UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – UFRGS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGO DA SILVA SOUZA

CONSULTORIA DE TREINAMENTO FÍSICO ONLINE: ESTRATÉGIAS, DESAFIOS E RESULTADOS

PORTO ALEGRE – RS

2025

RODRIGO DA SILVA SOUZA

CONSULTORIA DE TREINAMENTO FÍSICO ONLINE: ESTRATÉGIAS, DESAFIOS E RESULTADOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Jerri Ribeiro

PORTO ALEGRE – RS

2025

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo analisar o universo da consultoria online aplicada ao treinamento físico online, compreendendo as características, vantagens e desafios desse formato de atuação profissional. O estudo utilizou uma abordagem quali quantitativa, com base na experiência de um profissional de Educação Física atuante nesse segmento. Foram avaliadas as respostas de 55 participantes a um questionário com perguntas fechadas e abertas, sendo investigados aspectos relacionados à estrutura organizacional e às estratégias de acompanhamento utilizadas no ambiente digital. Os resultados apontam que a consultoria online amplia as possibilidades de alcance e flexibilidade para o profissional e o cliente, mas também apresenta limitações quanto à supervisão presencial e à correção técnica dos movimentos. Conclui-se que o sucesso dessa modalidade depende da formação técnica do profissional, do comprometimento do cliente e da utilização de recursos tecnológicos adequados para garantir segurança e eficiência no processo de treinamento.

Palavras-chave: Consultoria online. Treinamento físico. Educação Física. Personal trainer. Estudo de caso.

ABSTRACT

This study aims to analyze the universe of online consultancy applied to physical training, encompassing the characteristics, advantages, and challenges of this professional practice format. The research adopts a quali quantitave case study approach, based on the experience of a Physical Education professional working in this field. It investigated aspects related to the organizational structure and the monitoring strategies employed in the digital environment. The results indicate that online consultancy expands the possibilities of reach and flexibility for both the professional and the client, but also presents limitations regarding in-person supervision and technical correction of movements. It is concluded that the success of this modality depends on the professional's technical training, the client's commitment, and the use of appropriate technological resources to ensure safety and efficiency throughout the training process.

Keywords: Online consulting. Physical training. Physical Education. Personal trainer. Case study.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 6

2 REFERENCIAL TEÓRICO 8
2.1 Treinamento físico 8
2.2. A pandemia de COVID-19 10
2.2.1 Vantagens e benefícios do treinamento físico online 10

3 TREINAMENTO FÍSICO ONLINE PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CAPACITAÇÕES NECESSÁRIAS 11
3.1 Necessidades para aplicação da consultoria online de forma sólida 12

4 METODOLOGIA 14

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO 15

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS 34

REFERÊNCIAS 35

APÊNDICE A – Questionário aplicado aos participantes 39

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações tecnológicas têm promovido mudanças significativas na forma como as pessoas se relacionam, trabalham e cuidam da saúde. O avanço das plataformas digitais e das ferramentas de comunicação online possibilita novas formas de interação entre profissionais e clientes em diversas áreas, incluindo o campo da Educação Física .Nesse contexto, a consultoria online em treinamento físico configura-se como uma alternativa moderna e eficaz, ampliando o acesso aos serviços de orientação profissional e favorecendo a prática de atividades físicas de maneira mais flexível. Estudos indicam que o uso de tecnologias digitais e plataformas de comunicação remota torna possível oferecer acompanhamento estruturado, manter o vínculo entre profissional e praticante e adaptar as orientações às necessidades individuais de cada aluno, como destacado por Markert et al. (2021).

A crescente adesão a esse formato de atendimento reflete uma tendência global de digitalização dos serviços, impulsionada pela busca por praticidade, autonomia e personalização. A consultoria online permite que os alunos recebam acompanhamento técnico e motivacional de forma remota, com programas de treino elaborados e supervisionados por profissionais qualificados, sem a necessidade de deslocamento físico. Essa modalidade torna-se ainda mais relevante diante do estilo de vida atual, no qual o tempo disponível para atividades presenciais é cada vez mais limitado e as tecnologias digitais se consolidaram como parte essencial da rotina, conforme apontado por Sharma e Singh (2022).

Entretanto, apesar das inúmeras vantagens associadas a esse modelo, ainda existem desafios relacionados à adesão, à manutenção da motivação e à qualidade da comunicação entre profissional e aluno. Tais aspectos são determinantes para a eficácia do acompanhamento remoto e para o alcance dos resultados esperados. Dessa forma, compreender a percepção dos praticantes acerca da consultoria de treinamento físico online torna-se essencial para o aprimoramento desse formato de serviço e para a consolidação de práticas mais eficientes no contexto do treinamento físico à distância, conforme apontam Markert et al. (2021).

Considerando a relevância crescente da consultoria online na área da Educação Física e o impacto positivo que pode gerar na promoção da saúde e da qualidade de vida, torna-se necessário analisar, de forma sistematizada, as experiências e percepções dos participantes envolvidos nesse tipo de acompanhamento. Essa análise contribui não apenas para o avanço

científico na área, mas também para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de prescrição, comunicação e motivação no ambiente digital.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar a percepção dos participantes em relação à consultoria online em treinamento físico, investigando aspectos de satisfação, motivação, adesão e sugestões de aprimoramento no acompanhamento remoto. A partir dessa investigação, busca-se compreender como essa modalidade pode continuar evoluindo enquanto ferramenta de promoção da prática regular de exercícios físicos, integrando tecnologia, ciência e relacionamento humano no processo de treinamento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. TREINAMENTO FÍSICO

O estudo e a sistematização do treinamento físico são temáticas que ganharam destaque ao passar dos anos, dentro do campo da Educação Física. Embora a prática do exercício seja uma atividade presente desde os primórdios da humanidade, foi apenas no início do século XX que treinadores e pesquisadores passaram a reunir e organizar seus conhecimentos de forma sistemática, com o intuito de aprimorar os métodos de ensino e otimizar o desempenho esportivo (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). A partir desse contexto, observa-se uma evolução significativa na compreensão científica do treinamento, permitindo o desenvolvimento de abordagens mais individualizadas, eficientes e baseadas em evidências. Sendo assim, percebe-se que nos últimos dois séculos (XX e XXI) começou-se a observar o crescimento perante essa área, dentro da Educação Física, tendo como vista a melhora no desempenho esportivo em primeiro plano.

No século II d.C., Galeno de Pérgamo já empregava princípios sistemáticos relacionados ao exercício físico, recomendando atividades planejadas e progressivas com objetivos de manutenção da saúde e aprimoramento do desempenho, conceitos que se aproximam do que hoje conhecemos como periodização (KILLIAN, 2014). Além disso, registros históricos indicam que outros estudiosos da Antiguidade, como Filóstrato, também reconheciam a importância de uma preparação estruturada antes das competições atléticas. Assim, compreende-se que o estudo sobre o treinamento físico não é recente, embora sua consolidação científica e a busca por aperfeiçoamento tenham ganhado maior destaque nos últimos dois séculos, impulsionadas pelos avanços tecnológicos e pelos métodos de pesquisa voltados à otimização do desempenho humano.

Como bem citado por Rochel, Tricoli e Ugrinowitsch (2011), o treinamento físico é uma importante área de atuação profissional da Educação Física e do Esporte, ela tem por objetivo precípuo, a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo organizado e sistemático composto por exercícios físicos. Deste modo, o foco é voltado para a melhora das capacidades físicas baseadas em cada esporte e suas especificidades.

Explorando mais ainda os estudos dos últimos dois séculos, o conceito de treinamento era inicialmente restrito ao esporte de alto rendimento, e os estudos na área focaram principalmente em resolver problemas específicos do desempenho esportivo, com uma

abordagem prática e aplicada. No entanto, nos últimos anos o treinamento se expandiu para além desse contexto, passando a integrar o estilo de vida ativo de diferentes populações. Esse crescimento despertou o interesse dos meios acadêmicos, e o conceito de treinamento — antes associado quase exclusivamente ao esporte — passou a abranger áreas como saúde, academias, terceira idade e reabilitação, entre outras. Essa ampliação, contudo, não modificou o conceito em sua essência, mas influenciou a forma como as diferentes subáreas da atividade física o abordam (ROCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011).

Para mais conhecimento, o exercício físico também é compreendido como uma necessidade biológica fundamental para o funcionamento adequado do organismo humano, e não apenas como uma atividade opcional. Segundo Booth et al. (2000), "a inatividade física deve ser vista como um estado fisiológico anormal que leva à disfunção metabólica e doenças crônicas". Deste modo, a ausência de movimento corporal regular - contribui significativamente para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares. Nesse sentido, o sedentarismo rompe o equilíbrio natural do corpo, enquanto o exercício atua como um mecanismo essencial de manutenção da saúde.

Além disso, os autores defendem que o exercício físico deve ser promovido como uma estratégia de prevenção primária, com impactos profundos e positivos na saúde pública. Como visto em Booth et al. (2000), o exercício regular ativa uma série de mecanismos biológicos que previnem doenças antes que elas ocorram, o que o coloca como uma forma eficaz e acessível de intervenção em saúde o incremento do exercício regular. Mais a mais, a prática contínua de atividade física, deve ser considerada uma ferramenta terapêutica com efeitos sistêmicos, sendo capaz de beneficiar quase todos os sistemas do corpo humano. Assim, sua prescrição deve ser encarada com a mesma seriedade que a administração de medicamentos, especialmente diante do cenário crescente de doenças relacionadas ao estilo de vida.

