionais que se preocupam com este fator. A estratégia menos relatada foi a de solicitar vídeo das execuções dos clientes, sendo que apenas um participante a representa.

Na 15ª pergunta do questionário, os participantes compartilharam sua visão a respeito do processo de adaptar suas práticas profissionais para a consultoria *online*, sendo esta, uma das questões mais enriquecedoras deste trabalho, onde eles puderam oferecer uma visão sobre os desafios enfrentados e as estratégias utilizadas para poder atender clientes no ambiente virtual também. Abaixo seguem alguns relatos, dos profissionais participantes do estudo.

“Bem complexo no início, mas a pandemia acelerou o processo”

“Apesar de preferir trabalhar presencialmente pela efetividade e controle sobre o processo do aluno, além da troca e dinâmica que se tem ao interagir presencialmente com as pessoas. Ao mesmo tempo, o profissional teve de se adaptar em algum nível e dedicar algum tempo para atendimentos de consultoria *online*, visto que a procura cresceu muito nos últimos anos.”

“Uma transição rápida, porém, complexa. O profissional acredita que como área ainda temos que evoluir muito em todos os quesitos, principalmente nas avaliações e na importância de possuímos mais artigos que ajudem na prescrição e acompanhamento deste tipo de serviço.”

“Não era muito aceito, porém, com a incidência da pandemia, tornou-se necessário. Além disso, mostrou-se uma alternativa prática e efetiva quando, por algum motivo, não há a possibilidade do atendimento presencial.”

“Sendo um serviço mais viável financeiramente, sem necessidade de espaço na agenda e também podendo ser uma opção para continuar o atendimento de alunos que não estão mais próximos, adaptar o atendimento presencial para *online* se tornou necessário.”

“Acredito que minha prática melhorou quando troquei de aplicativo. Meus treinos são bastante individualizados e tenho melhorado meus processos de acompanhamento. Tenho alunos que estão comigo há bastante tempo, acredito que o acompanhamento e falar sempre com eles faz muita diferença.”

“A consultoria iniciou como uma necessidade vinda da pandemia, alguns alunos antigos se adaptaram muito bem ao método e mantém assim até hoje. A partir disso estruturei um método de consultoria que aplico com outros clientes.”

“Antes da pandemia praticamente não havia esse serviço, no início foi desafiador, mas com o avanço das tecnologias, tudo ficou mais fácil.”

“Fui me adaptando ao longo dos anos, iniciei apenas prescrevendo os treinos e aos poucos fui evoluindo cada detalhe, utilização de vídeos demonstrativos, *feedbacks* no *whatsapp*, fotos de avaliação e etc.”

“Fui resistente em iniciar com a prática. Acreditava que seria quase impossível ter tanto sucesso quanto às práticas presenciais. Mas com o tempo, pandemia (aumento do número de pessoas buscando o serviço) e crescimento profissional, percebi que muitas vezes posso ajudar mais um aluno de forma remota e com um bom planejamento e controle, do que (em muitos casos) treinar em academias que não possuem foco em qualidade de atendimento. Hoje tento ser o mais presente possível na rotina dos alunos remotos para diminuir essa limitação da distância e, ainda que não seja a mesma coisa, concluí que se houver esforço de ambos os lados, é possível atingir ótimos resultados de forma segura.”

“Por obrigação durante a pandemia, sempre fui contra por achar que não funcionava e que as pessoas não teriam resultado, mas aí comecei a pensar em uma alternativa de mudar isso, ajustei toda anamnese para saber o máximo possível dos alunos, as mensagens ao longo da semana fazem toda diferença e sempre peço os vídeos dos treinos e as fotos antes de fazer as novas trocas de treino. Entendi que para a consultoria funcionar você precisa se fazer presente mesmo estando longe porque nem todos os alunos serão disciplinados”

“A minha adaptação foi durante a pandemia onde começaram as procuras por esse tipo de serviço, principalmente para treinamento em casa, posteriormente eu comecei a prescrever programas pra amigas que estavam morando fora do Brasil e queriam treinar em academias e a maioria não tem instrutor que prescreve treino. Inicialmente achei muito difícil a prescrição porque eu não conhecia nenhum aplicativo com vídeos da execução dos exercícios, então eu fazia o programa pelo word e mandava pelo *whatsapp* alguns vídeos, mas achava muito trabalhoso para o aluno ficar acompanhando os treinos dessa forma. Faz um ano que eu assino um aplicativo pra treinos, nele é possível prescrever o treino completo, possui vídeos da

maioria dos exercícios, mas também é possível acrescentar mais exercícios e mais vídeos, como também acompanhar a progressão do aluno.”

Além destas respostas positivas em relação à transição para a modalidade, alguns profissionais fizeram relatos com uma visão mais negativa a respeito, como mostram as respostas a seguir:

“Muito incipiente. O meu foco principal é no atendimento presencial, não consegui me adaptar bem para o atendimento remoto/*online*.”

“Quando presencial é possível identificar os avanços e até onde se pode avançar. No *online* é preciso cuidar da dosagem do exercício físico. E trabalhar com intensidade inferior a dos alunos presenciais.”

“Foi necessário adaptar o modo como se passa o exercício, as observações que o aluno deve fazer durante a execução de cada movimento. Esse é um dos motivos pelo qual considero menos eficiente.”

