

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JOÃO MANUEL MENDES DE SOUSA

TREINAMENTO ONLINE: UMA NOVA PERSPECTIVA NA ATUAÇÃO DO
PERSONAL TRAINER

CURITIBA

2022

JOÃO MANUEL MENDES DE SOUSA

TREINAMENTO ONLINE: UMA NOVA PERSPECTIVA NA ATUAÇÃO DO
PERSONAL TRAINER

Artigo apresentado como pré-requisito
para conclusão do curso de
Especialização em Preparação Física nos
Esportes, Departamento de Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná

Orientador: Prof. Julimar Luiz Pereira

CURITIBA

2022

Resumo

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo descritiva, apoiada em um estudo de caso, que buscou investigar as especificidades organizacionais, estruturais, metodológicas e interventivas da atuação do Profissional de Educação Física no âmbito do treinamento *online*. De forma mais específica, buscou-se, também, apontar as possíveis vantagens e desvantagens deste tipo de intervenção. Para a realização da pesquisa utilizamos como instrumento investigativo uma entrevista semiestruturada aplicada a dez profissionais bacharéis em Educação Física que desenvolvem o treinamento de maneira *online*. A entrevista teve 5 tópicos norteadores que buscaram investigar como o treinamento *online* se configura enquanto ferramenta de trabalho ao profissional de Educação Física, também, identificar a forma de atuação através de entrevista com profissionais atuantes nesta área. As entrevistas nos permitiram apontar possíveis potencialidades deste modelo de atendimento, tais como, a facilidade de comunicação pelos meios virtuais, flexibilidade de horários para realização dos treinamentos, a possibilidade ao profissional de agregar mais na sua forma de atuação e, conseqüentemente, na sua renda. Em contrapartida, também foi possível identificarmos vulnerabilidades no processo que podem ser observadas pela falta da presença de um profissional no acompanhamento do treino do seu aluno, dificuldade quanto à qualidade da execução dos movimentos e possíveis correções além da dificuldade de comunicação. Enfim, esta pesquisa oportunizou a investigação sobre as condições de um campo de atuação inovador na Educação Física, embora se entenda necessitar de maior aprofundamento e mais pesquisas sobre o tema.

Palavras-chave: Treinamento Online. Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

A procura pela prática de atividades físicas se intensificou juntamente com a necessidade de distanciamento social ocasionado em virtude da pandemia de Covid-19 que acometeu a sociedade mundial ao final de 2019. Neste sentido, a busca por programas de treinamento *online* se mostram como uma ferramenta adicional para as pessoas que ficaram impossibilitadas de frequentar academias ou centros esportivos. Oliveira, Santiago (2012), destacam fatores como a falta de tempo, tempo de locomoção, praticidade, conforto, custo x benefício, entre outros como pontos positivos para quem busca essa forma de manter o corpo fisicamente ativo.

O planejamento, orientação e execução do modelo *online* de treinamento físico revela-se com um fértil campo de atuação para os profissionais de Educação Física habilitados, tendo em vista que o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) criou uma resolução que respalda sua utilização (KURYLO, 2016).

Através da incessante evolução nos meios de comunicação é notório que o profissional de Educação Física não deveria distanciar-se dessas novas práticas e formas de treinamento, nessa perspectiva, Roversi; Testa Júnior (2020) questionam justamente de que forma o profissional deve se posicionar fazendo uso dessas condições tecnológicas. Tendo em vista que apesar das muitas possibilidades, a utilização mais frequente da tecnologia no treinamento esportivo à distância é calcado no âmbito comunicacional (ISLER, 2019).

Outras áreas se unem à Educação Física nessa nova modalidade de treinamento. A tecnologia da informação vem desenvolvendo diversas comunidades virtuais que comportam dados dos treinos como planilhas, resultados, relatórios, além da interação com lojas virtuais de equipamento e vestuário esportivo, desta forma mantendo o praticante integrado ao seu esporte. Com isso, a internet tem sido de grande utilidade para treinadores e clientes, pois, seja acompanhando o praticante no momento do treino ou enviando as planilhas para que a execução ocorra posteriormente é necessário

que haja uma relação de confiança absoluta entre as duas partes para que as melhoras sobre desempenho aconteçam. Outro ponto é que os sistemas de informação conferem um aumento na qualidade dos atendimentos personalizados visto que permitem o acompanhamento com extrema precisão do progresso de cada um por meio dos dados fornecidos aos profissionais (CRUZ, 2016).

Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo investigar como o treinamento *online* se configura enquanto ferramenta de trabalho ao profissional de Educação Física, também, identificar a forma de atuação através de entrevista com profissionais atuantes nesta área promissora no âmbito do treinamento.