O treinamento físico possui uma vasta gama de referenciais teóricos, muitos dos quais direcionados à melhora do corpo humano em sua totalidade. Dessarte, não se restringe apenas ao combate de doenças e epidemias como o diabetes mellitus, a hipertensão arterial e a obesidade, mas também se orienta pela perspectiva da prevenção e da promoção da saúde, reconhecendo as múltiplas interações fisiológicas que ocorrem no organismo. Nesse sentido, Booth et al. (2000) destacam que a prática regular de exercícios físicos atua como estratégia fundamental de prevenção primária frente às doenças crônicas modernas, reforçando a

importância da atividade física como pilar essencial para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Sendo assim, surge mais uma estratégia advinda no século XXI, para auxiliar tanto na prevenção de doenças citadas acima, como também na promoção de saúde e qualidade de vida. Neste caso, estamos falando do Treinamento Físico Online, o qual tem suas raízes em meados das últimas 2 décadas - porém com a maior crescente significativa após a Pandemia do COVID-19.

2.2. A PANDEMIA DO COVID-19

O período pandêmico de Covid-19 representou um marco histórico para a reorganização das práticas de atividade física. Desse modo, a propagação do Coronavírus (COVID-19) teve início no final de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China. Com isso, o vírus se espalhou rapidamente por diversos países, alcançando posteriormente todos os continentes (WHO, 2020). Altamente contagioso, ele se espalhava principalmente por gotículas no ar, podendo provocar desde sintomas leves, como febre e tosse, até quadros graves, como pneumonia. Devido à sua rápida disseminação e impacto global, a Organização Mundial da Saúde declarou um momento Pandêmico em 2020, levando à adoção de medidas como isolamento social, uso de máscaras e vacinação para conter a propagação (BRASIL, 2020).

Uma das medidas adotadas pelo governo em situações emergenciais foi a implementação do distanciamento social, da quarentena e do lockdown, este último permitia apenas o funcionamento de serviços públicos e atividades essenciais, cuja interrupção colocaria em risco a segurança, a saúde e o bem-estar da população (BRASIL, 2020).

Com toda a situação pela qual passamos, as academias e centros de treinamentos foram fortemente impactadas por não serem consideradas serviços essenciais, sendo classificadas como locais de aglomeração e de grande circulação de pessoas, o que fazia por crescer o risco de transmissão do vírus (ANDRADE; CUNHA, 2021).

2.2.1 TREINAMENTO FÍSICO ONLINE: DA EMERGÊNCIA DIGITAL À EXPANSÃO PÓS-PANDÊMICA

Deste modo, após este momento pandêmico se instaurar pelo Planeta em meados de 2020, o uso de meios digitais para a prescrição de treinamento físico cresceu, o que acarretou

em profissionais de educação física migrando parte de seus trabalhos - ou todo seu trabalho, para o mundo digital. Indo além, o treinamento físico online pode ter vantagens que podem auxiliar o profissional de educação física a possuir maior sucesso em sua carreira profissional, trazendo novos modelos de trabalho remoto. Como visto em Kurylo (2016), mesmo antes do momento Pandêmico de COVID-19 - o treinamento personalizado online se consolidou desde a última década, e em especial nos últimos anos, como uma alternativa prática e acessível dentro do campo da Educação Física. Outrossim, essa modalidade permite que o profissional atenda alunos de diferentes regiões, superando barreiras geográficas e ampliando significativamente sua área de atuação. Dentre as vantagens relatadas, destacam-se a flexibilidade de horários, o custo reduzido para o aluno e a facilidade de comunicação por meios digitais.

Em contrapartida, alguns pontos vão de encontro aos benefícios do treinamento físico online. Sendo assim, é necessário contar com o comprometimento total por parte do aluno, além de tornar as avaliações físicas menos viáveis e, por fim, não ser o formato ideal para iniciantes que estão dando os primeiros passos em seus treinamentos. Todavia, a consultoria online ainda oferece diversos benefícios que podem se sobressair em relação a essas limitações. Conforme aponta Kurylo (2016), o uso da internet na prestação de serviços com treinamentos personalizados possibilita atendimentos mais democráticos, com custos menores e maior comodidade para os praticantes, servindo como um importante impulso para a adesão aos treinos e para a satisfação dos alunos com os resultados alcançados.

Indo além, o estudo de Vicentini et al. (2018) sobre as perspectivas de potenciais consumidores paulistas em relação ao serviço de personal trainer online observou uma aceitação relativa do serviço, indicando uma tendência crescente para essa modalidade de atendimento. Dessarte, o estudo identificou dois grupos distintos: um grupo que demonstrou interesse no serviço, destacando atributos como humanização, garantia de resultados e praticidade como fatores determinantes para a contratação de um personal trainer online; e outro grupo mais reticente, no qual prevaleceu a percepção de que o acompanhamento à distância não substitui a presença física do profissional.

Essa tendência de aceitação, que já se delineava antes da pandemia, foi intensificada a partir de 2020, quando o cenário global exigiu adaptações rápidas e o uso de recursos digitais se tornou essencial para a continuidade das atividades físicas. Com o advento da pandemia de COVID-19, e a sua sucessão - o treinamento físico online passou de uma tendência emergente para uma necessidade concreta de adaptação profissional. No contexto pós-pandemia, as modalidades de treino online passaram a ocupar papel central na rotina de muitos praticantes

e profissionais de Educação Física. De acordo com Sharma e Singh (2022), a participação em equipes virtuais de exercícios teve impacto significativo na identificação com o grupo, satisfação e conformidade com normas do treino, o que elevou a intenção dos usuários de manterem seu comprometimento em plataformas online mesmo após o isolamento social — embora a preferência pela modalidade presencial ainda seja forte.

Conclui-se que embora haja uma tendência de crescimento na aceitação do serviço de treinamento físico online, é fundamental que os profissionais de Educação Física se adaptem às plataformas digitais, buscando formas de manter a qualidade e a personalização do atendimento mesmo no ambiente virtual.

2.3. TREINAMENTO FÍSICO ONLINE PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CAPACITAÇÕES NECESSÁRIAS

O treinamento físico online pode ser visto como a principal fonte de trabalho e de renda do profissional de educação física, bem como um complemento ao trabalho presencial, deste profissional. Entretanto, sendo uma das duas opções, é perceptível destacar que existem algumas capacitações necessárias que o profissional de educação física precisa ter para conseguir exercer um bom trabalho de forma online.

De acordo com a Nota Técnica do Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região (CREF1, 2020), a atuação digital do profissional de Educação Física deve seguir critérios rigorosos que garantam legalidade, segurança e ética na prestação dos serviços. Deste modo, é obrigatório que o profissional esteja registrado no sistema CONFEF/CREF, mantendo postura e vestimentas adequadas durante os atendimentos onlines. Mais a mais, o processo deve começar com uma consulta inicial individual, incluindo anamnese, aplicação do PAR-Q e, quando necessário, solicitação de atestado médico. Perante as sessões, estas podem ser individuais ou coletivas, todavia - as consultas devem preservar a privacidade do cliente. Outrossim, é recomendado o uso de plataformas de videoconferência que permitam gravações com o consentimento expresso do aluno, assegurando o sigilo e o armazenamento seguro das informações. Por fim, a prescrição do treinamento só deve ser realizada após a consulta inicial e ao menos uma sessão virtual, sendo necessário detalhar série, repetições, carga, frequência e prazo de validade. Caso o atendimento remoto apresente riscos à integridade do cliente, o profissional deve suspender a atuação online e indicar acompanhamento presencial, sempre priorizando a segurança e a qualidade técnica do serviço (CREF1, 2020).

2.4. NECESSIDADES PARA APLICAÇÃO DA CONSULTORIA ONLINE DE FORMA SÓLIDA

Em primeiro plano, é indispensável ser realizada uma anamnese como ocorre nos atendimentos presenciais, possuindo informações básicas e imprescindíveis sobre o cliente/aluno. Com isso, o uso de formulário visa encontrar as principais características do estilo de vida do indivíduo, como hábitos cotidianos, padrões alimentares, prática de atividades físicas e histórico de saúde, mostram-se essenciais no momento de oferecer um trabalho de qualidade. Deste modo, essa forma de avaliação física que ocorre nos atendimento presenciais, podem ser incluídas e adaptadas ao modelo online. De acordo com Silva et al. (2022), o uso de tecnologias digitais tem se mostrado um importante aliado na área de avaliações dentro da Educação Física, possibilitando que, por meio de vídeos, plataformas virtuais e aplicativos específicos, sejam analisadas variáveis como potência muscular, amplitude e padrões de movimento. Esse avanço favorece uma abordagem mais personalizada e eficiente, sobretudo no contexto da consultoria online, uma vez que a ampla disponibilidade de smartphones e dispositivos com câmeras de alta qualidade permite ao profissional acompanhar o desempenho dos alunos de forma remota, mantendo a qualidade do processo de prescrição e correção técnica.ando a ampla disponibilidade de smartphones com câmeras de qualidade.

