

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO *ONLINE*

PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL'S PERFORMANCE IN PRESCRIPTION OF *ONLINE* TRAINING

Luana Mereb Roversi*

Ademir Testa Junior**

Resumo

A busca por realizar atividades ou treinamentos físicos esta se tornando cada dia mais uma tendência a ser praticada pelas pessoas, por motivos de saúde, estética, entre outros, mas muitos não gostam de frequentar academias e estão procurando maneiras de realizar essas atividades ou treinando em casa ou em um lugar mais sossegado sob a orientação de um profissional de educação física. Dessa forma este artigo tem por objetivo estudar a atuação do profissional de educação física na prescrição do treinamento *online*, através uma revisão bibliográfica não sistemática (Artigos de revisão não sistemática de literatura, também chamados de revisões narrativas ou integrativas, são artigos nos quais um determinado assunto é abordado, preferencialmente por autores com destacados conhecimento e produção relacionados, visando a apresentar uma revisão crítica do material já publicado), onde se desenvolve a partir de fontes secundárias, ou seja, de bibliografias publicadas sobre a temática, após a construção do referencial teórico. Sendo assim, foi possível constatar que é possível realizar atividades ou mesmo treinamentos físicos por meio de programas *online*, onde, os profissionais da educação física têm consolidado uma nova modalidade de consultoria de exercícios ao usar redes sociais para prestar o atendimento.

Palavras Chave: Treinamento físico. Atividade física. Educador Físico. Atendimento *Online*.

Abstract

The search for physical activities or training is becoming more and more a tendency to be practiced by people, for reasons of health, aesthetics, among others, but many do not like to attend gyms and are looking for ways to carry out these activities or training in home or a quieter place under the guidance of a Physical Education Professional This way it aims to study the performance of the physical education professional in the prescription of *online* training. Through a non-systematic bibliographic review, where it develops from secondary sources, that is, from published bibliographies on the theme, after the construction of the theoretical framework. Thus, it was possible to verify that it is possible to carry out activities or even physical training through *online* programs, via the internet where, physical education professionals have consolidated a new form of exercise consulting when using social networks to provide care.

Keywords: Physical training. Physical activity. Physical educator. *Online* service

*Graduada em bacharelado em educação física. E-mail: luana.roversi@javep.com.br

**Orientador. Pós-doutorando na área da Educação Física (EACH/USP). Doutor em ciências do movimento humano (UNIMEP). Mestre em Educação (USAL/AR). Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Jaú. E-mail: ademirtj@gmail.com

INTRODUÇÃO

O presente trabalho vem abordar um tema muito atual, a realização de exercícios ou treinamento físico para melhorar aspectos relacionados a saúde, corpo, ou seja, o treinamento personalizado oferece a oportunidade de direcionar de uma forma mais específica o trabalho. Como afirma Oliveira, Santiago (2012), muitas pessoas estão procurando essa forma de treinamento para atingirem os seus objetivos relacionados ao corpo, a saúde. Porém existem diversos motivos relevantes que levam as pessoas a procurar o treinamento personalizado, dentre eles está, a falta de tempo de freqüentar uma academia, tempo de locomoção, praticidade, conforto, custo x benefício, entre vários outros.

Portanto, como afirma Cruz (2016), os sistemas de informação trazem um avanço na qualidade dos serviços realizados e ofertados no atendimento personalizado de nutrição e atividade física. As tecnologias podem ser grandes aliadas, pois ampliam a capacidade de tomada de decisão que permitem um acompanhamento mais rigoroso do progresso nutricional e físico de cada pessoa e fornecem mais dados ao profissional.

Por meio da evolução da comunicação, ou seja, das tecnologias da informação, educação física não poderia manter-se distante dessas novas práticas de atividades físicas. Sendo assim, é possível realizar atualmente treinamento físico utilizando novas tecnologias de informação *online*?

Será mais um agregado que ajudará principalmente as pessoas que vivem num dia a dia apressado, tendo muito pouco tempo para pensar em atividades físicas.

O objetivo do presente estudo se relaciona em estudar a atuação do profissional de educação física na prescrição do treinamento *online*.

MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, que de acordo com Marconi e Lakatos (2003), abrange toda a produção literária que diz respeito ao tema de estudo.