2. METODOLOGIA

Para atingir o objetivo esta pesquisa se ancorou em um estudo de caso que segundo Gil (2002, p. 54) “é uma modalidade de pesquisa amplamente utilizada nas ciências biomedicas e sociais. Consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos objetos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento”.

Como instrumento de pesquisa utilizado foi o de entrevista semi-estruturada, que têm como característica um maior grau liberdade para que o entrevistado se expresse (MAY, 2004).

3. RESULTADOS

A análise dos dados revelou que para 7 dos 10 entrevistados o maior benefício do treinamento *online* é a praticidade nos atendimentos, onde eles indicavam sobre a possibilidade de atender em diferentes locais como em casa, em viagem etc., otimização do tempo, ou seja, atender mais pessoas em um intervalo menor de horas. Também 7 entrevistados mencionaram a questão da localização como um fator positivo. 2 entrevistados relataram o custo-

benefício, 1 vínculo com o aluno e 1 redução de custos para o aluno como demais aspectos positivos.

Em contrapartida, 8 entrevistados apontaram como maior dificuldade a correção dos movimentos executados, 3 comentaram sobre questões referentes à falhas tecnológicas (instabilidade de conexão, dificuldade no uso dos aplicativos etc), 2 sobre problemas de comunicação (impessoalidade, adaptação da fala técnica de modo a facilitar a compreensão para o aluno), 2 como menor rentabilidade e 1 entrevistado não mencionou maiores dificuldades com o atendimento *online*.

No que tange às ferramentas utilizadas pelos profissionais na aplicação dos treinos, que dizem respeito à forma como os treinos são preparados, 8 profissionais relatam que se utilizam de gravação e edição de vídeos, 6 apontam que fazem o uso de planilhas e a mesma quantidade usam videochamadas, e ainda, 3 profissionais utilizam *gifs*. Se tratando dos meios pelos quais os treinos são apresentados aos alunos, 9 usam o aplicativo de mensagens *WhatsApp*, 6 utilizam aplicativos específicos de treino, 4 Pacote Office e 4 outros aplicativos como *Zoom*, *Google Meet* e *Microsoft Teams*.

Com relação aos investimentos feitos pelos profissionais na hora de aplicar os treinos, 7 precisaram investir em equipamentos tecnológicos como celulares, notebooks e outros acessórios, 5 investem em aplicativos de treino pagos, 3 pagam por softwares de planilhas de treino ou investiram em cursos, 2 em equipamentos para avaliação e execução dos treinos e mais 2 investem em mídias digitais (tráfego pago no *Instagram*).

Em se tratando de como a pandemia de Covid 19 influenciou a forma de atuação dos profissionais, constatou-se que metade dos entrevistados já atendiam de forma *online* antes mesmo das restrições impostas pela pandemia. Enquanto que a outra parcela não atuava nessa modalidade. Quando questionados sobre a possibilidade de se manterem atuando no modelo *online* futuramente, 8 profissionais têm esse desejo e 2 não.

Por último, 7 entrevistados relataram que o treinamento *online* é uma forma de complementar a sua renda, enquanto que 3 mencionam como sua principal fonte.

4. DISCUSSÃO

Com o advento da tecnologia em diversos aspectos da sociedade é essencial que os profissionais estejam em incessante busca por novos conhecimentos e se adequando às inovações tecnológicas, conferindo maior aprimoramento do seu trabalho. Sendo assim, o crescimento do modelo *online* de treinamento evidencia-se em plena ascensão graças também ao crescimento virtual. Essas condições vêm possibilitando maiores comodidades para o atendimento *online*, tendo em vista o conforto, baixo tempo de deslocamento, menor custo e praticidade para os envolvidos (KURYLO, 2016; ROVERSI; TESTA JÚNIOR, 2020). Tais afirmações vão ao encontro da explanação dos entrevistados quando levamos em consideração a facilidade em se atender os alunos em diferentes locais e circunstâncias como em *homeoffice*, viagem sua ou de seu aluno, viabilização do tempo do profissional sendo possível preencher lacunas de sua agenda com treinos *online*.

Quando se trata das maiores dificuldades encontradas por estes profissionais, Kurylo (2016) aponta para a complexidade percebida quanto à correção técnica dos movimentos executados pelo aluno, mesmo que haja vídeos demonstrativos por parte do profissional, feedback enviado pelo aluno sobre a percepção de possíveis erros torna-se limitado ao profissional uma análise mais completa, observando potenciais correções, ainda, é um processo que se torna mais demorado tendo em vista que a comunicação não ocorre de modo simultâneo, apesar de conferir uma boa resolução do problema. Outro ponto percebido concerne à comunicação, Isler; Almeida; Machado (2019) trazem à tona a inerência da relação interpessoal no processo ensino-aprendizagem, atentando para que as informações transmitidas nessa relação sejam de fundamental importância para o aprimoramento das execuções de movimentos tidas neste processo. Este último é percebido também nas falas de uma parcela dos profissionais entrevistados onde os mesmos citam a como

uma das maiores dificuldades a adaptação da linguagem para a melhor compreensão do aluno juntamente com a relação interpessoal.