Outro ponto importante, é conhecer o público em questão com quem irá trabalhar na consultoria online. Adiante, nem todos os públicos são recomendados para treinar sem supervisão profissional, principalmente iniciantes e pessoas sedentárias, obesas, hipertensas ou lesionadas, já que a falta de correção dos movimentos pode aumentar o risco de lesões; para esses casos, o acompanhamento presencial é mais indicado (KURYLO, 2016 apud ANDRADE, 2014). Deste modo, o treinamento físico online pode ser voltado mais para pessoas jovens e adultas, com experiência prévia com exercícios físicos, e que já possuam certa consciência corporal.

Em síntese, o treinamento físico evoluiu de uma prática voltada ao desempenho esportivo para um instrumento essencial de promoção da saúde. Com os avanços tecnológicos e as transformações sociais recentes, o treinamento físico online consolidou-se como uma tendência permanente, ampliando as possibilidades de atuação do profissional de Educação Física e fortalecendo a conexão entre prática, acessibilidade e qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se como quali quantitativa, com abordagem descritiva, tendo como objetivo mensuração e análise da percepção dos alunos de um profissional de Educação Física perante os serviços prestados por meio da consultoria online.

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado, elaborado na plataforma Google Forms, composto por 16 perguntas objetivas de múltipla escolha, abordando variáveis como: idade dos participantes, tempo de experiência com treinamento antes da consultoria, nível de satisfação, percepção de resultados, indicação do serviço a terceiros, forma de conhecimento da consultoria e objetivos pessoais relacionados ao acompanhamento.

A amostra foi composta por 55 participantes, selecionados de forma não probabilística e intencional, englobando alunos ativos ou ex-alunos da consultoria online do profissional responsável. Foram incluídos participantes maiores de 18 anos que já haviam vivenciado o serviço de consultoria online, independentemente do tempo de acompanhamento. Foram excluídos indivíduos que nunca participaram da consultoria, bem como aqueles que preencheram o questionário de forma incompleta ou com respostas inconsistentes.

O questionário foi aplicado de forma online, sendo o link enviado individualmente aos participantes por intermédio de um aplicativo de comunicação, com o intuito de otimizar a distribuição e ampliar a taxa de resposta. Antes da aplicação, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, o caráter voluntário da participação e o conteúdo das perguntas, que se referiam aos serviços prestados pelo profissional em questão. O formulário permaneceu disponível por 15 dias, garantindo tempo adequado para o preenchimento.

Os dados coletados foram analisados por meio de estatística descritiva, utilizando tabelas, gráficos e percentuais para facilitar a compreensão e visualização dos resultados. A organização e interpretação dos dados ocorreram em planilhas eletrônicas, permitindo uma análise clara e objetiva das informações obtidas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente capítulo tem como objetivo, analisar e discutir os dados obtidos por meio do questionário aplicado aos alunos atendidos pelo profissional de Educação Física em formato de consultoria online, o qual oferece o trabalho de treinamento físico online. Com isso, a análise identificou o perfil dos participantes, o nível de satisfação com o serviço, a percepção de resultados alcançados e os principais fatores que influenciam a adesão e a continuidade no acompanhamento.

Dessarte, os resultados são apresentados por meio de gráficos e tabelas elaborados a partir das respostas coletadas no Google Forms, seguidos de suas respectivas interpretações. Com isso, a análise tem caráter quali quantitativo, permitindo observar tendências, padrões e percepções predominantes entre os participantes, de modo a contribuir para a compreensão da efetividade e da aceitação do modelo de consultoria online.

4.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Participaram da pesquisa 55 alunos que recebem ou já receberam acompanhamento em formato de consultoria online com o profissional de Educação Física responsável pelo estudo. Adiante, todos os participantes possuem idade igual ou superior a 18 anos e aceitaram voluntariamente participar do questionário.

A Figura 1 apresenta a distribuição dos participantes conforme a faixa etária. Observa-se que a maioria dos alunos encontra-se entre 26 e 35 anos (38,2%), seguida pelos grupos de 18 a 25 anos (27,3%) e 36 a 45 anos (23,6%), indo além, encontramos na quarta posição os alunos na faixa etária dos 46 aos 55 anos (9,1%), enquanto um número reduzido por fim, está acima dos 55 anos.

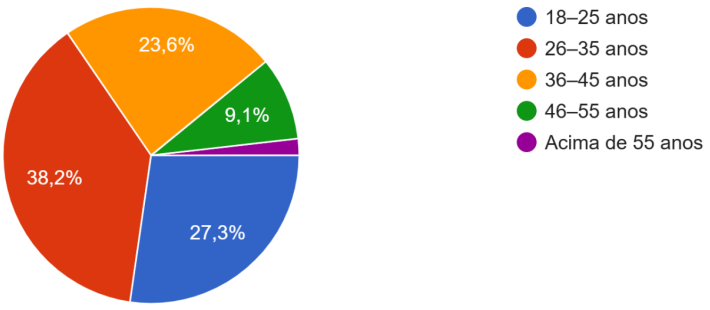


Figura 1 – Faixa etária dos participantes da pesquisa.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise demonstra que o público atendido é composto predominantemente por adultos jovens, faixa etária que, por sua familiaridade com ferramentas digitais e flexibilidade de rotina, tende a apresentar maior adesão a programas de treinamento online. Além disso, a presença de participantes mais jovens e mais velhos indica que o serviço alcança diferentes faixas etárias, embora com predominância do grupo central, reforçando o alcance e a relevância do modelo de consultoria online.

Nesse sentido, Pereira dos Santos, Félix e Corrêa (2023) destacam que a prática regular de exercícios físicos entre adultos jovens está fortemente associada à melhoria da qualidade de vida, à prevenção de doenças crônicas e à consolidação de hábitos saudáveis que tendem a se manter ao longo dos anos, evidenciando a importância de programas acessíveis e adaptáveis para esse público.

Ademais, a literatura recente indica que programas de exercícios voltados para adultos mais velhos promovem ganhos em força, equilíbrio e funcionalidade, reduzindo o risco de quedas e preservando autonomia, aspectos centrais para a manutenção da independência nessa faixa etária (Diniz, 2024). Deste modo, percebe-se a importância de manter todas as populações de cidadãos ativos perante a qualidade de vida e saúde.

A partir dos dados apresentados na Figura 2, demonstra-se a distribuição dos participantes de acordo com o sexo. Observa-se predominância do público feminino (81,8%), representando a maior parte da amostra, enquanto o sexo masculino (16,4%) corresponde a uma proporção menor, e por fim, uma parcela pequena preferiu não opinar. Sendo assim, dado permite compreender a composição do sexo dos alunos atendidos pela consultoria online.

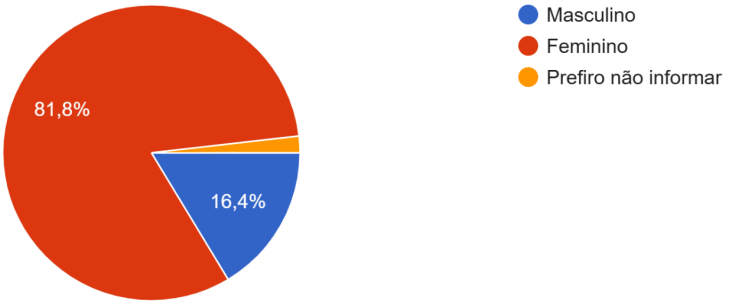


Figura 2 – Distribuição dos participantes por sexo.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Em frente, a análise indica que, embora ambos os gêneros participem ativamente da consultoria online, há uma maior presença feminina. Tal resultado sugere que mulheres tendem a se engajar mais em programas digitais de acompanhamento físico, possivelmente devido ao interesse por flexibilidade de horários e acompanhamento personalizado.

Observa-se, portanto, uma predominância significativa do público feminino entre os participantes, o que está em consonância com achados da literatura. De acordo com Francisco et al. (2022), fatores como ambiente acolhedor, suporte técnico e foco em objetivos estéticos e de saúde são determinantes para a adesão de mulheres a programas de treinamento físico, o que reforça a representatividade feminina observada na amostra deste estudo. Contudo, esse estudo aborda o treinamento físico presencial, mas pode ser tendência para o treinamento físico online.

Outrossim, a participação masculina, ainda que menor, demonstra que o serviço tem abrangência e é relevante para diferentes perfis de alunos. Como ilustrado na Figura 3, é apresentado o tempo de prática de treinamento físico dos participantes antes de ingressarem na consultoria online. Existe uma diversidade de experiências prévias, com destaque para aqueles que já treinavam há mais de 2 anos.

