

# ANÁLISE DA SATISFAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO ONLINE

Daniel Anderson da Costa Silva<sup>1</sup>

Ana Gabrielly Andrade de Araújo<sup>2</sup>

Gildeene Silva Farias<sup>3</sup>

**RESUMO:** A prática regular de exercício físico pode acarretar benefícios à saúde, sendo uma estratégia para diminuição de risco para doenças crônicas não transmissíveis, e considerada de baixo custo. Devido o surgimento do novo coronavírus conhecido como SARS-CoV-2 o distanciamento e o isolamento social foram uma das medidas de contenção, sendo assim, sessões de atividades físicas e exercícios físicos via internet foram amplamente difundidos e até recomendados, pela sua segurança e baixo custo. Dessa forma este estudo teve como objetivo analisar a satisfação de praticantes de exercício físico em relação ao treinamento online. Trata-se de um estudo do tipo transversal, realizado por meio de questionário em formato de opinião de pesquisa. A pesquisa foi realizada entre os dias 09 e 30 de março de 2022, via aplicativo WhatsApp, através de questionário. Participaram desse estudo um total de 118 participantes, 78,6% do sexo feminino, 20,5%, masculino e 0,9% preferiu não se identificar. 55,5% não tiveram acompanhamento de um Profissional de Educação Física, 39,1% afirmaram que ter, e 5,5% foram acompanhados por outros profissionais. 47,6% aderiram ao treinamento ou consultoria online o fato da pandemia da COVID-19, 30,5% pela praticidade, 11,4% o baixo custo, 6,7% por indicação, a maioria dos acompanhamentos foram via 30,5% *You Tube*, 27,6% utilizavam *WhatsApp*, 9,5% com uso do Instagram e 5,7% aplicativo Zoom. Quanto a sentir dificuldade nesse formato, 62,3% responderam algumas vezes, 18,9% nunca, 13,2% muitas vezes e 5,7% responderam sempre. Conclui-se que, diante do objetivo proposto no referido estudo, foi possível observar a insatisfação dos praticantes em relação ao treinamento online, apesar da controvérsia de muitos relatarem que recomendariam o mesmo.

**Palavras – chave:** Covid-19. Treinamento online. Profissional de educação física

**ABSTRACT:** The regular practice of physical exercise can bring health benefits, being a strategy to reduce the risk of non-communicable chronic diseases, and considered low cost. Due to the emergence of the new coronavirus known as SARS-CoV-2, distancing and social isolation were one of the containment measures, so physical activity sessions and physical exercises via the internet were widely disseminated and

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física (Faculdade Estácio Teresina).

<sup>2</sup> Graduanda em Educação Física (Faculdade Estácio Teresina).

<sup>3</sup> Doutorando em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu, Me. em Educação Física (UFTM), Esp. em Dança Educacional, Esp. em Lesão no Esporte e Prescrição do Exercício Físico e Esp. em Docência do Ensino Superior e Educação Física Escolar, Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física (UESPI/2009), atualmente docente e coordenador do curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade Estácio de Teresina.

even recommended, due to their safety and low cost. Thus, this study aimed to analyze the satisfaction of physical exercise practitioners in relation to online training. This is a cross-sectional study, carried out through a questionnaire in the form of a research opinion. The survey was carried out between March 9 and 30, 2022, via the WhatsApp application, through a questionnaire. A total of 118 participants participated in this study, 78.6% female, 20.5% male and 0.9% preferred not to identify themselves. 55.5% were not accompanied by a Physical Education Professional, 39.1% said they had, and 5.5% were accompanied by other professionals. 47.6% adhered to online training or consulting due to the COVID-19 pandemic, 30.5% for practicality, 11.4% for low cost, 6.7% for indication, most follow-ups were via 30.5 % You Tube, 27.6% used WhatsApp, 9.5% used Instagram and 5.7% the Zoom application. As for those having difficulty in this format, 62.3% responded sometimes, 18.9% never, 13.2% often and 5.7% always responded. It is concluded that, in view of the objective proposed in that study, it was possible to observe the dissatisfaction of practitioners in relation to online training, despite the controversy of many reporting that they would recommend it.

**Keywords:** Covid-19. Online training. Physical education professional

## INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico pode acarretar benefícios para o sistema vascular, cardiorrespiratório e do tônus musculares, além de auxiliar na diminuição dos níveis de estresse, corroborando para o equilíbrio emocional, promovendo o controle do metabolismo, otimizando a massa corporal e a função do sistema imunológico (NOGUEIRA; LIMA, 2018). No entanto evidências apontam que condutas não medicamentosas, como adoção de programa de exercícios físicos, e alimentação adequadas, constitui-se em estratégias para diminuição de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e considerada de baixo custo (MALTA et al., 2014; ZAAR; REIS; SBARDELOTTO, 2014)

No estudo de Moser (2009, apud Kurylo 2016) afirma que com a forte globalização da internet e o surgimento de meios virtuais que facilitam as interações interpessoais em qualquer lugar do mundo em tempo real, o *Personal Trainer online*, um consultor virtual de treinamento personalizado, tem ganhado força. Dessa forma Kurylo (2016), descreve que os meios virtuais que o serviço de consultoria online acontece *via e-mail, Skype, Facebook* ou *WhatsApp*, sendo considerado como vantagem financeira do que ter o profissional de Educação Física durante o treino de forma presencial, no entanto entende-se que não são todos os alunos que estão aptos para terem uma orientação à distância.