Na última pergunta do questionário, os participantes puderam falar sobre sua perspectiva e visão sobre o futuro da consultoria *online* nesta área da Educação Física. Puderam falar sobre o que pensam, e quais as tendências são vislumbradas num futuro nesta modalidade. A seguir, estarão os relatos mais interessantes feitos pelos participantes:

“Foi um nicho que veio muito forte com a pandemia, e acredito que a longo prazo o treinamento on-line tende a crescer ainda mais não só em função do crescimento rápido do meio digital, mas também pela possibilidade de escalonamento nas vendas, menos desgaste físico do profissional e otimização de tempo. Além disso, no nosso ramo vemos que infelizmente profissionais mais velhos acabam perdendo espaço e visibilidade nas academias em comparação com profissionais mais jovens que estão em “melhor forma” física por exemplo; então levando em consideração esse fator também, migrar para o meio on-line seja através das consultorias ou cursos/palestras/produtos digitais acaba sendo um caminho promissor.”

“Acredito que é algo ainda em evolução, que precisa ser aprendido pelos profissionais, pois não há esse tipo de ensinamento ou prática durante a graduação. Acredito que a consultoria irá permanecer e que ainda é um futuro mais crescente.

Há uma oportunidade de crescimento, desde que seja levado a sério, com meios que permitam a seriedade do trabalho, prezando todos os ensinamentos para a prática (eficácia, segurança e motivação).”

“Acredito que deve se expandir cada vez mais, por ser uma alternativa mais barata e democrática. Inclusive, estão surgindo novas plataformas e aplicativos com esta finalidade.”

“Acredito que com o avanço da tecnologia, o profissional de educação física terá disponível novos recursos para consultoria de treinamento, tornando o contato com o aluno mais próximo e eficaz. Provavelmente deixando o atendimento presencial cada vez menos presentes na rotina dos profissionais.”

“Acredito que é um serviço em constante crescimento por diversos motivos: as grandes academias cobram valores baixos de mensalidade, porém dificilmente oferecem bons serviços de acompanhamento e treinamento personalizado para as pessoas, e elas sentem falta disso. Muitas pessoas não tem condições financeiras de pagar um Personal Trainer, porém com a consultoria conseguem ter um serviço de prescrição mais individualizado e mais acessível. Porém acredito que é necessário ter mais disciplina para seguir o programa de treinamento, o que torna mais difícil pessoas iniciantes ou que estão saindo de uma rotina sedentária de utilizar esse tipo de serviço.”

“Inevitável a utilização desse meio como ferramenta para alcançar novos horizontes! A tecnologia está a nosso dispor para que possamos fazer dela nossa aliada no objetivo de auxiliarmos as pessoas a buscarem qualidade de vida! Devemos nos adaptar a essa realidade e buscar soluções viáveis e éticas para sua utilização.”

“Agendas extenuantes no presencial são um dos principais limitadores, na minha opinião; acredito que muitos profissionais migrarão para o *online* em % ainda maior em relação ao presencial. É uma prática que proporciona fácil entrega, maior alcance de pessoas, facilita parcerias multidisciplinares, flexibilidade de agenda (tanto para os profissionais, quanto para os clientes), além de um menor investimento.”

“Enxergo como a melhor forma do personal trainer monetizar melhor o seu trabalho e sem exigir tanto do corpo físico!”

“É um oceano azul de possibilidades, muita gente ainda treina errado pelo simples fato de não ter orientação, acredito que construir essa relação com o aluno

garante o sucesso das consultorias, até porque nós somos a profissão do futuro, todo mundo pra viver mais e melhor precisa treinar, a partir do momento que nossa classe entender isso todo mundo cresce junto!”

“Creio que é uma excelente ferramenta para alunos intermediários/avançados, que tenham uma melhor consciência corporal e o hábito da prática de exercícios físicos bem estabelecidos. Acredito que, principalmente com o avanço das redes sociais, essa ferramenta venha a crescer.”

“É um método de atendimento que irá ganhar mais forças e ter um forte crescimento. Abrindo portas para atender mais alunos. Mas acredito que iremos ter que nos especializar mais para melhorar plataformas de comunicação entre nós e os alunos para poder manter qualidade sem decair por conta da demanda.”

“Acho que tem um futuro promissor. Conheço alguns Personal Trainer que hoje em dia só trabalham dessa forma *online*, mas também conheço alguns que estão começando agora a fazer isso. Acho que irão desenvolver novos e melhores aplicativos com mais funções porque sem eles é inviável prescrever treinos com qualidade. Não me vejo trabalhando somente com esse formato de prescrição, porém é necessário que a gente ofereça esse serviço também, para captar mais clientes e melhorar o atendimento dos mesmos.”

Além destas perspectivas positivas, alguns profissionais também têm uma visão não tão próspera em relação à consultoria *online*, como podemos ver a seguir:

“Ela estará sempre presente, mas acredito que as pessoas ainda preferem o contato, pois boa parte dos meus alunos que eram *online* preferiram voltar para o presencial. Ao generalizar, promissor. Porém preocupante ao considerar que muitos profissionais optarão por vender em grande escala sem um controle de qualidade, fator que a meu ver desvaloriza a área.”

“Conseguimos atingir mais pessoas, esta seria a principal oportunidade. Entretanto, benefícios como suporte social, por exemplo, se perdem, uma vez que o aluno não terá a presença do profissional junto dele.”

“Acredito que você consiga trabalhar de forma *online* nesse campo, porém viver exclusivamente disso exige um número muito elevado de alunos. Além disso, como ainda se deve prescrever treino para cada um, esse número de alunos tem um limite ao qual o professor dá conta de atender todos. Uma forma de crescer seriam

as plataformas ao qual o professor grava as aulas, e então a escala de alunos fica maior, porém a individualidade de cada um diminui.”

“A consultoria *online* exige maior disciplina dos alunos. É uma ferramenta útil para casos e perfis específicos, mas não substitui o treinamento presencial em termos de engajamento e resultados na maior parte das vezes. Apesar disso, as oportunidades devem acompanhar o surgimento e a popularização de ferramentas tecnológicas.”