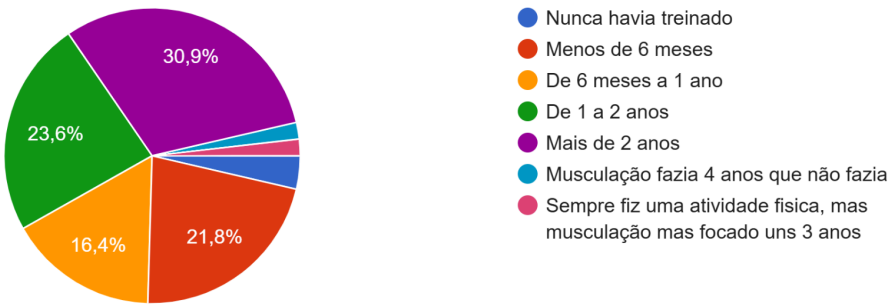


Figura 3 – Tempo de prática de treinamento físico anterior à consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise indica que a maior parte dos participantes (30,9%) já possuía experiência em treinamento superior a 2 anos, seguida por aqueles com 1 a 2 anos de prática (23,6%). Uma parcela significativa iniciou há menos de 6 meses (21,8%), enquanto outros apresentaram experiências variadas, desde mais de 4 anos até nunca terem realizado atividades físicas regularmente.

Conversando com o fragmento maior da coleta, percebemos que temos um bom volume de alunos pelos quais já possuem experiência prévia em treinamento físico. Isto corrobora com Kurylo (2016), onde o público com experiência prévia em treinamento físico, possui mais facilidade e adesão ao treinamento online.

Entretanto, os dados coletados acima, revelam que a consultoria online atende diversos perfis, desde iniciantes que buscam orientação profissional até praticantes experientes que desejam otimizar seus resultados, reforçando a versatilidade e o alcance do serviço também.

Na Figura 4 demonstra-se a percepção dos participantes em relação ao valor financeiro dos planos da consultoria online. A análise permite compreender se os custos do serviço são considerados acessíveis, justos ou elevados pelos alunos, contribuindo para a avaliação da viabilidade do acompanhamento online.

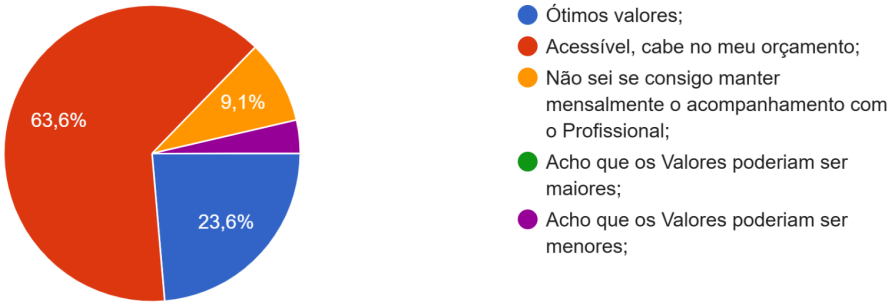


Figura 4 – Percepção dos participantes sobre o valor financeiro dos planos da consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise demonstra que a maior parte dos participantes (63,6%) considera os planos acessíveis dentro do próprio orçamento, enquanto 23,6% avaliam os valores como ótimos. Uma parcela menor (9,1%) tem dúvidas sobre a manutenção mensal do acompanhamento, e apenas uma pequena fração acredita que os valores poderiam ser reduzidos. Ninguém avaliou os planos como excessivamente caros. Esses resultados indicam que o custo do serviço não constitui uma barreira significativa para a adesão e manutenção do acompanhamento online, reforçando a percepção de boa relação custo-benefício por parte dos alunos.

Em complemento aos dados obtidos, observa-se que o custo acessível dos planos oferecidos pela consultoria online tem sido um dos principais fatores de adesão e manutenção relatados na literatura. Estudos sobre a satisfação de praticantes de exercícios físicos indicam

que o formato online apresenta vantagens econômicas expressivas quando comparado ao modelo presencial, sendo o menor custo um dos elementos de maior relevância na decisão pela continuidade do acompanhamento. De acordo com Silva, Araújo e Farias (2022), mais da metade dos participantes destacou o baixo custo em relação ao presencial como benefício decisivo para adesão à modalidade, o que reforça a percepção de que a acessibilidade financeira é um dos pilares do sucesso dos programas de treinamento online. Ainda assim, o estudo ressalta que há limitações a serem consideradas, como a menor interação presencial e desafios na correção dos movimentos e técnica dos exercícios, indicando a importância de novas pesquisas que explorem melhor esses aspectos.

Os resultados dispostos na Figura 5 apresentam os principais objetivos dos participantes ao contratar a consultoria online. A análise permite identificar as motivações predominantes e compreender como o serviço atende às expectativas individuais dos alunos.

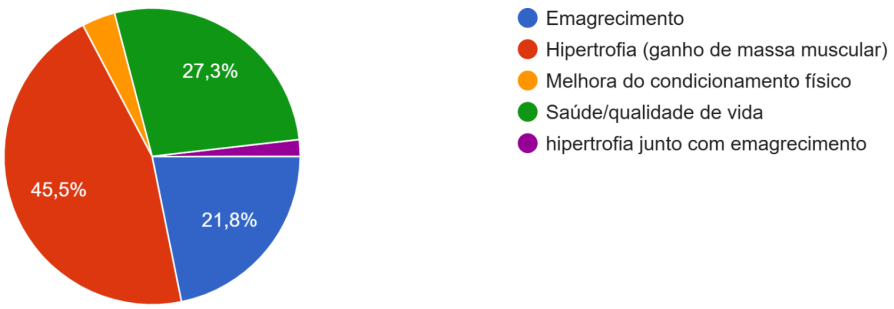


Figura 5 – Objetivos dos participantes ao contratar a consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise evidencia que a maioria dos participantes (45,5%) buscou a consultoria com o objetivo de hipertrofia e ganho de massa muscular, seguida por aqueles interessados em saúde e qualidade de vida (27,3%) e emagrecimento (21,8%). Uma pequena parcela mencionou objetivos combinados, como melhora do condicionamento físico juntamente com hipertrofia ou emagrecimento, enquanto um número muito reduzido relatou não ter alcançado resultados significativos até o momento. Com isso, os resultados indicam que a consultoria online atende a diversos perfis de alunos, desde aqueles com objetivos estéticos e de performance até aqueles focados no bem-estar geral, demonstrando a versatilidade do serviço em atender necessidades individuais.

Embora o presente estudo tenha como foco a consultoria online, observam-se outras pesquisas que investigam a motivação para a prática de exercícios físicos em diferentes contextos. Nesse sentido, Fonseca e Vieira dos Santos (2023) analisaram adultos de meia-idade e idosos durante o período de distanciamento social e identificaram que os principais fatores motivacionais para a prática de atividade física foram a promoção da saúde, a melhora do bem-estar e aspectos estéticos. Apesar de o estudo não abordar diretamente o acompanhamento online, seus achados reforçam a diversidade de objetivos que levam os indivíduos a se engajarem em programas de treinamento físico. Tais evidências corroboram os resultados da presente pesquisa, na qual os participantes relataram motivações variadas — incluindo hipertrofia, emagrecimento e melhoria da qualidade de vida —, demonstrando que a consultoria online é capaz de atender diferentes perfis e expectativas de alunos, mesmo em contextos distintos. Assim, fica evidente que compreender o que motiva cada aluno é essencial para oferecer uma consultoria online mais eficaz e personalizada, capaz de manter o engajamento e favorecer a conquista dos resultados desejados.

De acordo com as informações apresentadas na Figura 6, a percepção dos participantes sobre a contribuição da consultoria online para o alcance de seus objetivos individuais se encontra abaixo. Essa análise permite avaliar a efetividade do serviço segundo a perspectiva dos alunos.

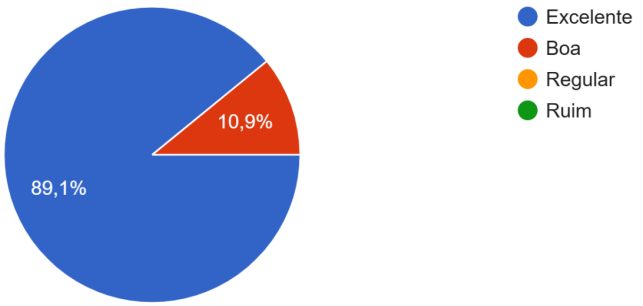


Figura 6 – Percepção dos participantes sobre a contribuição da consultoria para alcançar seus objetivos.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Os dados demonstram que a maioria dos participantes (65,5%) percebeu que a consultoria online contribuiu totalmente para o alcance de seus objetivos, enquanto 20% ainda se encontram em processo de evolução, indicando que os resultados podem demandar mais tempo de acompanhamento. Além disso, 10,9% consideram que a consultoria contribuiu

apenas em parte, e uma pequena fração relatou não ter percebido melhora significativa, seja por dificuldade de manter o foco ou por estar na fase inicial do acompanhamento. Esses resultados evidenciam que o serviço é percebido como efetivo e capaz de gerar resultados positivos, reforçando a importância do acompanhamento online personalizado, capaz de atender diferentes perfis de alunos.

De modo semelhante, Bhundoo et al. (2025) verificaram, em uma meta-análise abrangente, que os programas de treinamento físico realizados de forma online apresentam resultados comparáveis aos modelos presenciais no que se refere ao aumento da aptidão física, melhora da composição corporal e bem-estar psicológico. Ademais, tal evidência reforça a consistência dos achados do presente estudo, ao indicar que o acompanhamento remoto, quando bem estruturado e individualizado, constitui uma alternativa eficiente e sustentável para a promoção de resultados físicos e funcionais.