Mattos et al (2020) elucidam que no ano de 2020, a Covid-19 marcou história no mundo, devido o surgimento do novo coronavírus conhecido como SARS-CoV-2, o que causou exorbitantes de mortes em todo o planeta. O autor relata que dada a inexistência de profilaxia ou vacina para essa patologia de fácil transmissão, gerou-se medidas para o enfrentamento, tendo como principal via de adoção de etiqueta respiratória, distanciamento e o isolamento social.

Souza Filho e Tritany (2020) afirmam que durante o isolamento social, sessões de atividades físicas e exercícios físicos no espaço doméstico via internet ou outros meios digitais foram amplamente difundidos e até recomendados, pela sua segurança e baixo custo. Sendo assim, programas que podem ser feitos por *Personal Trainers*, profissionais liberais, bem como pelos locais voltados à saúde e atividade física, públicos ou privados.

No entanto Pode-se compreender que o treinamento online é uma ferramenta de relação que o profissional pode ter com o seu aluno/cliente, ou seja, uma ferramenta de consultoria online, possibilitando a socialização, o contato e a prescrição do treino via internet, porém, podendo ser de maneira presencial dentro das possibilidades. De uma forma ampla, o treinamento online é uma consultoria em que ocorre o fornecimento de uma determinada prestação de serviço, geralmente por profissional qualificado e que conheça o tema. (KURYLO; 2016).

Diante dessa situação a busca por treinamento online tem aumentado nesse período de pandemia, e com grande número de pessoas fazendo uso de serviços pela internet na procura por produtos e serviços (SOARES et al., 2022). No entanto há uma crescente preocupação quanto a qualidade de trabalho oferecido, devido a prescrição de exercícios sem supervisão presencial não sobrepõe em qualidade de resultados e segurança em comparação ao exercício supervisionado (GALINARE et al; 2015). Sendo assim, diante do exposto o presente estudo tem como objetivo analisar a satisfação de praticantes de exercício físico em relação ao treinamento online.

## **DESENVOLVIMENTO**

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

## Exercício físico

De acordo com a ACSM (2013, p. 25) os termos, atividade física e exercício são muitas vezes empregados como se fossem semelhantes, mas a atividade física é definida como a execução de qualquer movimento resultante da contração muscular com gasto de energia acima dos níveis de repouso.

Já o exercício físico são atividades físicas em que se tem planejamento, organização e estrutura de forma a serem realizadas com repetição e tem por fim um ou mais objetivos definidos, seja para melhorar ou manter um ou mais elementos da aptidão física. Esclarecem que a atividade física e o exercício são suficientes para reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e evitar a mortalidade prematura. ACSM (2013, p. 25).

O treinamento físico proporciona movimentos e não especificamente músculos. Com isso, trabalha todas as capacidades físicas de maneira interligada através dos movimentos bi articulares e em mais de um plano (que englobam movimentos das articulações nos três planos: sagital, frontal/coronal e transversal) juntamente com o sistema proprioceptivo, relacionado com a sensação de movimento (sinestesia) e o posicionamento articular, com finalidade para a manutenção do equilíbrio, a orientação do corpo e prevenir lesões (ESCOBAR et al., 2019)

A busca pela prática de exercícios físicos tem diversos objetivos, como por recomendação médica, recreação, para manter a saúde, para reabilitação, emagrecimento, hipertrofia, performance, definição muscular, para melhorar a aptidão física. Segundo França; Sousa e Marques (2017, p. 40) elucidaram que:

O exercício físico é usado como um aliado no tratamento da obesidade, pois o gasto calórico proveniente da sua prática mostrou-se imprescindível na perda de massa corporal, sendo também fator auxiliar para o aumento nos níveis de aptidão física, contribuindo para o aumento da capacidade aeróbia, diminuição da massa corporal e quantidade de gordura corporal, sem, no entanto, limitar a velocidade de crescimento linear ou reduzir a massa corporal magra.

Gonçalves (2014) destaca que a regularidade na prática de exercício físico acarreta benefícios para o sistema vascular, cardiorrespiratória e do tônus musculares. Ainda afirma que ajuda na diminuição dos níveis de estresse, corroborando para o equilíbrio emocional, promove o controle do metabolismo, otimiza a massa corporal e a função do sistema imunológico.

O exercício físico pode resultar em respostas positivas como negativas para o sistema imunológico, para tal vai depender do tipo de stress a que o indivíduo é acometido. Nas situações de atividade física intensa, em muitos casos realizados por atletas inseridos em longos períodos de treinamento, verificou-se aumento da suscetibilidade a infecções (YAMADA; PÓLIS, 2020).

Corroborando para isso, a ACSM (2013, pag. 35) destaca os seguintes benefícios: “Diminuição da ansiedade e da depressão; Aumento da função cognitiva; Aumento da função física e da vida independente de idosos; Aumento da sensação de bem-estar;” e entre outros.

Dentro desse contexto Dantas et al (2021), afirmam que efeitos benéficos da prática regular e bem orientada de exercício físico vão muito mais além, afetando também de forma positiva questões psicológicas, afetando na redução do estresse, angústia, depressão e ansiedade, em pessoas que sofrem com os referidos problemas emocionais.

No que se refere à qualidade de vida, no achado de Ferrari et al., (2019) foram achadas melhorias na taxa glicêmica e maior proteção contra doenças coronárias em todas as modalidades de exercícios físicos. A elevação da qualidade de vida também é demonstrada por Oliveira et al., (2019, apud Dantas 2021) apontando também ser fortemente propício para a socialização.