5 DISCUSSÃO

Com base nas respostas dos participantes, este estudo buscou compreender e explorar as estratégias e práticas adotadas pelos profissionais da amostra para atender seus clientes de consultoria *online*. O primeiro tema abordado nesta discussão é o perfil demográfico dos profissionais, algo que influencia diretamente na compreensão e aplicação dos métodos, sendo assim, este tipo de análise pode nos revelar tendências no que diz respeito à aderência a esta modalidade.

Começando pela média de idade dos participantes, que é de 21,4 anos e tendo como moda estatística as idades de 28 e 29 anos. Este dado nos traz que a grande maioria dos adeptos a este tipo de modalidade é jovem, sendo essa uma fase da vida onde as pessoas são mais propensas a utilizar e incorporar novas tecnologias em suas práticas, enquanto profissionais mais experientes podem preferir as abordagens mais tradicionais.

A análise do estudo observou que profissionais mais jovens normalmente possuem menos tempo de experiência em consultoria *online* do que profissionais mais experientes, o que já era esperado, tendo em vista que a experiência possui alta relação com o tempo de carreira. A média de idade dos participantes que possuem de 1 a 3 anos de experiência e dos que possuem de 3 a 5 foi bem próxima, alcançando 29,2 anos e 28 anos respectivamente. Porém, quando observamos os profissionais que possuíam de 5 a 10 anos de experiência, esta média aumentou consideravelmente, chegando aos 38 anos.

Entretanto, é importante considerar que a relação entre idade e experiência não é necessariamente uma regra, sendo que alguns profissionais mais jovens podem possuir experiência consideravelmente grande, enquanto outros mais velhos podem estar incluindo novas tecnologias à sua carreira, como por exemplo em nossa amostra, onde possuímos um participante de 28 anos que possui entre 5 a 10 anos de experiência em consultoria *online*, enquanto alguns participantes possuíam mais de 40 anos de idade, com experiência em consultoria variando entre 1 a 3 anos.

A grande maioria dos participantes possui entre 1 a 3 anos de experiência, isso nos mostra que este tema é ainda muito atual e recentemente explorado pelos

profissionais de Educação Física, sendo que da amostra formada por 30 pessoas, 17 possuem esta faixa de tempo de experiência, seguidos por 10 que tinham entre 3 a 5 anos e apenas 3 fazem parte dos que possuem 5 a 10 anos. Isto pode ser justificado pela necessidade imposta pela pandemia, segundo Guimarães (2020), para que os profissionais de Educação Física pudessem continuar seus atendimentos de forma segura na época pandêmica, uma das estratégias foi migrar para as plataformas digitais.

Os profissionais também foram questionados a respeito da faixa etária das pessoas que procuram o serviço da consultoria *online*. Os resultados expressaram que a grande maioria dos clientes possui entre 17 e 45 anos, sendo que 16 participantes relataram ter mais alunos que possuem entre 17 e 30 anos, e 22 participantes relataram que a maioria dos seus clientes possui entre 31 a 45 anos. Isso nos mostra que os serviços de consultoria *online* são normalmente procurados por adultos jovens e de meia-idade.

A presença de seis participantes que relataram ter clientes entre 46 a 60 anos e dois que relataram ter clientes acima de 60 anos demonstra que pessoas mais maduras também estão procurando serviços de consultoria *online*.

Em relação às tecnologias utilizadas, os resultados nos trouxeram uma observação interessante, no estudo de Guimarães (2020), as tecnologias que estavam entre as mais utilizadas pelos profissionais eram os “vídeos gravados pelo próprio profissional”, “aplicativos de chat (whatsapp, telegram)” e os aplicativos móveis específicos de treinamento estavam apenas em 3º lugar. Já em nossa coleta, realizada em 2023, revela que o uso de aplicativos móveis específicos se destacou como a mais adotada, mencionada por 23 dos participantes. Com a evolução destes aplicativos, eles tornaram-se uma opção que oferece uma alta capacidade em criar programas de treinamento personalizados, monitorar o progresso do cliente e fornecer *feedbacks* e orientações. Desta forma, esses aplicativos apresentam uma facilidade em obter as informações necessárias oferecidas pelo profissional de forma muito acessível, permitindo aos clientes realizar exercícios em qualquer lugar e a qualquer momento.

Uma outra tecnologia bastante utilizada pelos participantes da amostra são as videochamadas, possuindo 15 participantes relatando que utilizam esta opção, que oferece uma forma de interação em tempo real, possibilitando demonstração de exercícios, correções e um contato mais pessoal mesmo à distância. Essa

tecnologia pode ser adotada para um tipo de público que se interessa por orientações mais específicas, de forma presente e visual.

Em menor número, estão as plataformas *online* de treinamento, que até oferecem um ambiente estruturado para a entrega de programas de treinamento, mas talvez percam para os outros métodos na questão da interface e organização em relação aos aplicativos e sejam insuficientes na interação em relação às videochamadas.

Essas observações sobre as tecnologias utilizadas são interessantes devido à possibilidade de análise entre as vantagens e limitações específicas de cada uma, sendo determinantes para a eficácia da consultoria e podendo influenciar a satisfação do cliente. Além disso, trazem um material rico para novas atualizações destes serviços, abrindo horizontes para a evolução deles, sendo possível pensar na incorporação de novas funções às ferramentas já existentes ou até mesmo à criação de novas.