Conforme demonstrado na Figura 7, pode-se verificar a percepção dos participantes quanto à qualidade do atendimento oferecido pela consultoria online. Esta análise permite avaliar a satisfação dos alunos, de acordo com a forma que o serviço é conduzido pelo profissional responsável.

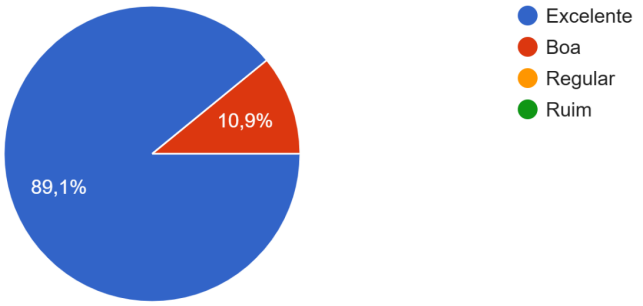


Figura 7 – Avaliação da qualidade do atendimento oferecido pela consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Além disso, observa-se que a grande maioria dos participantes (89,1%) considerou o atendimento excelente, enquanto 10,9% avaliaram como bom. Dessa forma, não houve relatos de avaliações regulares ou ruins, indicando um alto nível de satisfação dos alunos com a condução do acompanhamento. Seguindo, os resultados evidenciam que a consultoria online consegue oferecer atendimento de qualidade, reforçando a confiança dos participantes e a efetividade do serviço no acompanhamento remoto.

Sendo assim, os resultados indicam que a consultoria online é capaz de oferecer um atendimento de alta qualidade, reforçando a confiança dos participantes e a efetividade do serviço no acompanhamento remoto. Esse achado está em consonância com pesquisas recentes, que demonstram que programas de treinamento físico online bem estruturados tendem a gerar elevados níveis de satisfação, sendo percebidos como eficientes e confiáveis pelos usuários, especialmente quando há personalização e acompanhamento contínuo (SILVA et al., 2022; DAVERGNE et al., 2023). Embora o estudo de Davergne et al. (2023) tenha como foco principal aplicativos digitais voltados à reabilitação, seus resultados evidenciam mecanismos semelhantes aos observados na consultoria online, como a personalização do conteúdo e o suporte remoto, que se mostram determinantes para a adesão e satisfação dos praticantes. Dessa forma, percebe-se que a qualidade do atendimento em programas online não depende apenas da plataforma utilizada, mas sobretudo da capacidade do profissional em manter o vínculo, oferecer feedbacks constantes e adaptar o treinamento às necessidades individuais do aluno. Esses elementos reforçam o papel da consultoria online como uma ferramenta eficaz e humanizada dentro do contexto do treinamento físico contemporâneo.

Analisando os dados da Figura 8, observa-se a percepção dos participantes quanto à clareza e eficiência da comunicação com o profissional responsável pela consultoria online. Essa análise permite avaliar a qualidade do contato e a efetividade das instruções transmitidas durante o acompanhamento.

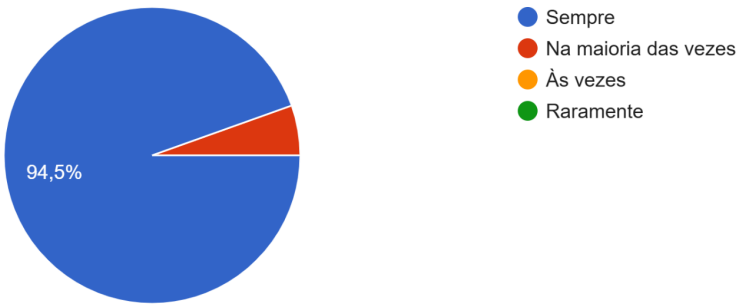


Figura 8 – Clareza e eficiência da comunicação com o profissional.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Além disso, nota-se que a ampla maioria dos participantes (94,5%) relatou que a comunicação foi sempre clara e eficiente, enquanto 5,5% consideraram que isso ocorreu na maior parte do tempo. Dessa forma, não foram registradas avaliações negativas, indicando que o profissional consegue manter uma comunicação consistente e compreensível com todos

os alunos.

Embora os entrevistados não tenham especificado os fatores que motivaram tais avaliações positivas, estudos sugerem que elementos como feedback em tempo real, interfaces digitais intuitivas e suporte contínuo estão entre os principais responsáveis por altos níveis de satisfação e engajamento em programas de treinamento físico mediados por tecnologia (TSIOURIS et al., 2020). Esses achados reforçam que a clareza na comunicação e o acompanhamento próximo são pilares fundamentais para o sucesso da consultoria online, fortalecendo a percepção de qualidade do serviço e o vínculo entre profissional e aluno. Dessa forma, percebe-se que tanto a comunicação assertiva quanto o suporte constante são pilares essenciais da consultoria online, fortalecendo a percepção de qualidade e o vínculo entre profissional e aluno.

A representação gráfica da Figura 9 apresenta a percepção dos participantes em relação à motivação sentida durante o processo de acompanhamento online. Essa análise permite compreender se o atendimento remoto consegue engajar os alunos e mantê-los ativos ao longo do programa.

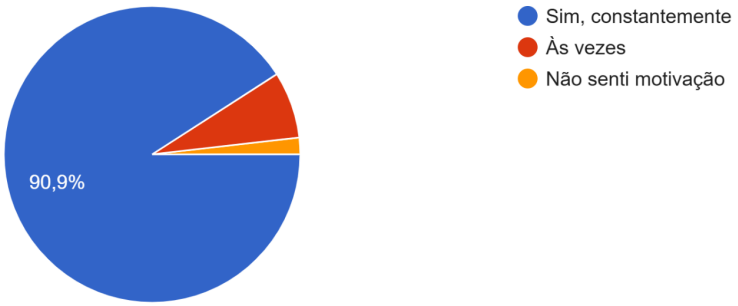


Figura 9 – Motivação dos participantes durante o acompanhamento online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Observa-se que a maioria dos participantes (90,9%) relatou sentir-se constantemente motivada durante o acompanhamento, enquanto 7,3% afirmaram sentir motivação apenas em alguns momentos. Apenas uma pequena parcela (1,8%) indicou não ter percebido motivação significativa ao longo do processo. Esses resultados demonstram que a consultoria online é capaz de manter altos níveis de engajamento entre os praticantes, contribuindo para a adesão e continuidade das atividades.

Além disso, nota-se que a motivação tende a ser sustentada quando o profissional demonstra comprometimento e atenção individualizada com seus alunos, especialmente

quando utiliza recursos tecnológicos que favorecem o contato constante e o reforço positivo. Conforme apontam Tsiouris et al. (2020), o uso de ferramentas digitais que oferecem feedback em tempo real, interfaces amigáveis e suporte contínuo está entre os principais fatores que promovem maior engajamento e satisfação em programas digitais de acompanhamento físico. Assim, confirma-se que a combinação entre suporte humano e tecnologia potencializa os efeitos motivacionais da consultoria online.

A Figura 10 ilustra a percepção dos participantes sobre a ocorrência de resultados físicos perceptíveis desde o início da consultoria online. Esta análise possibilita compreender a eficácia do acompanhamento em termos de resultados visíveis aos alunos.

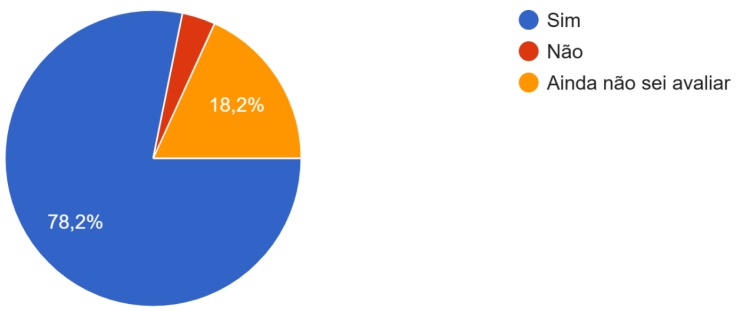


Figura 10 – Resultados físicos percebidos pelos participantes desde o início da consultoria.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Observa-se que a maioria dos participantes (78,2 %) percebeu resultados físicos desde o início da consultoria, enquanto 18,2 % ainda não conseguem avaliar seu progresso. Apenas uma pequena parcela relatou não ter percebido resultados até o momento. Dessa maneira, os dados sugerem que a consultoria online apresenta eficácia significativa para a maioria dos alunos, reforçando a importância do acompanhamento estruturado e contínuo.

Resultados semelhantes foram identificados por Zanzuri et al. (2024), em um ensaio clínico randomizado que avaliou a efetividade de um programa de treinamento remoto de Pilates, realizado de forma síncrona, via plataforma Zoom, com supervisão em tempo real. O estudo demonstrou melhorias significativas na força, resistência e condicionamento físico das participantes, além de altos índices de engajamento e satisfação. Esses achados reforçam que programas de treinamento online, quando bem estruturados e acompanhados de perto, podem proporcionar resultados físicos perceptíveis desde as primeiras semanas de prática, assim como promover maior adesão e percepção positiva por parte dos alunos. Dessa forma,

evidencia-se que o acompanhamento remoto bem planejado pode gerar resultados rápidos e consistentes, contribuindo para a motivação e satisfação dos alunos.