As diversas opções e maneiras que se tem para praticar exercício físico, estão classificados em exercícios aeróbicos e anaeróbicos. Com isso, segundo Pessoa (2019, p. 150):

Recomenda-se, para o exercício aeróbico, frequência de três a cinco vezes por semana, com intensidade moderada (75% da FC máxima ou 50% do VO2 Max) e duração aproximada de 30 minutos. Para o exercício anaeróbico, preconiza-se uma frequência de duas a três vezes por semana, com 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições, e uma intensidade de 60 a 70% do teste de uma repetição máxima. A combinação desses tipos de exercícios pode ser feita para alcançar melhores resultados.

### Treinamento online

Dentro desse contexto, Kurylo (2016) afirma que com a forte globalização da internet e o surgimento de meios virtuais que facilitam as interações interpessoais em qualquer lugar do mundo em tempo real, o *Personal Trainer online*, um consultor virtual de treinamento personalizado, tem ganhado força. Segundo Kurylo, os meios virtuais que o serviço de consultoria online acontece são por *via e-mail, Skype,*

*Facebook* ou *Whatsapp*, tendo vantagem financeira do que ter o profissional de Educação Física durante o treino de forma presencial. Ainda afirma que não são todos os alunos que estão aptos para terem uma orientação à distância.

Segundo Grillo et al (2019), o profissional de Educação Física que presta o serviço de *Personal Trainer* através de consultoria online, explica: “indicado é que o aluno já possua noções básicas de treinamento. Ele deve procurar o consultor para ter uma orientação específica, evoluir com o treino, mudar os exercícios, cargas e repetições”.

No treinamento online para praticantes de exercício físico, considera-se de leva-se em consideração para quem procura esse tipo de serviço a importância de que praticante já tenha vivenciado a modalidade que deseja realizar, pois como o serviço não é presencial, é mais difícil fazer correção e dessa forma dificultar na execução dos exercícios, dessa forma, o aluno necessita ter consciência do seu corpo para que os movimento sejam executados de forma adequada e assim e evitar lesões (AROLDI; PERES; MIRA, 2018). José et al (2019) afirma que os alunos precisam ser mais sensatos, devido ao fato do trabalho do profissional ser fora da academia e por não terem compromisso marcado com ninguém naquele local.

Isler (2019) afirma que para realizar o treinamento online deve haver a necessidade de que seja um processo planejado, organizado, dirigido e avaliado por um treinador de maneira personalizada que acontece por via dos meios disponíveis de comunicação e que objetiva articular adaptações morfológicas, metabólicas e funcionais para a promoção do condicionamento físico, rendimento atlético, estética e manutenção da saúde.

Por ser mais uma ferramenta de expansão para o serviço na área do profissional de Educação física, existem dúvidas quanto à está área de atuação e opiniões divergentes entre os profissionais, pois afirma que “há aqueles que pela necessidade profissional, ou mercadológica cedem a esta prática e outros que não há concebem enquanto proposta de trabalho”. (ISLER 2019).

Kurylo (2019) afirma que em relação a assistência do profissional de forma presencial, o mesmo estará atento para a execução e a manutenção da amplitude segura nos exercícios, assim como pode utilizar escalas de esforço para aferir o progresso de aumento das cargas do aluno. Já com o treinamento online, o

profissional vai ter que confiar que seu aluno esteja realizando de maneira correta e progredindo gradualmente as cargas e com segurança.

Mattos et al (2020) elucidam que no ano de 2020, a Covid-19 marcou história no mundo, patologia oriunda do nanovírus SARS-CoV-2, que causou exorbitantes casos da mesma e mortes em todo o planeta. Relata que dada a inexistência de profilaxia ou vacina para essa patologia de fácil transmissão, gerou-se medidas para o enfrentamento, tendo como principal via de adoção de etiqueta respiratória, distanciamento e o isolamento social.

Dentro desse contexto, segundo a OMS (2020) imensa parte das atividades foram para a área doméstica, e foi decretado o fechamento dos estabelecimentos, exceto os locais voltados às necessidades essencialmente básicas. Com isso os grandes centros relacionados ao exercício físico (ginásios, clubes e academias) por gerar aglomerações de pessoas, também precisaram parar as atividades, assim fazendo com que os praticantes tivessem somente dois meios: praticar em lugares públicos ou planejar estratégias para fazer em casa. Mattos et al (2020), dentre os vários impactos da pandemia de Covid-19, relata a redução do exercício físico e da atividade física.

Corroborando para isso, Souza Filho e Tritany (2020) afirmam que durante o isolamento social, sessões de atividades físicas e exercícios físicos no espaço doméstico via internet ou outros meios digitais foram amplamente difundidos e até recomendados, pela sua segurança e baixo custo. Programas que podem ser feitos por *Personal Trainers*, profissionais liberais, bem como pelos locais voltados à saúde e atividade física, públicos ou privados. Ainda descrevem quê:

Os profissionais de educação física vinculados às unidades de atenção primária, por exemplo, podem desenvolver programas de atividade física – baseados em materiais instrucionais e comunicação remota – prescrições e avaliações, de acordo com grupos, favorecendo a continuidade do cuidado e a manutenção do vínculo (SOUZA FILHO; TRITANY, 2020, p. 3).

## **METODOLOGIA**

Este foi um estudo do tipo transversal, no qual foi realizado por meio de um questionário com 15 perguntas objetivas, e desenvolvida pelos próprios autores em

formato de opinião de pesquisa, no qual considerou-se as normas referente a resolução, nº 510 de 07 de abril de 2016, em que é descrito em parágrafo único que: Não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP: I pesquisa de opinião pública como participantes não identificados (BRASIL, 2016).