O questionário também nos trouxe uma percepção significativa no que diz respeito à efetividade da consultoria *online* em comparação com a presencial segundo os profissionais. A amostra composta por 30 participantes, teve 60% dela relatando que a consultoria *online* é menos efetiva do que a presencial. Para tentar entender e justificar esta predominância, as questões “Como vocês descreveriam o processo de adaptação da sua prática profissional para a consultoria *online* em Educação Física?” e “Como você enxerga o futuro da consultoria *online* em Educação Física e quais são as possíveis oportunidades de crescimento nesse campo?” foram analisadas com este viés. Nesse sentido, foram encontrados relatos que traziam questões como a falta de percepção de intensidade do aluno durante os treinos, a falta de disciplina de alguns alunos, dificuldades de adaptação e barreiras no que se diz respeito à correção de execução de exercícios, sendo assim, considerada menos efetiva e não conseguindo substituir o treinamento presencial em termos de engajamento e resultados. Entretanto, os profissionais acreditam que com o desenvolvimento de novas tecnologias e otimização das já criadas, o profissional de Educação Física terá mais e melhores ferramentas, o que pode mudar um pouco este panorama.

Os resultados no que diz respeito aos métodos de avaliação física utilizados pelos profissionais da amostra em consultoria *online* trouxeram uma variedade de abordagens utilizadas. Vale a pena destacar que muitos dos participantes

assinalaram mais de um método, o que traz a percepção de que está sendo utilizada uma abordagem mais integrada para a avaliação da condição física.

O método mais utilizado pelos profissionais da amostra são os questionários (77,3%), abordagem que permite, dependendo da sua estrutura, que o cliente forneça informações detalhadas sobre sua saúde, objetivos, histórico de atividade física e restrições. Bem provável que este método seja o mais utilizado por conta da facilidade que possui a sua aplicação, tanto presencialmente quanto de forma remota. Entretanto, este método traz uma margem para erro por causa da dependência que possui em relação à precisão da resposta dos clientes.

O segundo mais relatado pela amostra foi a análise de vídeos enviados pelo cliente (66,7%), onde é possível observar a técnica e forma de execução dos exercícios realizados. A alta presença deste método revela a importância dada pelos profissionais para a observação visual, algo que pode ser relacionado à tentativa de diminuir a distância neste método mais remoto de consultoria. Entretanto, algumas limitações são encontradas neste método, como a qualidade dos vídeos que pode não ser das melhores, como também a dificuldade em perceber questões mais sutis dependendo do ângulo da filmagem.

Logo após, entre os mais citados vem os testes físicos de forma remota (53,3%), que podem incluir testes de resistência, flexibilidade e força realizados sob orientação. Nesta abordagem, a tecnologia pode ser um fator determinante, logo se torna um nicho que pode ter a atenção de desenvolvedores de softwares e de tecnologias mais avançadas para a melhoria deste método.

As entrevistas por videochamada (46,7%) também foram bastante relatadas, sendo uma abordagem que permite a interação mais direta com o cliente, possibilitando, além da avaliação física, uma abordagem mais pessoal, colaborando para o alinhamento de objetivos e análise do histórico até então, diminuindo um pouco a limitação que é a distância física.

Os testes físicos presenciais (30%) tiveram uma porcentagem menor de profissionais, porém esta abordagem também é reconhecida. Talvez ela seja menos utilizada nesta modalidade de consultoria, por conta da dependência de mais circunstâncias favoráveis para ela acontecer do que as outras. E ainda temos a avaliação postural por fotos (3,3%) sendo relatada por poucos profissionais, porém este dado revela a variedade de abordagens que podem ser utilizadas no que se diz respeito à avaliação física.

A pesquisa incluiu algumas questões abertas, sendo uma delas sobre a adaptação dos programas de treinamento para quem deseja treinar em casa. As respostas trouxeram uma variedade de estratégias e abordagens, e através destas respostas, foi possível observar algumas tendências.

Muitos profissionais destacaram que utilizam muito a inclusão de exercícios com o peso corporal, exercícios reconhecidamente eficazes e acessíveis, e que não necessitam de equipamentos ou de muito espaço. Além disso, alguns profissionais também relataram a necessidade de usar da criatividade para adaptar programas de treinamento com base em objetos domésticos que o aluno possui em casa, incluindo cadeiras, garrafas de água e até mesmo toalhas como substitutos de equipamentos.

Também existem clientes que já possuem algum tipo de equipamento direcionado para a atividade física, isso facilita um pouco e permite a criação de treinamentos mais tradicionais e que possam tirar o máximo proveito destas ferramentas. Outra tendência encontrada neste sentido foi a sugestão de compra de equipamentos para melhorar a eficácia do treinamento em casa, incluindo a sugestão de compra de equipamentos como pesos livres, elásticos de resistência e afins.

Outra tendência interessante foi a realização de um questionário previamente estruturado pelo profissional, para que os clientes listem os equipamentos disponíveis em sua casa e quais treinamentos podem ser realizados em torno do que há disponível.

Uma das características que pode definir o sucesso de uma consultoria *online* com certeza são as estratégias de comunicação, acompanhamento e motivação dos clientes. Os resultados das perguntas neste sentido puderam nos trazer alguns insights de como os profissionais da amostra enfrentam estes desafios:

Quando falamos em comunicação, a preferência foi predominante por mensagens de texto via chats como Whatsapp e Telegram (90%), destacando a importância da comunicação instantânea e acessível na consultoria *online*, refletindo a eficácia destas plataformas quando se pretende manter contato regular com o cliente. Em segundo lugar, aparecem as videochamadas periódicas (43,3%), sendo essa uma ferramenta que é muito utilizada pelos profissionais desta amostra para enfrentar a dificuldade da distância física. Uma outra opção relatada foi o uso do *feedback* por meio do próprio aplicativo de treinos (3,3%), não sendo muito utilizado, porém aparece como uma função que pode ser otimizada no futuro nestes

aplicativos, podendo oferecer maior eficácia e rapidez na comunicação. E neste sentido, a opção e-mail também estava entre as sugeridas no questionário, porém não obteve nenhum participante da amostra, mostrando que não se torna muito interessante por conta de não ser tão rápida e interativa quanto as outras citadas.