Esta pesquisa teve objetivo exploratório (proporcionar familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses) e procedimento monográfico, que consiste no estudo de determinados indivíduos, profissões, condições, instituições, grupos ou comunidades, com a finalidade de obter generalizações; investigam-se várias fontes através de sites e revistas acadêmicas que abordaram sobre o tema escolhido: Atuação do profissional de educação física na prescrição do treinamento *online*. Foram selecionados artigos científicos sobre o tema em questão, monografias, trabalho de conclusão de curso,

revistas, referentes ao tema, utilizando as palavras-chaves: Treinamento físico, Atividade física, Educador Físico, Atendimento *Online*. Foram encontrados 20 artigos publicados nos últimos 8 anos, selecionados apenas 10 relacionados ao treinamento personalizado e treinamento *online*.

Todo o material foi lido e comparado criticamente a fim de buscar convergências e divergências entre as percepções dos autores.

RESULTADOS

Compreende-se que o treinamento físico possui uma abordagem dinâmica, desafiadora, complexa e motivante. O treino é construído tendo como base movimentos do cotidiano ou movimentos esportivos específicos fim de treinar o indivíduo a partir da funcionalidade dos movimentos. O homem sempre precisou desempenhar com eficiência as tarefas do dia-a-dia, garantindo assim a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Porém com a evolução da tecnologia, com a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram menos funcional (RIBEIRO; TRAVALON; RIBEIRO, 2017).

Observa-se então que o treinamento físico proporciona movimentos e não somente músculos. Dessa forma, trabalha todas as capacidades físicas de forma integrada por meio de movimentos multiarticulares e multiplanares (que envolvem movimentos das articulações nos três planos: sagital, coronal/frontal, transversal) e no envolvimento do sistema proprioceptivo, este último, relacionado com a sensação de movimento (sinestesia) e posição articular, sendo que, dentre as principais funções deste sistema, estão à manutenção do equilíbrio, a orientação do corpo e a prevenção de lesões (D'ELIA; D'ELIA, 2005).

De acordo com Oliveira, Santiago (2012), pode-se compreender que a prática do treinamento personalizado vem crescendo muito nos últimos anos. E com isso, diversas pessoas estão procurando essa forma de treinamento para atingirem os seus objetivos. Hoje existe uma grande demanda de pessoas treinando musculação, corrida, caminhada, entre outros exercícios físicos, com o acompanhamento de um *personal trainer*, ou um preparador físico.

Com uma nova cultura em preservar o corpo e dar ênfase a saúde, nasce uma nova modalidade de prestação de serviço, a de realizar exercícios *online*, onde a tecnologia proporcionou a intervenção de forma remota, sendo a internet a ferramenta utilizada para a conexão entre aluno e profissional.

A partir dessa nova proposta e com a popularização da internet possibilitaram a criação de ambientes de sociabilidade virtuais coletivos que revolucionaram os parâmetros da comunicação à distância, inaugurando uma era em que os contatos interpessoais podem ser travados em tempo real, de qualquer lugar, virtualmente (KURYLO, 2016).

O *personal trainer online* é uma atividade em crescimento de oferta e adesão. Este opera como consultor virtual de treinamento personalizado. Esse serviço de Consultoria acontece por *e-mail*, *skype*, *facebook* ou *whatsApp*, sendo financeiramente mais vantajoso do que ter um profissional de Educação Física à disposição durante o treino (KURYLO, 2016).

Assim, tanto o treinamento esportivo personalizado, quanto as assessorias esportivas estão no mercado esportivo e são responsáveis pelo desenvolvimento e condução de sessões de treino para alunos e atletas amadores e profissionais, que são definidos como clientes os quais possuem diferentes biótipos e que logicamente, possuem diferentes objetivos com relação a sua prática esportiva, como por exemplo, condicionamento físico, emagrecimento, rendimento esportivo, preparação para competições, saúde e qualidade de vida, dentre outros (ISLER; ALMEIDA; MACHADO, 2019).