Na presente pesquisa não houve nem um tipo de identificação dos participantes que foram todos voluntários, reunindo dados em meio ao universo de pessoas que praticavam ou já praticaram algum tipo de treinamento online na cidade de Teresina, PI. Dessa forma a seleção constituiu pela participação de portadores de equipamento digital e que com acesso à internet, ou seja, seguindo o viés de conveniência o que é caracterizado como amostra não probabilística.

Para participação do estudo, o voluntário clicava em um link disponível e enviada via rede social, na qual a página inicial continha informações referente ao objetivo da pesquisa, a identificação dos pesquisadores, e instituição de vínculo, ao final da mesma página havia pergunta se o participante aceitaria ou não ser voluntário da pesquisa, com opção de responder “sim” para confirmar e “não” para não aceite da mesma.

Foram incluídos no estudo aqueles que decidiram participar e com idade maior ou igual a 18 anos; de ambos os sexos (masculino e feminino); ter o acompanhamento online no tempo mínimo de 2 meses; praticar qualquer modalidade desde que sejam exercícios físicos. A coleta das informações foi realizada entre os dias 09 e 30 de março de 2022, e a divulgação foi feita via internet por meio de aplicativo de redes social o WhatsApp, e o questionário da pesquisa foi estruturado utilizando o aplicativo de gerenciamento da empresa Google® o Google Forms (THOMAS, 2012).

Foram excluídos voluntários com questionário respondido de forma incompleta; praticar alguma modalidade esportiva que não seja viável através de acompanhamento online.

Os dados foram tabulados em planilha Excel e analisados e empregados análise descritivas das frequências absolutas e relativas, para discussão e análise dos resultados sobre a percepção dos participantes da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após tabulação de dados e análise dos resultados, o presente estudo visou compreender a satisfação de praticantes de exercícios físicos em relação ao treinamento online, no qual teve como foco 15 questões elaboradas pelos próprios autores, através de um questionário com perguntas fechadas.

Portanto participaram desse estudo um total de 118 voluntários, onde a maioria era do sexo feminino com 78,6% (92), e masculino com 20,5% (24), e 0,9% (1) preferiu não se identificar, e quanto ao peso corporal que foi autorrelatado da população estudada, apresentou peso mínimo de 44kg e máximo de 118kg, com média 66,74kg e desvio padrão de 13,56. Já em relação a estatura corporal autorrelatada, encontrou-se o mínimo de 1,48m e máximo de 1,83m, com média entre 1,62kg e desvio padrão de 8,08.

O gráfico 1 apresenta resultados referente seguinte pergunta: “Caso você tenha praticado exercício físico no formato online foi feito com acompanhamento de um Profissional de Educação Física (PEF)?”.

Diante desse questionamento, houve um total de 55,5% (61) que responderam não, e 39,1% (43) afirmaram que teria acompanhamento com PEF, e 5,5% (6) disseram ser acompanhado por outros profissionais. O presente resultado mostra que a grande maioria das pessoas praticantes de exercícios físicos de certa forma não tem interesse em contratar um profissional habilitado na sua respectiva área, o que pode correr sérios risco a saúde de forma presencial e principalmente no formato online.

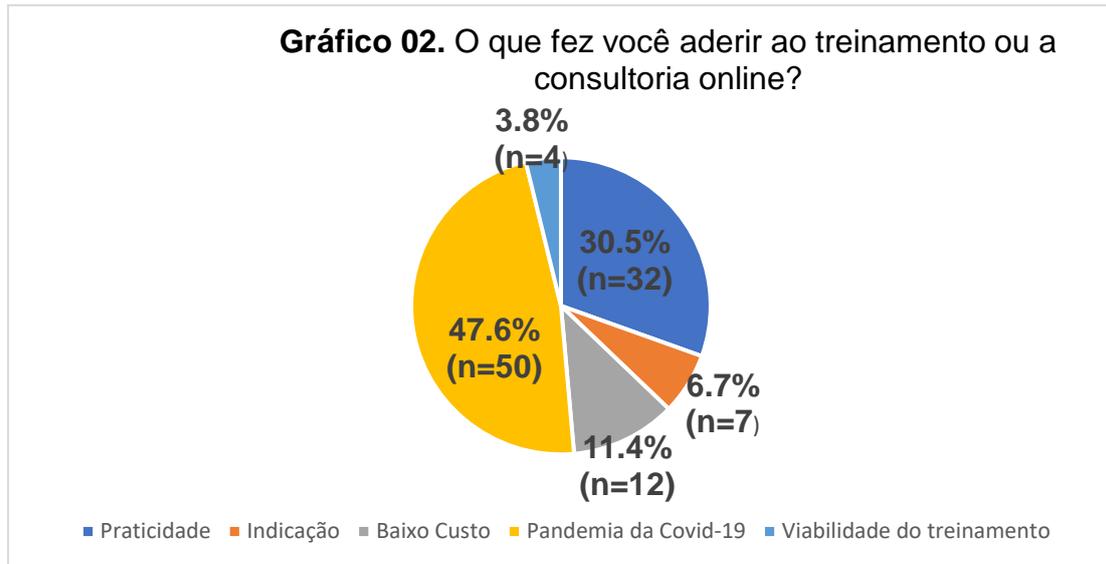
Contudo, segundo os estudos de Rodrigues (2011, apud Porto, 1998) afirma que é de fundamental importância o papel do profissional de Educação Física, pois compete ao mesmo organizar, supervisionar, coordenar, planejar, avaliar e executar testes, programas, trabalhos e realizar treinamentos especializados, para que os benefícios e a segurança da prática de exercício físico sejam potencializados.