A estratégia de comunicação eficaz pode estar altamente relacionada à capacidade do profissional em conseguir motivar o seu cliente. Profissionais que conseguem estabelecer comunicações abertas, eficazes e rápidas têm maior probabilidade de motivar seus clientes, algo que contribui e muito para a obtenção de resultados.

Uma das abordagens mais utilizadas neste sentido é o envio de mensagens de incentivo regularmente (76,7%), algo que está altamente relacionado com a tendência de manter uma comunicação ativa, desempenhando um papel fundamental na motivação dos clientes. Em segundo lugar, aparece o estabelecimento de metas claras e realistas (60%), onde a comunicação atua de forma essencial. Os profissionais podem, por meio da comunicação, discutir metas, definir prazos e monitorar o progresso. Além disso, a comunicação permite fornecer *feedbacks* sobre questões de desempenho, destacando áreas de melhoria e identificando conquistas, algo que motivará com certeza os clientes a buscarem e visualizarem seu desenvolvimento.

O acompanhamento do progresso através do resultado das avaliações periódicas (60%) também foi bastante relatado, e com certeza auxilia a manter a motivação. Além disso, durante estas avaliações, pode-se discutir ou demonstrar o progresso dos clientes, esclarecer dúvidas e visualizar os próximos passos em relação à periodização. Na sequência, a celebração de conquistas (40%) está ligada com a comunicação do sucesso, sendo algo não tão elaborado quanto às outras abordagens, porém se torna conveniente quando se precisa ter uma pontuação rápida sobre alguma meta conquistada.

Quando questionados a respeito da adaptação da abordagem profissional para o ambiente *online*, alguns pontos foram relatados em comum, gerando algumas tendências entre as respostas, sendo uma das mais citadas a aceleração do processo devido à pandemia. A maioria dos profissionais citou que embora a consultoria presencial fosse considerada mais eficaz, a pandemia impulsionou a procura pelo serviço *online*, o que tornou este um mercado cada vez mais interessante. Com este aumento da procura por consultoria *online*, os profissionais

de Educação Física reconhecem o potencial de crescimento deste campo, porém, a escassez de estudos e pesquisas para aprimorar as abordagens e prescrições, também foi algo relatado como barreira.

Nesta questão, alguns profissionais compartilharam sua experiência desde o início, muitos relataram que começaram com uma abordagem mais básica, apenas prescrevendo treinos em planilhas como as do word e excel. À medida que foram ganhando experiência e acompanhavam o avanço tecnológico, foram dando mais corpo à suas consultorias, incluindo interações mais frequentes e ferramentas adicionais mais próximas as da consultoria presencial.

Os aplicativos móveis específicos de treinamento foram destacados como ferramenta valiosa para a prescrição de treinamentos, os profissionais citaram que os aplicativos ajudam e muito, melhorando substancialmente a capacidade de enviar treinamentos mais personalizados para os clientes. Entretanto, a necessidade de aprimoramento do que há de tecnologias acerca da prescrição de exercícios também foi citada neste momento, embora a consultoria *online* esteja em ascensão, os profissionais enfatizaram que a evolução das tecnologias existentes é necessária.

E para finalizar, o questionário incluiu uma análise das visões dos profissionais de Educação Física em relação ao futuro da consultoria *online*, assim como as oportunidades de crescimento neste campo. Os relatos revelaram algumas perspectivas, que serão trazidas a este texto de forma resumida.

Os profissionais acreditam que o mercado da consultoria *online* continuará a crescer exponencialmente, incentivado não apenas pela rápida expansão do meio digital, mas também pelo interesse dos próprios profissionais em escalonar suas vendas, sendo que esta modalidade permite que eles possam atender um público mais amplo, obter menor desgaste físico e otimizar o seu tempo.

Muitos dos profissionais da amostra também trouxeram que a consultoria *online* está em constante evolução e que é necessário aprender continuamente. Os relatos nos oferecem a perspectiva de que se manter atualizado, aprimorar o produto e adquirir experiência, pode os tornar profissionais com capacidade de oferecer produtos de forma eficaz, fazendo-se necessários estudos e análises sobre a modalidade.

Com o avanço da tecnologia, os profissionais esperam que novos recursos estejam disponíveis, tornando a consultoria cada vez mais completa, o que pode ir reduzindo a presença do atendimento presencial na rotina deles, pois para muitos,

uma das grandes limitações do atendimento presencial são justamente as agendas extenuantes.

Outro fator que segundo os profissionais impulsiona a consultoria *online*, é o fato de que existe uma falta de serviços de acompanhamento e treinamento em algumas academias, fazendo com que as pessoas busquem produtos de consultoria *online* para poder obter um treinamento mais personalizado, trazendo além desta melhoria, um produto mais acessível financeiramente, atendendo essas duas lacunas muito presentes para quem procura prescrições mais individualizadas, porém não possui condições financeiras de manter um *personal trainer* presencial.

Ainda assim, os profissionais em sua maioria não veem a consultoria *online* como uma substituição completa do atendimento presencial em termos de engajamento e resultados na maioria dos casos. Inclusive, há uma grande preocupação no que se diz respeito ao crescimento do produto para alguns profissionais levando a vendas em grande escala, que se não for bem trabalhada, pode levar a prescrições rasas, sem controle de qualidade, o que pode trazer certa desvalorização da área.