Portanto a internet pode também ser utilizada como uma ferramenta de marketing, como também orientar os clientes antes, durante e após a realização de sua prática, no treinamento, ou em uma competição

Graças à nova tecnologia que proporcionou o desenvolvimento da internet, as sessões de treinamento podem ir além do meio pelo qual o treinador contata seu cliente, atingindo inclusive o acompanhamento detalhado, como a frequência cardíaca e a pressão arterial, chegando às possibilidades de envio dos resultados de coletas realizadas *in loco* ao treinador que poderá decidir pela manutenção, ou alteração dos procedimentos adotados (ISLER; ALMEIDA; MACHADO, 2019).

Sendo assim é possível perceber que a assimilação desses avanços tecnológicos determina uma melhoria nos sistemas de gestão e gera variedade de prática esportiva em centros esportivos. Isso permite melhorar a prestação de serviços esportivos, uma vez que são levantadas respostas às necessidades atuais do usuário (ARROYO et al., 2016).

Uma das vantagens em comparação ao *personal* presencial é o custo, ou seja, os profissionais ouvidos pelo UOL Dieta e Boa Forma, o custo médio da Consultoria pode variar de R\$200 a R\$600 por mês. “Os valores variam de acordo com a sofisticação e o posicionamento do profissional no mercado. Alguns contam até com o apoio de nutricionistas parceiros para atender os alunos” (KURYLO, 2016, p. 19).

De acordo com Kurylo (2016), com relação o custo do *Personal Trainer* varia de acordo com a quantidade de sessões por semana. Para uma hora de sessão o aluno deve desembolsar de R\$80 a R\$150, de forma que três sessões na semana não saem por menos de R\$ 900 por mês; fora a pessoa que precisa pagar a mensalidade da academia, e às vezes até uma sala para fazer o exercício com o *personal trainer*.

As ferramentas tecnológicas utilizadas pelos profissionais ocorrem em parceria com os profissionais de tecnologia de informação (TI), verdadeiros centros virtuais de treinamento esportivo para acomodar, além das informações dos treinamentos (planilhas, resultados e relatórios), os chats, as comunidades virtuais dos alunos, enfim tudo aquilo que é necessário para filiar o praticante à sua prática e, principalmente, àquela empresa (ISLER; ALMEIDA; MACHADO, 2019.)

Por ser um trabalho fora da academia, os alunos precisam ser mais regrados, pois não terão compromisso marcado com ninguém naquele local. Realizando as atividades na academia, existe uma vantagem onde o aluno cria um compromisso de se encontrar com o profissional, o que faz com que muita gente continue nas atividades até virar hábito. Sendo assim a partir do momento que se optar pela Consultoria *Online* vai precisar de mais disciplina (KURYLO, 2016).

Assim, para realizar o treinamento *online* é necessário que seja um processo planejado, organizado, dirigido e avaliado por um treinador de forma personalizada que ocorre por intermédio dos meios disponíveis de comunicação e que tem por objetivo articular adaptações morfológicas, metabólicas e funcionais para a promoção do condicionamento físico, rendimento atlético, estética e manutenção da saúde (ISLER, 2019).

Outro ponto importante é a avaliação física. Pois é o mais importante para que o profissional possa prescrever uma planilha de treino adequada que trará resultados positivos. “Essa avaliação é a base para montar o programa de treino, pois cada um tem sua individualidade e limitação. A Consultoria *Online* não pode ser feita como uma receita de bolo” (KURYLO, 2016, p. 20).

Assim, o profissional que irá realizar esse projeto deve esclarecer todas as dúvidas com relação ao treinamento que ira ser feito; eles até preferem que os primeiros encontros, bem como a avaliação física, sejam feitos pessoalmente para, depois, diminuir a periodicidade das visitas. A estratégia vai depender do perfil do aluno. No início é interessante se encontrar uma vez por semana e depois marcar reuniões mensais ou bimestrais como demonstra Kurylo (2016).

No segundo encontro com o treinador, será entregue uma planilha que constará o resultado da avaliação física para dar início aos treinos, considerando os desvios posturais, riscos cardíacos, a fim de estabelecer metas e resultados. Sendo assim a periodização das planilhas de treinamento costuma durar de seis a oito semanas (KURYLO, 2016).