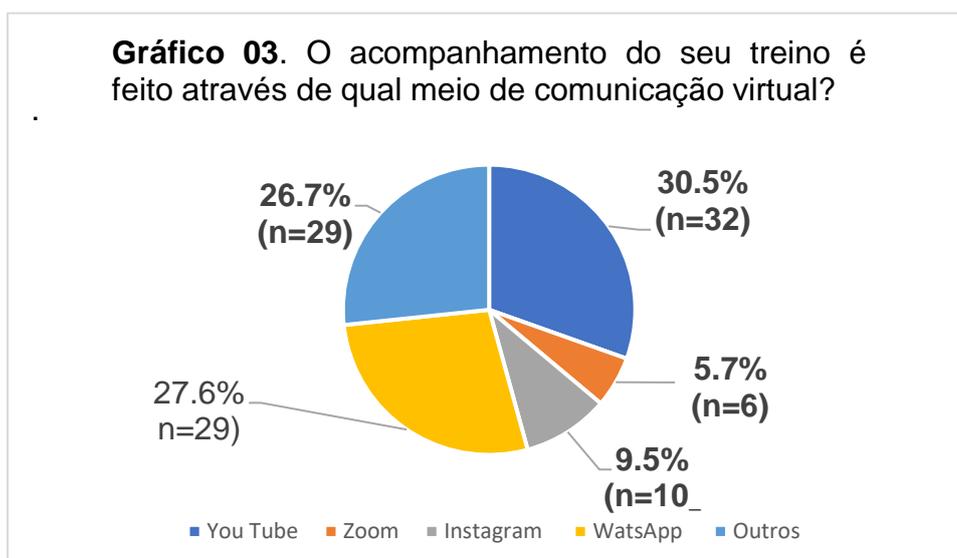
Na segunda pergunta foi questionado aos voluntários “O que fez você aderir ao treinamento ou consultoria online?”, os resultados apresentaram que 47,6% (50) afirmaram o fato da pandemia da COVID-19, ter sido a principal causa, outra parcela dos estudados 30,5% (32) o fato da praticidade, já 11,4% (12) optaram pelo baixo custo, onde 6,7% (7) responderam que foi indicação de outras pessoas e 3,8% (4) acreditam ser mais viável esse novo formato de treinamento (Gráfico 2).

Diante dessa questão, percebeu-se que alternativa que obteve mais respostas corrobora com os estudos de Souza Filho e Tritany (2020), que relatam que durante o isolamento social ocasionado pela pandemia da Covid-19, atividades físicas e exercícios físicos realizados em ambientes domésticos utilizando internet ou outros meios digitais foram amplamente difundidos e até recomendados, pela sua segurança e baixo custo.

Em relação a segunda alternativa mais respondida, que se refere a Praticidade no Treinamento *Online*, é evidenciada nos estudos de Vicentini.; et al. (2018) onde mostram que os principais pontos levantados pelos participantes quando questionados do que esperariam ao contratar a consultoria *online*, abordaram a sua humanização, garantia de resultados e praticidade. Ainda segundo estudos de Kurylo (2016) outros fatores relevantes quanto a praticidade do treinamento online é a flexibilização dos horários e a comunicação do profissional-aluno.



Ainda segundo Kurylo (2016), fala que a consultoria acontece através de redes sociais, sendo financeiramente mais vantajoso do que ter um profissional de Educação Física durante o treino. O que demonstra no gráfico 03 a pergunta está relacionada ao meio de comunicação no qual estava sendo realizado o acompanhamento de forma virtual, onde 30,5% (32) responderam ser feito através da plataforma *You Tube*, 27,6% (29) utilizavam *WhatsApp*, 9,5% (10) fazia algum treinamento com o uso do *Instagram*, e 5,7% (6) através do aplicativo *Zoom*, porém 26,7% marcaram outros tipos de plataforma virtual.

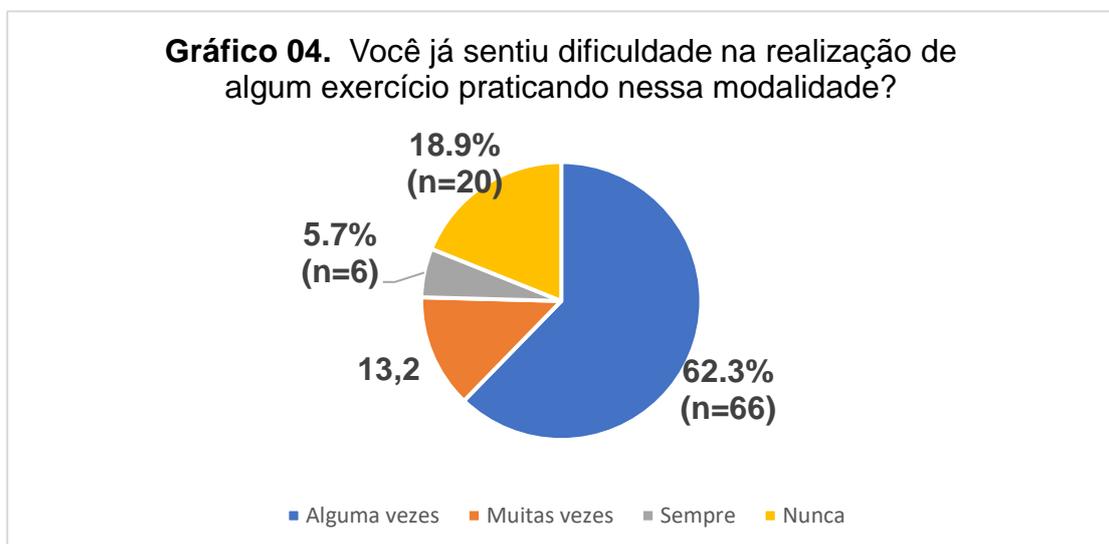


Porém no gráfico 04, pergunta refere-se ao fato do praticar treinamento online o participante da pesquisa em algum momento chegou a sentir qualquer dificuldade no momento de executar algum tipo de exercícios. Dessa forma os dados mostram