Como limitações desse estudo, podemos citar: o número reduzido de participantes que responderam ao questionário; a falta de uma análise sistemática de conteúdo a partir das respostas às questões abertas; além do contexto reduzido da pesquisa que envolveu apenas profissionais da região da Grande Florianópolis.

Como pontos fortes desse trabalho podemos citar a relevância de se estudar um tema emergente na área da Educação Física, com uma visão a partir da prática de profissionais graduados que estão atuando com a consultoria on line para a prescrição de exercícios.

6 CONCLUSÃO

O estudo revelou algumas tendências em relação às práticas de consultoria *online* existentes entre os profissionais de Educação Física da Grande Florianópolis. A observação destas práticas destacou a procura do profissional de Educação Física em adaptar seu trabalho para o ambiente *online*, tentando sobretudo diminuir o obstáculo da distância entre o profissional e o seu cliente.

Ao descrever os métodos de avaliação, foi possível observar que são combinadas uma série de ferramentas, dentre as mais utilizadas encontramos questionários e vídeo chamadas. Isto reflete uma necessidade de inovações tecnológicas, fator destacado pelos próprios profissionais e observado em algumas tendências dos resultados, como por exemplo a predominância da utilização de questionários no que se diz respeito à avaliações e testes físicos, onde praticamente não se relatou a utilização de ferramentas mais precisas.

No que diz respeito à prescrição de programas de treinamento *online*, os procedimentos adotados pelos profissionais buscam uma consideração dos recursos disponíveis ao cliente e do ambiente em que o treinamento será realizado, não se limitando a treinamentos nas academias, mas também buscando atender pessoas que querem treinar em suas residências. Além disto, a grande utilização de aplicativos específicos para treinamento, mostra uma evolução neste sentido, trazendo uma maior organização e profissionalismo ao atendimento.

Por fim, o estudo ressalta a importância de manter alto padrão na prática de consultoria *online* para manter o profissional mais bem colocado no mercado de trabalho e aumentar o seu valor. À medida que essa área continua a ser próspera, a busca por informações, atualizações tecnológicas e foco na qualidade, são com certeza elementos chave para o sucesso. De acordo com a evolução da sociedade, é necessário que os profissionais de Educação Física estejam dispostos a acolher as mudanças, dedicando-se e utilizando de seu processo criativo, tendo compromisso com suas carreiras, criando produtos cada vez mais eficazes e que tragam qualidade de vida maior não só para os clientes, mas também para eles próprios.

7 SUGESTÕES PARA PESQUISAS FUTURAS

Considerando as limitações identificadas neste estudo, seguem algumas sugestões para pesquisas futuras, visando a expansão e aprofundamento do conhecimento sobre consultoria *online* na área da Educação Física.

Uma das sugestões seria investigar uma amostra mais ampla de profissionais de Educação Física, abrangendo diferentes regiões geográficas e contextos sociais. A inclusão de profissionais em diversas realidades poderá proporcionar um enriquecimento acerca do entendimento das práticas adotadas.

Outra sugestão seria incluir questões mais específicas a respeito das práticas realizadas no momento da anamnese ou primeiras abordagens com os clientes, caracterizando mais ainda os processos de como estruturar uma consultoria.

Além disso, seria interessante saber dos profissionais, o que eles gostariam que pudesse ser implementado em suas consultorias em relação às tecnologias. Ao questionar sobre as necessidades não atendidas e as melhorias desejadas em suas práticas de consultoria, podemos encontrar informações que inspirem o desenvolvimento de novas soluções tecnológicas para aprimorar a modalidade.

REFERÊNCIAS

BERGMAN, Richard N. et al. A better index of body adiposity. **Obesity**, v. 19, n. 5, p. 1083-1089, 2011.

BUTTUSI, Fabio; CHITTARO, Luca; NADALUTTI, Daniele. Bringing mobile guides and fitness activities together: a solution based on an embodied virtual trainer. **In: Proceedings of the 8th conference on Human-computer interaction with mobile devices and services**. 2006. P. 29-36.

CALESCO, Vinicius Almeida; BOTH, Jorge. Os ciclos de desenvolvimento da carreira do personal trainer. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, 2022.

DA SILVA, Tayná Cristina Fernandes et al. Estrutura e viabilidade do treinamento físico através da consultoria *online*. **Revista foco**, v. 16, n. 1, p. e756-e756, 2023.

DA SILVA MIRANDA, Virgínia et al. Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria *online*: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. **Intercontinental Journal on Physical Education** ISSN 2675-0333, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2020.

DAL PUPO, Juliano; SCHÜTZ, Gustavo Ricardo; SANTOS, Saray Giovana dos. Instrumentos de medida. *In: Métodos e técnicas de pesquisa aplicadas a educação física*. Florianópolis: Tribo da ilha, 2011.

DE VASCONCELLOS RIBEIRO, Carlos Henrique et al. Do salão de musculação ao personal trainer: gerenciamento de carreira e oportunidades empreendedoras. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 27, n. 291, 2022.

EKELUND, Ulf et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A armonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016.

FRANÇA, Erivelton Fernandes et al. COVID-19: Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **Interamerican journal of medicine and health**, v. 3, p. 1-10, 2020.

FONSECA, Rubiane Giovani; BOTH, Jorge. O mercado de trabalho para o profissional de educação física no estado do Paraná-Brasil. **Movimento**, v. 27, 2021.

GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-8, 2020.

JOLLEY, Daniel et al. An *online* critical thinking course reduces misconceptions in the knowledge of personal trainers. **Studies in Continuing Education**, v. 44, n. 1, p. 39-54, 2022.