Na verdade, as respostas aos efeitos dos exercícios devem ocorrer dentro de um mês, onde os alunos precisam ser submetidos a uma nova avaliação física e eventuais ajustes no treino. “Ao contrário do *personal trainer* que tem *feedback* diário, a Consultoria *Online* precisa desses encontros sazonais para verificar se o programa de treinamento está dando certo (KURYLO, 2016, p. 20).

Existem alguns meios virtuais que vão ajudar o *personal trainer*, ou preparador físico a realizar e monitorar as atividades a serem realizadas *online* que são o e-mail, o *facebook*, o *skype* e o *whatsApp* para se comunicar com seus alunos a distância. É no site de relacionamento Instagram, porém, que a Consultoria *Online* está tendo maior visualização e mostra-se um meio de propaganda muito efetivo (KURYLO, 2016).

Como afirma Tinti (2017), um dos aplicativos que podem ser utilizados é o BTFIT, que é uma plataforma desenvolvida pela *Bodytech Company* que oferece aulas coletivas gratuitas todos os dias. A iniciativa da gigante fitness busca usar a tecnologia em favor das pessoas, fazendo com que elas pratiquem exercício respeitando seus limites e condicionamento físico e independentemente de possuir equipamentos à disposição. Presente tanto na versão *web* quanto em aplicativos para celulares e *tablets*, ele tem um design bem moderno e intuitivo, sendo simples de usar.

O *Sworkit*, que se caracteriza, por uma plataforma disponível também na versão *web* e para download em celulares e *tablets*. Nele estão as opções de exercícios, estão os de força, os aeróbicos, yoga e alongamento. Encontram-se também algumas sequências, as quais mesclam diversos tipos de exercícios de acordo com as suas vontades. Além disso, é possível ver uma pequena animação, na qual as personagens ensinam a executar os movimentos corretamente (TINTI, 2017).

Na verdade, grande parte do conteúdo obtém-se de forma gratuita, porém para ter acesso a tudo que o *Sworkit* oferece, é preciso assinar o plano mensal (que custa quase 8 dólares) ou o anual (quase 60 dólares). No plano *premium*, o usuário não se preocupará com as propagandas que aparecem no meio dos exercícios, terá planos de exercício guiados, fará treinos mais focalizados e poderá até conversar por meio de um chat com um *personal trainer* (TINTI, 2017)

Outro conteúdo que colabora para a realização de exercícios *online* é o Queima Diária que se encaixa por ser a maior plataforma *online* de exercícios do Brasil e tem como objetivo principal ser não só uma academia em casa, como também um lugar onde as pessoas podem buscar informações e exercícios para ter uma vida mais saudável de forma prática. Na versão *web* e nos aplicativos para celulares e *tablets*, você encontra diversos programas voltados para todas as idades e níveis de condicionamento físico e guias nutricionais para aliar a boa alimentação a uma rotina de treinos. As aulas não passam dos 30 minutos por serem intensas e para se encaixarem mais facilmente na rotina acelerada dos usuários.

A escolha dependerá da maneira, urgência, da disponibilidade em seguir corretamente os exercícios e também do valor a ser pago, e a vontade da pessoa em realizar as atividades proporcionadas por essas plataformas, pois como já foi citado acima, existem situações específicas que podem ser cobradas.

Existe um diferencial nesse aplicativo, ou seja, ele não possui conteúdo gratuito, mas tem 10 programas que podem ser adquiridos individualmente nos respectivos sites. Alguns deles são o Mamãe Sarada (cerca de 350 reais), que é focado em auxiliar mães que querem voltar ao corpo que tinham antes da gravidez – com a promessa de que 14 minutos por dia são suficientes para essa tarefa; o Desafio Yoga (228 reais para), bom para deixar o corpo forte e a mente equilibrada, com aulas diárias de até 20 minutos; e o Missão Fitness (228 reais), que tem como objetivo definir o corpo com exercícios de apenas 15 minutos por dia. Por esses valores, você tem direito a acessar o conteúdo por 12 meses (TINTI, 2017).

E por último existe a plataforma que também é muito utilizada que é a “Exercício em casa”, ela dá acesso a aulas completas de diversas modalidades, dentre elas, pilates, yoga, treinamento funcional e alongamento. Disponível nas versões *web* e em aplicativos para os celulares e *tablets*, ela tem como objetivo fazer a prática de exercícios tornarem algo muito mais prazeroso e simples, sobretudo por ser via internet.