que 62,3% (66 participantes) responderam algumas vezes, 18,9% (20 participantes) responderam nunca, 13,2% (14 participantes) muitas vezes e 5,7% (6 participantes) responderam sempre. Dessa forma pode-se reforçar a importância do PEF, pois a grande maioria, ou seja 86.6% dos voluntários relataram sentir dificuldade de algumas vezes ou até mesmo sempre, e apenas 14 participantes responderam que nunca.

Diante desses resultados, pode-se inferir da importância de um bom acompanhamento de profissional de educação física, pois Segundo Donatto (apud ANDRADE, 2014) afirma que o “indicado é que o aluno já possua noções básicas de treinamento.

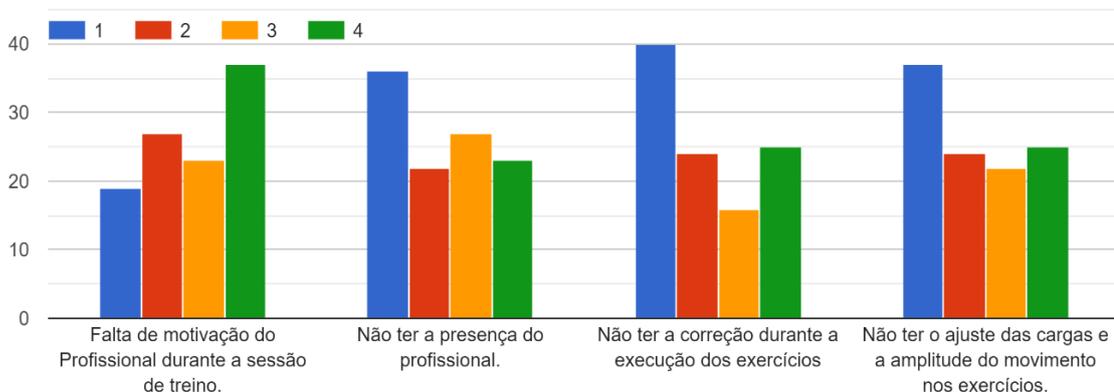
Pois para que isso ocorra da forma mais segura e eficaz, ele deve procurar o consultor para ter uma orientação mais específica, evoluir com o treino, mudar os exercícios, cargas e repetições”. E ainda segundo Roversi et al., (2020) “o aluno deve ter familiarização com os exercícios, dentre outros aspectos, de forma que o treinamento não cause mais malefícios do que benefícios, aumentando assim os riscos de lesões e/ou acidentes”.



Em outro questionamento, foi solicitado a classificação das maiores desvantagens que o praticante considerou ter com o treinamento ou consultoria online, sendo que as opções de classificação foram: 1 significando MUITA, 2 NEM TANTO, 3 POUCA e 4 MUITO POUCA. Contendo quatro alternativas que foram: 1- Falta de motivação do Profissional durante a sessão de treino, onde 19 participantes responderam MUITA, 27 responderam NEM TANTO, 23 responderam POUCA e 37

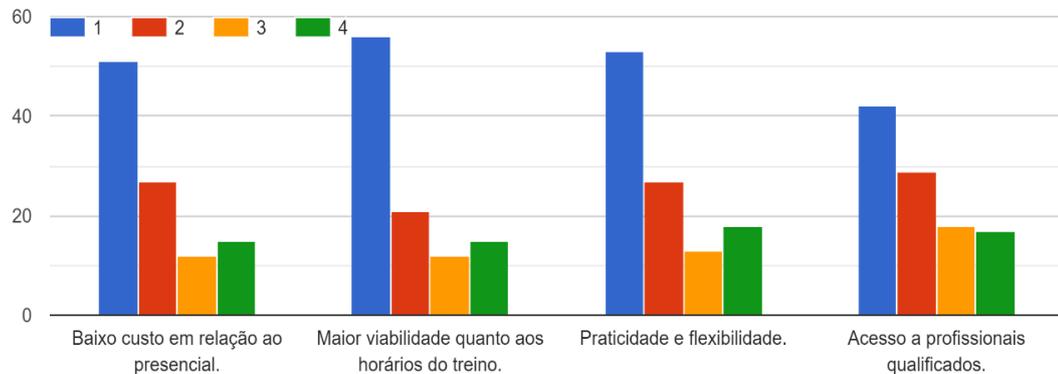
MUITO POUCA; 2 - Não ter a presença do profissional, onde 36 responderam MUITA, 22 NEM TANTO, 27 POUCA e 23 MUITO POUCA; 3 - Não ter a correção durante a execução dos exercícios, onde 40 responderam MUITA, 24 NEM TANTO, 16 POUCA e 25 MUITO POUCA; 4 - Não ter o ajuste das cargas e a amplitude do movimento nos exercícios, onde 37 responderam MUITA, 24 NEM TANTO, 22 POUCA e 25 MUITO POUCA.