KRAVITZ, Len. Highly effective personal training: an evidence-based review of teaching strategies. **Strength & Conditioning Journal**, v. 32, n. 3, p. 87-89, 2010.

KURYLO, Angélica Poll. O universo da consultoria *online* no treinamento personalizado: um estudo de caso. 2016.

MACIEL, Cilene Maria Lima Antunes et al. Percepção de Graduandos no Bacharelado em Educação Física e Profissionais Atuantes Acerca da Gestão de Carreira e Visão Social do Personal Trainer. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 18, n. 4, p. 363-371, 2017.

MULAS, Fabrizio et al. Everywhere run: a virtual personal trainer for supporting people in their running activity. In: **Proceedings of the 8th international conference on advances in computer entertainment technology**. 2011. P. 1-2.

PALLOFF, Rena M.; PRATT, Keith. O instrutor *online*: estratégias para a excelência profissional. **Penso Editora**, 2015.

RATAMESS, Nicholas A. et al. Self-selected resistance training intensity in healthy women: the influence of a personal trainer. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 22, n. 1, p. 103-111, 2008.

SILVA, Sh G. et al. Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física. 2011.

SOUZA FILHO, Breno Augusto Bormann de; TRITANY, Érika Fernandes. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00054420, 2020.

VIGITEL 2021, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas em Inquérito Telefônico. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2021.

WANG, Guanghai et al. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. **The lancet**, v. 395, n. 10228, p. 945-947, 2020.

ZHANG, Yao et al. Effects of *online* bodyweight high-intensity interval training intervention and health education on the mental health and cognition of sedentary young females. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 1, p. 302, 2021.

ZHOU, Fei et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. **The lancet**, v. 395, n. 10229, p. 1054-1062, 2020.

APÊNDICE A – Questionário para Coleta de Dados

Link de acesso: <https://forms.gle/L34htynxGdXdbmnQ6>

Métodos de Consultoria *Online* aplicados por Profissionais de Educação Física da Grande Florianópolis

Saudações! Meu nome é Giovani Costa, sou graduando do curso de Educação Física da UFSC. Você está sendo convidado(a) a contribuir com sua experiência para um estudo relacionado ao meu Trabalho de Conclusão de Curso na área de consultoria *online* em Educação Física. O objetivo do trabalho é compreender e analisar os métodos e abordagens empregados por profissionais graduados em Educação Física que atuam nesse campo em constante evolução.

O questionário foi meticulosamente desenvolvido para capturar detalhes sobre suas práticas de consultoria, tecnologias utilizadas, estratégias de avaliação e acompanhamento de clientes. Algumas das questões foram desenvolvidas para múltiplas respostas, podendo assinalar mais de uma alternativa. O tempo de preenchimento do questionário é de aproximadamente 10 minutos. Ao participar desta pesquisa, você estará contribuindo diretamente para o desenvolvimento deste trabalho acadêmico.

Sua identidade será mantida em sigilo absoluto e os resultados serão utilizados apenas para fins acadêmicos. Sua colaboração é extremamente valiosa e agradecemos antecipadamente por dedicar seu tempo a essa pesquisa.

Seguem meus contatos em caso de qualquer dúvida:

giovani.gcosta@gmail.com

48 998155839

Caso você esteja de acordo em participar, clique no link abaixo para acessar o questionário e fazer parte deste estudo que está diretamente relacionado ao meu TCC. Conto com sua participação!

Qual o seu nome?

*Questão aberta

Qual sua idade?

*Questão aberta

E-mail ou whatsapp

*Questão aberta

Universidade na qual você se graduou em Educação Física

*Questão Aberta

Qual foi o ano da sua graduação em Educação Física?

*Questão Aberta

Quanto tempo faz que você trabalha com consultoria *online*?

- 1 a 3 anos
- 3 a 5 anos
- 5 a 10 anos
- Mais de 10 anos

Qual é a faixa etária da maioria dos alunos que procuram o seu serviço de consultoria *online*?

- < 16 anos
- 17 a 30 anos
- 31 a 45 anos
- 46 a 60 anos
- + de 61 anos

Quais tecnologias você utiliza para realizar consultoria *online*?

- Aplicativos móveis específicos para treinamento
- Programas de videochamada (ex: Zoom, Skype, Google Meet)
- Plataformas de treinamento *online*
- Outros (Favor, descrever)

Como você avalia a efetividade da consultoria *online* em comparação com a consultoria presencial?

- Menos efetiva
- Tão efetiva quanto a consultoria presencial
- Mais efetiva
- Não tenho opinião formada sobre

Quais métodos você utiliza para avaliar a condição física de seus clientes à distância?

- Questionários de avaliação
- Entrevistas por vídeo chamada
- Análise de vídeos enviados pelo cliente
- Testes físicos remotos
- Testes físicos presenciais
- Outro (Favor descrever)

Como você adapta os programas de treinamento para clientes que desejam realizar treinamentos em casa?

*Questão aberta

Como você mantém a comunicação e o acompanhamento dos clientes durante a consultoria *online*?

- Mensagens de texto ou chat (ex: WhatsApp, Telegram)
- E-mails
- Vídeo chamadas periódicas
- Outro (Favor descrever)

Quais estratégias você utiliza para motivar os clientes na consultoria *online*?

- Envio de mensagens de incentivo regularmente
- Estabelecimento de metas claras e realistas
- Acompanhamento do progresso (resultado das avaliações periódicas)
- Celebração de conquistas
- Outro (Favor descrever)

Como você aborda as questões éticas e de segurança na consultoria *online*?