Dessa forma avalia-se que pode se escolher a melhor forma de se realizar atividades ou treinamentos físicos através da internet. Essas plataformas foram apenas alguns exemplos de acesso que toda pessoa pode ter para realizar os exercícios através de uma boa orientação.

Embora sendo uma atividade inovadora, encontra-se respaldada na Resolução CONFEF nº 312/2015, como competência relacionada ao profissional de educação física, especialista em treinamento, no artigo 5º, item VI: “Prestar serviços de Consultoria, auditoria e assessoria na área de especialidade”. Ou seja, mesmo que a palavra *online* não seja mencionada, utilizar-se da Consultoria de modo geral está legalmente amparada, e pode ser

realizada de forma segura desde que com competência de um bom profissional (KURYLO, 2016).

CONCLUSÃO

Através da pesquisa realizada pode-se perceber que atualmente a busca para se realizar atividades físicas ou treinamentos físicos está aumentando e assim os preparadores, ou profissionais de educação física estão sendo procurados para montar esse projeto.

Com o avanço das grandes transformações e com a nova era digital, a tecnologia da informação e a comunicação estão presentes mais em nosso cotidiano; elas têm sido responsáveis pela geração de benefícios, como conforto, tempo de locomoção, baixo custo e praticidade para a sociedade.

Assim, o benefício da era digital e tecnológica, atualmente os clientes de academias contam com serviço de treinamento *online* utilizando plataformas que podem ser acessadas através de computadores, *tablets* e até mesmo de celulares.

A vantagem de se realizarem essas atividades por meio desses canais virtuais é a comodidade que o cliente tem de não precisar sair de sua casa.

O profissional de educação física pode e deve utilizar os recursos tecnológicos em sua atuação profissional, porém a mesma deve ocorrer com critérios, ou seja, o aluno deve ter familiarização com os exercícios, dentre outros aspectos, de forma que o treinamento não cause mais malefícios do que benefícios, aumentando assim os riscos de lesões e/ou acidentes

Sendo assim, tornam-se viável a realização de exercícios e treinamentos físicos *online*, porem eles devem ser realizados por profissionais capacitados na área.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, T. **Personal *online* é mais barato, mas não é indicado para qualquer aluno.**

São Paulo. Disponível em:

<<http://boaforma.uol.com.br/noticias/redacao/2014/01/31/personal-online-e-mais-barato-mas-nao-e-indicado-para-qualquer-aluno.htm>>. Acesso em: 31 jan. 2014.

ARROYO, B. J.; FERNÁNDEZ, G. J.; GARCÍA, B. A.; BOCANEGRA, L. A.; RUÍZ, G. P. Influencia del valor percibido en la fidelidad de los clientes de actividades virtuales frente a las actividades con técnico en centros de fitness. **Revista de Psicología del Deporte**. Vol. 25, núm. 2, pp. 219-227, 2016.

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.

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento funcional: 6º treinamento de professores e instrutores**. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, Apostila, 2005.

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. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334265694_INICIACAO_E_ADERENCIA_A_PRATICA_DO_TREINAMENTO_PERSONALIZADO_ONLINE_FOCO_NA_ATUACAO_DE_TREINADORES_E_CLIENTES, In book: A Educação Física em Foco 3, pp.98-109, 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.

MARCONI, M. A.; LAKATOS E. M. **Técnicas de pesquisas**. São Paulo: Atlas, 2003.

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

RIBEIRO, A. P. P. de F. **Eficiência da Especificidade do Treinamento Funcional Resistido**. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física Centro de Pós-Graduação e Pesquisa do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas. São Paulo, 2006.

RIBEIRO, B.; TRAVALON, E.; RIBEIRO, N. A.. **Efeitos do programa de treinamento funcional nas capacidades físicas das mulheres**. Trabalho de Conclusão de Curso

apresentado ao Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium* para obtenção do título bacharelado em Educação Física – Bacharelado, Lins, 2017.

TINTI, R. **4 plataformas *online* para fazer exercícios em casa**. Revista Claudia. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/saude/4-plataformas-online-para-fazer-exercicios-em-casa/>, 2017.