Os dados exibidos na Figura 11, avaliam os participantes perante o suporte técnico oferecido pela consultoria online, incluindo prescrição de treinos, vídeos, orientações e demais recursos disponibilizados. Esta análise permite verificar se os materiais e instruções fornecidos contribuem para o desenvolvimento do acompanhamento.

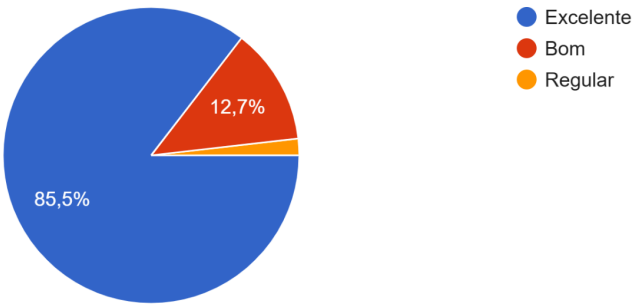


Figura 11 – Avaliação do suporte técnico da consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Observa-se que a maioria dos participantes (85,5%) considerou o suporte técnico excelente, enquanto 12,7% avaliaram como bom e apenas 1,8% como regular. Desse modo, os resultados indicam que os recursos fornecidos pelo profissional, como vídeos, prescrição de treinos e orientações, são bem avaliados e efetivos, contribuindo para o engajamento e a evolução dos alunos durante o acompanhamento online. Assim, pode-se afirmar que o suporte técnico é um elemento fundamental para a satisfação e os resultados obtidos pelos participantes.

Essa constatação encontra respaldo na literatura, Gell et al. (2021) observaram, em um programa de exercícios remotos voltado a idosos, que a disponibilidade de suporte técnico direto, a orientação no uso das ferramentas e a rápida solução de problemas foram fatores decisivos para a adesão e a continuidade das atividades. Embora o estudo tenha sido conduzido com uma população de mais idade, e em contexto de reabilitação - seus achados podem ser estendidos à consultoria online de treinamento físico em geral, pois destacam a importância de um suporte técnico eficiente e de uma comunicação clara para garantir a satisfação e o engajamento dos participantes. Portanto, a qualidade do suporte técnico não apenas favorece a adesão e o engajamento dos alunos, mas também potencializa os resultados obtidos ao longo do acompanhamento online.

Ao observar a Figura 12, é possível demonstrar os principais meios pelos quais os participantes conheceram o serviço de consultoria online. Esta análise auxilia na compreensão das estratégias de alcance e divulgação que mais impactam na captação de novos alunos.

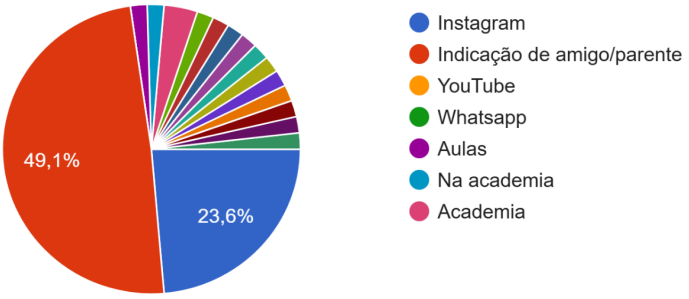


Figura 12 – Forma como os participantes conheceram a consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Verifica-se que a maior parte dos participantes (49,1%) conheceu a consultoria por meio de indicação de amigos ou parentes, enquanto 23,6% afirmaram ter chegado ao serviço através do Instagram. As demais respostas apresentaram-se de forma diversificada, englobando outros canais de contato e experiências pessoais. Desse modo, é possível inferir que o boca a boca e o engajamento nas redes sociais representam os principais meios de divulgação e consolidação da consultoria, demonstrando a relevância tanto da satisfação dos alunos atuais quanto da presença digital do profissional para o crescimento do serviço.

Esses achados estão alinhados com Martins et al. (2022), que destacaram o marketing de relacionamento — sustentado pela satisfação dos clientes e pelas indicações espontâneas — como um fator determinante para a expansão do trabalho do personal trainer. Embora o estudo aborde principalmente profissionais atuando de forma presencial, seus achados podem ser extrapolados para o contexto digital, mostrando que a experiência positiva do cliente e a presença estratégica nas redes sociais, especialmente no Instagram, são essenciais para consolidar e fortalecer serviços de consultoria online. No entanto, o estudo apresenta uma lacuna importante: a maior parte das análises foca no trabalho presencial, detalhando menos estratégias e resultados aplicáveis exclusivamente ao atendimento remoto. Isso indica a necessidade de mais pesquisas específicas sobre marketing e captação de clientes no contexto do treinamento online, para compreender melhor as particularidades e oportunidades desse formato.

Os dados exibidos na Figura 13, configuram as respostas dos participantes quanto à intenção de indicar o serviço de consultoria online para outras pessoas. Tal análise permite compreender o nível de satisfação e confiança dos alunos em relação ao acompanhamento recebido.

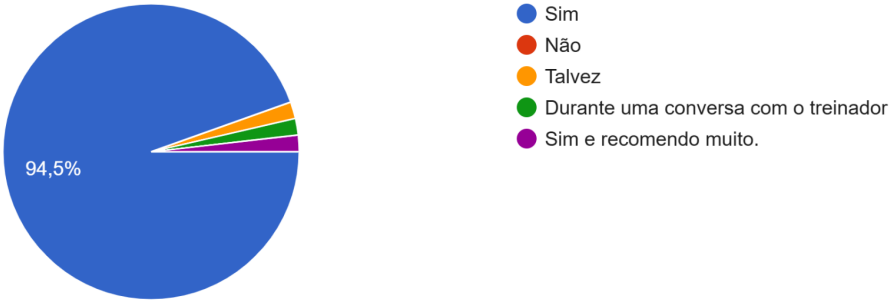


Figura 13 – Intenção dos participantes em indicar a consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Os resultados da Figura 13 indicam um elevado potencial de fidelização e recomendação espontânea, evidenciado pelo fato de 94,5% dos participantes afirmarem que indicariam o serviço a outras pessoas. Esse comportamento demonstra um alto grau de satisfação e confiança no acompanhamento recebido, elementos essenciais para o fortalecimento e consolidação das consultorias online no campo da Educação Física. A intenção de recomendação reflete não apenas a qualidade percebida do serviço, mas também a construção de vínculo e credibilidade entre o profissional e o aluno.

Tais achados se alinham ao estudo de Martins et al. (2022), que identificou o marketing de relacionamento — sustentado pela satisfação e pelas indicações espontâneas dos clientes — como um dos principais fatores responsáveis pela expansão e consolidação do trabalho do personal trainer. Por mais que o estudo aborda profissionais que atuam tanto de forma presencial quanto online, os princípios de fidelização e recomendação apontados pelos autores aplicam-se diretamente ao contexto das consultorias remotas, reforçando a relevância de uma experiência positiva e personalizada para o crescimento e a manutenção desse modelo de atendimento. Dessa forma, reforça-se que uma experiência positiva e personalizada não apenas fortalece o vínculo entre profissional e aluno, mas também constitui um fator determinante para a fidelização e consolidação das consultorias online no campo da Educação Física.

Na Figura 14, apresenta-se a intenção dos participantes em continuar ou retomar o acompanhamento com a consultoria online. Esta análise busca compreender o grau de satisfação e fidelização dos alunos frente à experiência com o serviço.

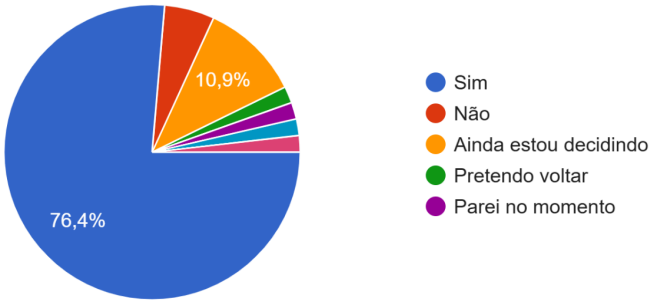


Figura 14 – Intenção dos participantes em continuar com a consultoria online.
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

De modo geral, observa-se que a maior parte dos participantes (76,4%), que representam 42 participantes, afirmam que pretendem continuar com a consultoria online, enquanto 10,9% (6 participantes) ainda estão avaliando a possibilidade. Além disso, 5,5% (3 cidadãos) declararam que não pretendem seguir, e uma pequena parcela informou que no momento não conseguirão continuar na consultoria por fatores individuais.

Diante desses dados, é possível perceber um índice elevado de permanência e satisfação, evidenciando que o serviço tem conseguido manter um bom relacionamento com os alunos e gerar resultados positivos a ponto de incentivar a continuidade. Ademais, as respostas qualitativas reforçam o vínculo construído entre os participantes e o profissional, aspecto que contribui para a consolidação da consultoria no ambiente digital.