**Gráfico 05.** Classifique de 1 a 4 as maiores desvantagens que você considera ter com o treinamento ou consultoria online. (Sendo que 1 significa MUITA, 2 NEM TANTO, 3 POUCA e 4 MUITO POUCA).



No gráfico 06, foi solicitado para os participantes classificar as maiores vantagens que o praticante considerou ter com o treinamento ou consultoria online, sendo que as opções de classificação foram: 1 significando MUITA, 2 NEM TANTO, 3 POUCA e 4 MUITO POUCA. Contendo quatro alternativas que foram: 1- Baixo custo em relação ao presencial, onde 51 participantes responderam MUITA, 27 NEM TANTO, 12 POUCA e 15 MUITO POUCA; 2 - Maior viabilidade quanto aos horários do treino, onde 56 responderam MUITA, 21 NEM TANTO, 12 POUCA e 15 MUITO POUCA; 3 – Praticidade e Flexibilidade, 53 responderam MUITA, 27 NEM TANTO, 13 POUCA e 18 MUITO POUCA; 4 – Acesso aos profissionais qualificados, onde 42 responderam MUITA, 29 NEM TANTO, 18 POUCA e 17 MUITO POUCA.

**Gráfico 06.** Classifique de 1 a 4 as maiores vantagens que você considera ter com o treinamento ou consultoria online. (Sendo que 1 significa MUITA, 2 NEM TANTO, 3 POUCA e 4 MUITO POUCA).



Por fim o gráfico 07 apresenta três perguntas com resposta sim ou não, onde na primeira questão perguntou se o praticante está atingindo o (os) seu (seus) objetivo (os) através do treinamento online com o PEF, no qual 69 responderam SIM (65,7%) e 36 responderam NÃO (34,3%).

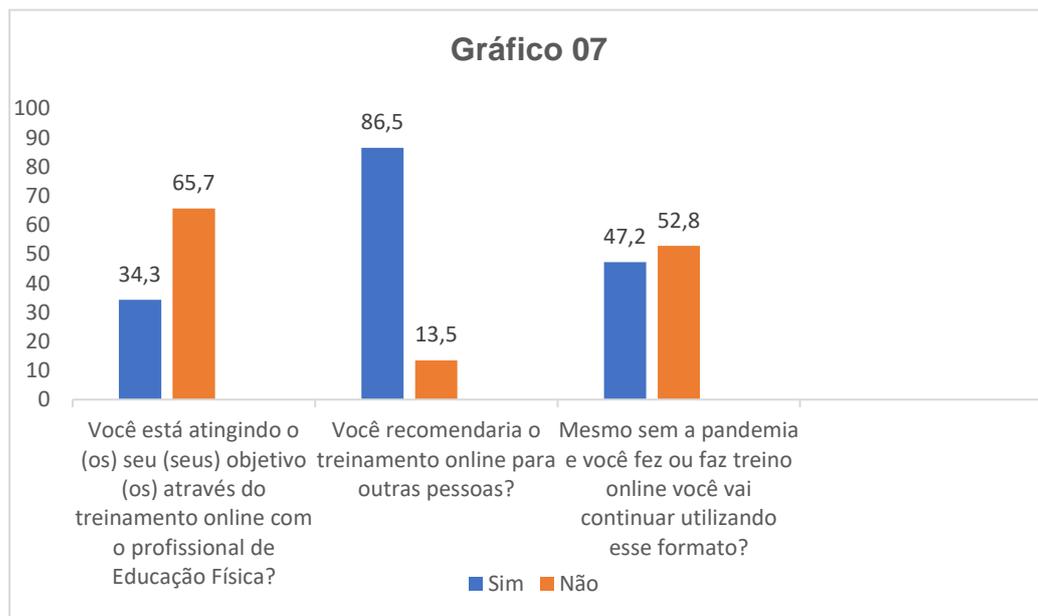
Já no segundo questionamento propôs a opinião do praticante, se o mesmo recomendaria ou não o treinamento online para outras pessoas, onde 96 participantes (86,5%) responderam SIM e 15 (13,5%) responderam NÃO, e a última ao praticante que, mesmo sem a pandemia, o mesmo continuaria utilizando o treinamento ou consultoria online, onde 51 (47,2%) participantes responderam SIM e 57 (52,8%) responderam que não continuariam.

Segundo Brooks (2004), a individualização da prescrição de exercícios com base nos objetivos pessoais e possibilidades do aluno é fundamental para a configuração de um programa de treinamento individualizado, sendo assim o profissional que ofereça o serviço online deve dispor de ferramentas para avaliação e correção de exercícios garantindo a qualidade e segurança.

Ainda conforme aponta o estudo de Vicentini (2018), é possível perceber que atualmente as pessoas contratantes do serviço do personal de treinamento online, estão cada vez mais preocupadas em relação a humanização no sentido de atribuir

caráter humano, preocupação com as competências profissionais, para garantir uma individualização do treinamento proposto e a atenção recebida do treinador.

A última está relacionada ao praticante que, mesmo sem a pandemia, o mesmo continuaria utilizando o treinamento ou consultoria online, onde 51 (47,2%) participantes responderam SIM e 57 (52,8%) responderam que não continuariam.