A abordagem sobre a forma sobre de atuação ainda é um tema com pouco referencial teórico para maiores reflexões, entretanto, a pesquisa de Kurylo (2016), cita ferramentas como *Skype*, *WhatsApp* entre outros canais como os meios onde os profissionais atuam, corroborando com os argumentos cedidos pelos entrevistados. Outro canal mencionado pela mesma autora é o Instagram, meio onde a Consultoria *Online* vem crescendo a cada dia, o que nos remete às alegações obtidas de profissionais que se utilizam de tal plataforma, inclusive mediante pagamento para impulsionar a exposição e propaganda do seu trabalho.

A correlação entre o treinamento *online* e a pandemia ocasionada pelo coronavírus, no momento, ainda é uma temática pouco explorada pela comunidade científica. Desta forma, a partir das respostas obtidas através da entrevista, percebe-se que as restrições impostas pela pandemia tiveram alguma influência na atuação dos profissionais, tendo em vista que uma parcela deles já atuava no treinamento *online* antes mesmo do acometimento do coronavírus. Ademais, é muito relevante que os profissionais, em sua maioria, tenham interesse em se manter atuando nesta área mesmo em se tratando das diminuições das restrições sanitárias.

Por fim, é possível que o profissional consiga aumentar seus ganhos financeiros com o treinamento *online*, uma vez que quando se lota sua agenda no atendimento presencial ele fica limitado àqueles horários, e tendo alunos nos moldes de consultoria *online* ele pode atender mais pessoas sem precisar estar presente nesses locais, podendo ainda se valer de horários alternativos para o atendimento de seus alunos virtuais (KURYLO, 2016). Isler; Almeida; Machado (2019) também citam o incremento financeiro como fatores que inclinam os profissionais para o atendimento *online*, fato também explicitado pelos entrevistados onde a maioria têm a forma *online* de trabalhar como uma forma de complementação de sua renda.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A constante evolução tecnológica vem criando um ambiente bastante propício para o desenvolvimento dos métodos *online* de treinamento físico, de modo que atualmente é substancial a busca por conhecimento dos profissionais que queiram explorar esse nicho mercadológico.

Por meio de entrevista realizada foi possível presumir que, com as grandes mudanças ocasionadas pela era digital, os profissionais de Educação Física estão tendo cada vez mais a possibilidade de migrar ou conciliar o treinamento *online* como ferramenta adicional ao seu portfólio, principalmente pela maior comodidade que esse modelo de treino oferece aos seus alunos (ROVERSI; TESTA JÚNIOR, 2020).

Por outro lado esse tema ainda é pouco explorado na literatura acadêmica, sendo assim uma problemática carente em pesquisas que elucidem melhor a sua configuração, conseqüentemente tornando-se um campo fértil para produção de novas pesquisas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRUZ, A. Aplicativo para assessoria esportiva e nutricional. Trabalho de conclusão de graduação de curso superior de tecnologia em Análise e desenvolvimento de sistemas, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Pato Branco- PR, 2016.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. - 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002.

ISLER, L, G.; ALMEIDA, S, J, C.; MACHADO, A. A. Iniciação e aderência à prática do treinamento personalizado online: foco na atuação de treinadores e clientes, 2019.

KURYLO, A. P. O universo da consultoria online no treinamento personalizado: um estudo de caso. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí, 2016.

MAY, Tim. Pesquisa social: questões, métodos e processos. Porto Alegre: Artmed, 2004.

OLIVEIRA, S, R.; SANTIAGO, J. D. S.; CARVALHO, D, R, D. Personal trainer: atuação em academia e domicílio. FIEP BULLETIN - Volume 82 – Special Edition - ARTICLE II – 2012

ROVERSI, L. M; TESTA JUNIOR, A. "Atuação do profissional de educação física na prescrição do treinamento online." *Revista MotriSaúde* 2.1, 2020.

ANEXOS

TÓPICOS NORTEADORES

1. Como você percebe a forma de atuar no treinamento *online*?
2. Quais ferramentas e meios você se utiliza?
3. Quais os principais investimentos para poder realizar seus atendimentos? Os rendimentos são compatíveis?
4. Quanto a pandemia de COVID-19 influenciou na sua atividade?
5. É sua atividade principal ou complementar?