- Solicito informações sobre histórico médico e possíveis restrições antes de iniciar o programa de treinamento
- Foco na segurança durante a execução dos exercícios e incentivo à comunicação em caso de desconforto ou lesão
- Garanto a privacidade e confidencialidade das informações compartilhadas
- Outro (Favor Descrever)

Como você descreveria o processo de adaptação da sua prática profissional para a consultoria *online* em educação física?

*Questão Aberta

Como você enxerga o futuro da consultoria *online* em educação física e quais são as possíveis oportunidades de crescimento nesse campo?

*Questão Aberta

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA COMITÊ DE ÉTICA DE PESQUISA COM SERES HUMANOS TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) _____

O(a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa, referente a um trabalho de conclusão de curso do Departamento de Educação Física – Centro de Desportos – Universidade Federal de Santa Catarina (DEF/CDS/UFSC), intitulada **"Métodos de Consultoria *Online* Aplicados por Profissionais de Educação Física da Grande Florianópolis"**. O estudo tem como objetivo descrever as práticas de consultoria *online* empregadas por profissionais de Educação Física residentes na região da Grande Florianópolis. Esta investigação visa, portanto, contribuir para a compreensão desse campo emergente, fornecendo informações relevantes para profissionais da área e indivíduos em busca de treinamento *on line* acessível, seguro e eficaz.

Para a coleta de dados será disponibilizado um questionário semiestruturado, no modelo Google Docs para o seu e-mail ou telefone, de acordo com sua preferência. Este questionário contém dezesseis perguntas, sendo elas abertas, fechadas e duplas. As questões irão abordar aspectos relacionados à sua formação e metodologia utilizada para atender seus alunos de forma *on line*.

Dessa forma, os riscos para o participante são mínimos, podendo existir descontentamento ou constrangimento com as perguntas, além de cansaço e aborrecimento ao responder ao questionário. Como forma de minimizar possíveis

desconfortos, será dado o tempo de três semanas para que o participante responda o questionário no tempo e local que lhe for favorável. Portanto, destaca-se que o(a) senhor(a) pode se recusar a responder quaisquer questões que não sejam confortáveis. É garantido ao participante privacidade e sigilo das informações, sendo que os dados obtidos em suas respostas serão expostos no estudo por meio de codificação. Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, sendo que mostrarão apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição ou qualquer informação relacionada à sua privacidade. Contudo, os autores ressaltam que mesmo tendo cautela com as informações, existe a remota possibilidade de quebra de sigilo involuntária e não intencional. Os envolvidos com a pesquisa também estão dispostos a prestar esclarecimentos adicionais sobre a pesquisa sempre que necessário, por meio de contato telefônico, e-mail ou presencial. Ademais, o(a) senhor(a) pode retirar seu consentimento ou se recusar a participar da pesquisa em qualquer fase da mesma, sem penalidades ou constrangimentos.

A sua participação na presente pesquisa não acarretará em despesas ao senhor (a), da mesma forma que não haverá nenhum tipo de pagamento em troca da sua participação, sendo ela voluntária. No entanto, caso venha a ser comprovado algum prejuízo ou dano decorrente da sua participação, você poderá ser ressarcido ou indenizado pelos pesquisadores. Enfatiza-se que será cumprido de forma integral todo o disposto na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Os registros colhidos nesta pesquisa serão utilizados exclusivamente para fins acadêmico-científicos.

Esta pesquisa conta a participação dos seguintes pesquisadores: Giovani Costa, Herber Orlando Benitez e Cíntia de la Rocha Freitas (orientadora). Solicita-se, dessa forma, a autorização para uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos.

Por fim, com a sua participação na pesquisa, você estará colaborando com o desenvolvimento da ciência referente às consultorias on line aplicadas para a prescrição de exercício físico, possibilitando que profissionais/gestores busquem estratégias que possam ser adotadas em seus espaços situações futuras. Após a sua participação, você receberá um relatório individual e geral com os resultados do trabalho.

Dessa forma, ao assinar o termo, você declara estar ciente de que está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da UFSC (**Endereço: Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Trindade, Florianópolis / SC. Telefone para contato: 3721-6094**). O CEPSH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à UFSC, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

O presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi elaborado em duas vias, rubricadas e assinadas pelo pesquisador responsável. Caso você aceite participar, é preciso rubricar as páginas e assinar no campo solicitado da página seguinte, manifestando adesão como voluntário(a) da respectiva pesquisa supracitada.

Agradecemos desde já sua contribuição e participação em prol das melhores práticas em consultoria *on line* por parte de Profissionais de Educação Física.

CEPSH-UFSC

Endereço: Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, Trindade, Florianópolis/SC, CEP 88040-400, Contato: (48) 3721-6094, cep.propesq@contato.ufsc.br.

Profa. Dra. Cíntia de la Rocha Freitas

Endereço: Departamento de Educação Física - DEF, Campus Reitor João David Ferreira Lima, s/n, Trindade, Florianópolis/SC, CEP 88040-900, Contato: (48) 3721-4778/ (48) 99983-4811, cintiadelarocha@gmail.com.

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado(a), de forma clara e objetiva, sobre todos os procedimentos do projeto de pesquisa intitulado "*MÉTODOS DE CONSULTORIA ONLINE APLICADOS POR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA*

GRANDE FLORIANÓPOLIS". Estou ciente que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e que posso me retirar do estudo a qualquer momento. Assinando este termo, eu concordo em participar deste estudo.

Nome _____ por _____ extenso

Florianópolis (SC) ____ / ____ / ____.

Assinatura do participante

Rocha Freitas

Pesquisa

Profa. Dra. Cíntia de la

Coordenadora da