Esses achados estão em consonância com Martins (2022), a qual aponta que estratégias de fidelização e marketing de relacionamento, sustentadas pela satisfação e experiência positiva dos clientes, são determinantes para a retenção de alunos em serviços de personal trainer, tanto presenciais quanto online. Portanto, o elevado índice de intenção de continuidade reforça que a manutenção de um acompanhamento de qualidade, aliando suporte técnico, comunicação efetiva e vínculo de confiança, é fundamental para o sucesso e consolidação das consultorias online

Pergunta 15 – Análise da pergunta aberta: “O que você mais gostou na consultoria online?”

A análise das 55 respostas obtidas nesta questão evidencia uma percepção amplamente positiva em relação à consultoria online. De modo geral, os participantes destacaram aspectos ligados ao suporte constante, à comunicação eficiente e à atenção individualizada oferecida pela profissional responsável. Sendo assim, grande parte dos respondentes relataram que a atenção, o incentivo e a motivação transmitidos ao longo do processo foram fundamentais para manter o engajamento e a disciplina. Com isso, essa relação próxima entre profissional e aluno é percebida como um diferencial relevante, reforçando o sentimento de acolhimento e comprometimento durante o acompanhamento. As respostas advindas da amostra a seguir, ilustram as percepções mais recorrentes identificadas entre os participantes, evidenciando os principais fatores valorizados na consultoria online:

> “Indico tua consultoria para todo mundo, sei o quanto é frustrante o percurso, e tu tem um atendimento humanizado, entende as dificuldades e sempre se propõe a ajudar, ensinar e apoiar”.

Esse relato demonstra que a humanização e o suporte emocional são fatores centrais na adesão e satisfação dos alunos. A empatia e o atendimento individualizado fortalecem o vínculo profissional-cliente e ampliam a confiança no serviço. Segundo Martins (2022), o marketing de relacionamento, sustentado por experiências positivas e indicações espontâneas, constitui um dos pilares da expansão dos serviços de personal training e consultoria online, reforçando o valor do atendimento humanizado e próximo ao aluno.

Dando continuidade à análise, a segunda pergunta investigou as percepções dos participantes sobre o atendimento oferecido pela consultoria online, ressaltando os aspectos mais valorizados nesse processo. Uma das respostas representativas destacou:

> “O auxílio estratégico e individualizado para os meus objetivos, o acompanhamento constante, valor acessível e a percepção de resultados em um tempo razoável”.

Essa fala evidencia a relevância da personalização e do acompanhamento contínuo no contexto do treinamento remoto. O planejamento individualizado e as adaptações frequentes às necessidades do aluno contribuem para aumentar o engajamento, a motivação e a percepção de eficácia do programa. Corroborando esses achados, Daveri et al. (2022) observaram que programas de treinamento online personalizados tendem a gerar melhores resultados físicos e maior satisfação dos participantes, especialmente quando acompanhados por feedbacks regulares.

Por fim, a terceira resposta destacou os aspectos que tornam a consultoria online particularmente atrativa aos olhos dos participantes, sobretudo no que diz respeito à autonomia e à facilidade de acesso proporcionadas pelo formato digital:

> "A praticidade de ter um acompanhamento e a possibilidade de fazer em casa".

Essa fala evidencia como a flexibilidade e a acessibilidade são elementos centrais na adesão ao treinamento remoto. A possibilidade de realizar os treinos em casa, no próprio ritmo e sem barreiras geográficas, facilita a continuidade e a manutenção do hábito de exercício. Em consonância com esse relato, Gell et al. (2021) — embora tenham investigado especificamente adultos idosos em um programa domiciliar mediado por tecnologia — demonstraram que esse modelo amplia o acesso à prática física e apresenta elevada aceitação entre os participantes. Apesar do foco em uma faixa etária distinta daquela analisada no presente estudo, os autores identificam que o suporte técnico adequado e a comunicação clara são determinantes para aumentar a segurança, a autonomia e a satisfação dos usuários em contextos de treinamento remoto, princípios que também se aplicam às consultorias online de forma geral.

De maneira geral, as respostas analisadas revelam que a consultoria online é percebida como uma experiência altamente positiva, marcada por atendimento humanizado, comunicação eficiente, suporte contínuo e resultados concretos. Esses elementos, quando combinados, reforçam a eficácia do acompanhamento remoto na promoção da adesão, do engajamento e da satisfação dos alunos, consolidando o modelo digital como uma alternativa viável, prática e sustentável dentro do campo do treinamento físico.

Pergunta 16 - Análise da pergunta aberta: “O que você acredita que poderia ser melhorado na consultoria?”

As falas dos participantes reforçam que, embora a consultoria online seja amplamente aprovada, ainda existem aspectos que podem ser aprimorados para otimizar a experiência e fortalecer o engajamento dos alunos. Um dos pontos mais recorrentes diz respeito à necessidade de um acompanhamento mais proativo por parte do profissional, conforme expresso no relato a seguir:

> ‘‘Acredito que a profª precisa chamar mais o aluno perguntando como ele está, se está conseguindo treinar, se não está conseguindo, e não deixar ele ‘sozinho’ apesar de ser online”.

Essa demanda por maior proximidade também se alinha aos achados de Markert et al. (2021), que analisaram o uso de tecnologias de telehealth em intervenções de health coaching voltadas principalmente para adultos idosos — um público que se beneficia de orientações claras, acompanhamento constante e suporte frequente para manter o engajamento em programas de saúde à distância. Assim como observado no presente estudo, os autores destacam que interações proativas e personalizadas aumentam a adesão, favorecem o vínculo entre profissional e participante e reduzem a percepção de isolamento que pode ocorrer em modalidades remotas.

Portanto, ao relacionar os relatos dos participantes com a literatura, fica evidente que a consultoria online tende a apresentar melhores resultados quando incorpora estratégias de comunicação ativa, checagens regulares e suporte contínuo — especialmente considerando que essas práticas são apontadas como essenciais para populações que necessitam de maior encorajamento no contexto digital, como os adultos idosos analisados por Markert et al. (2021).

Além da demanda por um acompanhamento mais proativo, também emergiram sugestões relacionadas ao uso de estratégias motivacionais capazes de tornar a experiência da consultoria mais instigante e envolvente. Alguns participantes destacaram o interesse por mecanismos que estimulem o comprometimento, como ilustrado na fala:

> “A consultoria poderia ter uma maneira de fazer os alunos cumprirem com os treinos... talvez algo tipo

> ganhar pontos e depois trocar os pontos por algo, por exemplo, descontos na mensalidade ou algo assim".

A adoção desse recurso se aproxima diretamente do conceito de gamificação, que incorpora elementos típicos de jogos — como pontos, desafios, metas progressivas e sistemas de recompensas — com o objetivo de aumentar o engajamento em comportamentos relacionados à saúde. De acordo com a revisão sistemática conduzida por Alzghoul (2024), estratégias gamificadas demonstram eficácia significativa na ampliação da participação, do interesse e do prazer durante a prática de atividades físicas, sobretudo em ambientes mediados por tecnologia. Assim, integrar mecanismos de gamificação à consultoria poderia não apenas fortalecer a adesão dos alunos, mas também atender à demanda previamente identificada por maior interação, acompanhamento ativo e estímulos motivacionais no contexto online.

Por fim, alguns participantes destacaram a possibilidade de incorporar encontros presenciais eventuais, com o objetivo de reforçar o alinhamento técnico e esclarecer dúvidas específicas, conforme ilustrado na fala:

> "Acredito que mais pra frente ter pelo menos um encontro presencial para alinhamento e qualquer dúvida de algum movimento que não foi sanada pelo aplicativo".

Essa sugestão converge com os achados de Núñez-Sánchez et al. (2025), que identificaram que modelos híbridos — combinando atendimentos remotos com contatos presenciais planejados — tendem a aumentar a satisfação, o engajamento e o bem-estar dos praticantes ao proporcionar suporte mais completo e personalizado.

Dessa forma, as respostas dos participantes revelam um público majoritariamente satisfeito, porém atento a aspectos que podem potencializar a experiência, especialmente no que diz respeito à comunicação ativa, ao reforço motivacional e à adoção de estratégias híbridas que diminuam a distância percebida no acompanhamento exclusivamente digital. Esses elementos refletem uma busca por maior proximidade e segurança técnica, características valorizadas mesmo em ambientes remotos.

De maneira geral, os resultados evidenciam que a consultoria online é um modelo eficaz e amplamente aceito, sustentado por pilares como personalização do atendimento, suporte contínuo e comunicação frequente. Apesar da elevada satisfação identificada, destaca-se a necessidade de aprimorar mecanismos de acompanhamento ativo e desenvolver

estratégias que mantenham o engajamento a longo prazo. Assim, a consultoria online consolida-se não apenas como uma alternativa moderna, mas como uma tendência sólida e em expansão na atuação do profissional de Educação Física, especialmente diante da crescente demanda por serviços flexíveis, acessíveis e tecnicamente qualificados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção dos participantes em relação à consultoria online em treinamento físico, investigando aspectos de satisfação, motivação, adesão e sugestões de aprimoramento no acompanhamento remoto. A partir dos resultados obtidos, constatou-se que o modelo de consultoria online apresenta ampla aceitação e elevada percepção de eficácia entre os alunos, sendo reconhecido como uma alternativa viável e moderna para a promoção da prática regular de exercícios físicos.