## CONCLUSÃO

Diante do exposto no presente estudo, percebeu-se que muitas pessoas aderiram ao serviço de treinamento online principalmente em meio a pandemia da Covid-19, na qual percebe-se no entanto um dos que fez os praticantes aderirem ao treinamento ou consultoria no formato online, seja por motivos de praticidade, flexibilidade e viabilidade quanto aos horários do treino, além de ter um baixo custo em relação ao presencial e maior acesso aos profissionais de educação física qualificados, sendo essas as maiores vantagens relatadas pelos participantes da pesquisa.

No entanto, foi possível perceber que mesmo com todas as vantagens relatadas, a insatisfação dos participantes foi predominante e expressiva por motivos de não terem a presença do profissional e por isso a falta de motivação durante a sessão de treino. Outro aspecto importante através da falta do profissional de educação física, é a não correção durante a execução dos exercícios, pois a ineficiência do serviço aumenta o risco de lesão por má execução de determinado movimento.

Ainda em análise sobre a falta do profissional de educação física, há uma insatisfação relevante em relação ao grupo estudado, não ter o ajuste das cargas e a amplitude nos exercícios, tópicos que podem ter contribuído para que muitos dos participantes relatassem não ter atingido os seus objetivos através do treinamento online. Portanto, conclui-se que, diante do objetivo proposto no referido estudo, foi possível observar a insatisfação dos praticantes em relação ao treinamento online, apesar da controvérsia de muitos relatarem que recomendariam o mesmo.

### Referências

AROLDI, J. B. DA C.; PERES, H. H. C.; MIRA, V. L. PERCEPÇÃO DO IMPACTO NO TRABALHO DE UM TREINAMENTO *ON-LINE* SOBRE PREVENÇÃO DE LESÃO POR PRESSÃO. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 27, 6 ago. 2018.

ACSM. **Diretrizes do ACSM: Para os testes de esforço e sua prescrição**. 5ª Edição. Editora Guanabara Koogan, 11 de agosto de 2014.

BROOKS, D. S. (2004). Treinamento personalizado: Passado, presente e futuro. In: **O livro completo para o treinamento personalizado**. São Paulo:Phorte.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Conselho Nacional de Saúde**. Resolução no 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União 2016. 2016. [citado em 2020 ago 30]. Disponível em: < [https://www.in.gov.br/materia/-/asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581](https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581)>

DANTAS, D. N. et al. Educação em saúde: não pare! Exercício físico em tempos de pandemia, um relato de experiência / Health education: don't stop! Physical exercise in pandemic times, an experience report | Dantas | Brazilian Journal of Development. 4 fev. 2021.

ESCOBAR, A. A. J. A. et al. Benefícios do treinamento funcional em conjunto com o Fifa 11+ no controle postural de atletas de basquetebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, p. 73–80, mar. 2019.

FERRARI, F. et al. Exercício físico no diabetes mellitus tipo 1: quais as evidências para uma melhor prescrição? **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 1, p. 38–50, 2019.

FRANÇA, M.; SOUZA, S.; MARQUES, N. Benefícios da prática de exercício físico em pacientes com síndrome metabólica. **DêCiência em Foco**, v. 1, n. 1, 12 jan. 2017.

GONÇALVES, Pedro Nuno de Jesus. **Exercício físico e sistema imunológico**. 2014. Tese de Doutorado. [sn].

GRILLO, L. P.; IBARRA, L. S.; MEZADRI, T. CONCEITO AMPLIADO DE SAÚDE NA FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Saúde e Pesquisa**, v. 12, n. 2, p. 265–273, 23 ago. 2019.

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.

JOSÉ, H. P. M. et al. VALIDAÇÃO DO TREINAMENTO ON-LINE PARA MULTIPLICADORES DO PROGRAMA VIDA ATIVA MELHORANDO A SAÚDE (VAMOS). **Journal of Physical Education**, v. 30, 22 jul. 2019.

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

- MALTA, D. C. et al. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 4, p. 599–608, dez. 2014.
- MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–12, 31 dez. 2020.
- NOGUEIRA, H. S.; LIMA, W. P. CÂNCER, SISTEMA IMUNOLÓGICO E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO NARRATIVA. **Corpoconsciência**, p. 40–52, 25 abr. 2018.
- PESSOA, B, P. Exercício aeróbico versus anaeróbico. **ASSOBRAFIR Ciência** - ISSN 2177-9333, v. 10, n. Supl 1, 2019, p. 149-.
- RODRIGUES, Bárbara de Almeida. **Importância do educador físico em programas de treinamento físico para indivíduos hipertensos**. 2011. Dissertação de mestrado.
- SOARES, F. E. DE C. et al. EDUCAÇÃO FÍSICA E TECNOLOGIA: A EFICÁCIA DO TREINAMENTO ONLINE PERSONALIZADO EM BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA DE ADULTOS. **PESQUISA & EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA**, v. 0, n. 26, 26 fev. 2022.
- SOUZA FILHO, B. A. B. DE; TRITANY, É. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 18 maio 2020.
- THOMAS JR, NELSON JK, Silverman SJ. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- VICENTINI, L, et al. "Aceitação e Perspectivas dos Potenciais Consumidores do Serviço de Personal Trainer Online no Estado de São Paulo." *VI Congresso Latino-Americano de Estudos Socioculturais do Esporte*. 2018.
- YAMADA, A. K.; PÓLIS, L. O. B. COVID-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas? **Saúde em Revista**, v. 20, n. 52, p. 57–66, 9 nov. 2020.

ZAAR, A.; REIS, V. M.; SBARDELOTTO, M. L. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a pressão arterial e medidas antropométricas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 13–16, fev. 2014.

World Health Organization. Europe. **Stay physically active during self-quarantine**. [Citado em 2020]. Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>