De modo geral, verificou-se que os principais fatores associados à satisfação dos participantes envolvem o suporte constante, a atenção individualizada, a comunicação eficiente e a motivação transmitida pelo profissional responsável. Esses elementos mostraram-se fundamentais para o engajamento e a continuidade dos treinos, reforçando o papel do acompanhamento personalizado na manutenção da adesão. Além disso, a flexibilidade e a praticidade oferecidas pela modalidade online foram apontadas como aspectos centrais para a integração do treinamento à rotina diária, especialmente em um contexto em que a otimização do tempo e o acesso remoto são cada vez mais valorizados.

As análises também evidenciaram que as sugestões de melhoria se concentraram em pontos específicos, como o fortalecimento da comunicação proativa entre profissional e aluno, a ampliação dos recursos tecnológicos das plataformas utilizadas e a implementação de estratégias motivacionais complementares. Esses apontamentos indicam que, embora o modelo atual seja eficiente, ainda há espaço para aprimoramentos que tornem o acompanhamento mais interativo, dinâmico e adaptado às necessidades individuais dos praticantes.

Conclui-se, portanto, que a consultoria online em treinamento físico se consolida como uma modalidade de atendimento eficaz, acessível e alinhada às transformações contemporâneas no campo da Educação Física. O estudo reforça a relevância da relação humanizada, do uso estratégico das tecnologias e da comunicação contínua como pilares essenciais para o sucesso do acompanhamento remoto. Recomenda-se, ainda, que futuras pesquisas ampliem a análise de diferentes perfis de público e explorem novas ferramentas digitais capazes de potencializar a experiência e os resultados dos alunos nesse formato de treinamento.

REFERÊNCIAS

ALZGHOUL, B. The effectiveness of gamification in changing health-related behaviors: a systematic review and meta-analysis. *Open Public Health Journal*, v. 17, 2024. DOI: 10.2174/1874944502417010101. Disponível em: https://openpublichealthjournal.com/VOLUME/17/ELOCATOR/e187494452401010/. Acesso em: 4 nov. 2025.

ANDRADE, Alan Marques; CUNHA, Saulo Daniel Mendes. Os desafios impostos pela pandemia da COVID-19 em praticantes de musculação, assistidos por personal training da cidade de Montes Claros-MG. 2021. Acesso em: 9 maio 2025.

BARBANTI, V.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. *Bases científicas do treinamento de força*. São Paulo: Phorte, 2004. Acesso em: 10, abr. 2025.

BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 129–134, 2006. Acesso em: 10 abr. 2025.

BHUNDOO, A.; PATEL, R.; SINGH, M.; CHOUDHURY, R. Effectiveness of online versus face-to-face exercise interventions on physical fitness and body composition: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 22, n. 1, p. 44–59, 2025. DOI: 10.1123/jpah.2024-0185. Acesso em: 30 out. 2025.

BOOTH, Frank W.; GORDON, Scott E.; CARLSON, Christian J.; HAMILTON, Marc T. Travando guerra contra doenças crônicas modernas: prevenção primária por meio da biologia do exercício. *Journal of Applied Physiology*, v. 88, n. 2, p. 774–787, 2000. Acesso em: 22 abr. 2025.

BOSSLE, Cibele B. "Personal trainer & Cia": noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – *Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, 2009. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/17591. Acesso em: 11 jun. 2025.

BRASIL. *Ministério da Saúde. Painel Coronavírus.* Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://covid.saude.gov.br/. Acesso em: 8 abril. 2025.

CREF1 – CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 1ª REGIÃO. *Nota Técnica – Atuação Digital do Profissional de Educação Física.* Rio de Janeiro, 9 maio 2020. Acesso em: 18 jun. 2025.

DAVERI, M.; FUSCO, A.; CORTIS, C.; MASCHERINI, G. Effectiveness of different modalities of remote online training in young healthy males. *Sports (Basel)*, v. 10, n. 11, p. 170, 2022. DOI: 10.3390/sports10110170.

DAVERGNE, M.; BENGOA, F.; MORA, A. et al. The effectiveness of digital apps providing personalized exercise videos: systematic review with meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, v. 25, n. 1, e45207, 2023. Disponível em: https://www.jmir.org/2023/1/e45207/PDF. Acesso em: 30 out. 2025.

DINIZ, Jamylle Lucas et al. Diagrama de prevenção de quedas para pessoas idosas: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem (Online)*, v. 37, eAPE02211, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ape/a/mQjn5n9n6XypRHYsvwZ93QM/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 28 out. 2025.

FONSECA, A. C. F.; VIEIRA DOS SANTOS, R. Motivação para a prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 12, n. 1, 2023. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/12727. Acesso em: 29 out. 2025.

FRANCISCO, Maiara Antunes; SILVA, Vitória Oliveira da; CANCELLER, Gabriel de Lorenzi; SANTOS, Mauricio Fagundes; MACEDO, Rafael Alex dos Santos; SILVA, Luciano Acordi da. Fatores de adesão, aderência e desistência de mulheres praticantes de treinamento funcional e musculação em academia exclusivamente feminina. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 52–61, jan./fev. 2022. Acesso em: 28 out. 2025.

GELL, Nancy; HOFFMAN, Elise; PATEL, Kushang; et al. Technology support challenges and recommendations for adapting an evidence-based exercise program for remote delivery to older adults: exploratory mixed methods study. *JMIR Aging*, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34889743/. Acesso em: 1 nov. 2025.

GELL, Nancy M. et al. Efficacy, acceptability, and safety of a technology-supported home-based exercise program for older adults: a randomized pilot trial. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, v. 16, n. 6, p. 679–686, 2021. DOI: https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1727730. Acesso em: 1 nov. 2025.

KILLIAN, H. The history of “Exercise Is Medicine” in ancient civilizations. *Advances in Physiology Education*, v. 38, p. 109-117, 2014. DOI: 10.1152/advan.00136.2013. Acesso em: 28 abril 2025.

KURYLO, Angélica Poll. O universo da consultoria online no treinamento personalizado: um estudo de caso. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – *Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)*, Ijuí, 2016. Disponível em: https://repositorio.unijui.edu.br. Acesso em: 28 maio 2025.

MARKERT, C. et al. The use of telehealth technology to support health coaching interventions: a scoping review. *JMIR Human Factors*, v. 8, n. 4, 2021. DOI: 10.2196/29568. Disponível em: https://humanfactors.jmir.org/2021/4/e29568. Acesso em: 4 nov. 2025.

MARTINS, E. G. Personal trainer e marketing: estratégias para a captação e retenção de clientes. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 11, p. e308111125788, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i11.25788. Acesso em: 2 nov. 2025.

MOURA, L. P. et al. Exercício físico em casa: orientação online em tempos de pandemia. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 14, n. 90, p. 823–831, 2020. Disponível em: https://www.rbpfex.com.br. Acesso em: 9 maio 2025.

NÚÑEZ-SÁNCHEZ, J. M. et al. Impact of a hybrid exercise intervention on subjective well-being and physical outcomes: a pilot study. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 7, 2025. DOI: 10.3389/fspor.2025.1569455. Disponível em:

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2025.1569455/full. Acesso em: 4 nov. 2025.

OLIVEIRA, J. M.; ANDRADE, R. P. Estrutura e viabilidade do treinamento físico através da consultoria online. 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/367294819_ESTRUTURA_E_VIABILIDADE_DO_TREINAMENTO_FISICO_ATRAVES_DA_CONSULTORIA_ONLINE. Acesso em: 28 out. 2025.

ROCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 25, n. esp., p. 135–147, 2011. DOI: 10.1590/S1807-55092011000500014. Acesso em: 10 abr. 2025.

ROVERSI, Luana Mereb; JUNIOR, Ademir Testa. Atuação do profissional de educação física na prescrição do treinamento online. *Revista MotriSaúde*, v. 2, n. 1, p. 1–10, 2020. Acesso em: 9 maio 2025.

SANTOS, José Ângelo Pereira dos; FÉLIX, Jeferson Guedes; CORRÊA, Isabel. A contribuição da atividade física no controle da ansiedade em adultos jovens. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 14, n. 1, 2023. DOI: 10.61164/rmnm.v14i1.2068. Acesso em: 23 out. 2025.

SHARMA, S.; SINGH, G. Virtual Fitness: investigating team commitment and post-pandemic virtual workout perceptions. *Telematics and Informatics*, v. 71, p. 101840, 2022. DOI: 10.1016/j.tele.2022.101840. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9135496/. Acesso em: 13 abril. 2025

SILVA, Bruno Allan Teixeira; ELTZ, Giovana Duarte; et al. Programa de treinamento online: estratégia de exercício físico durante a pandemia da COVID-19. *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, v. 26, n. 3, p. 143–153, set./dez. 2022. DOI: 10.51283/rc.v26i3.14334. Acesso em: 29 out. 2025.

SILVA, Daniel Anderson da Costa; ARAÚJO, Ana Gabrielly Andrade de; FARIAS, Gildeene Silva. Análise da satisfação de praticantes de exercícios físicos em relação ao treinamento online. *Revista Integrare – Faculdade Estácio Teresina*, ano 3, v. 1, 2022. ISSN 2595-0266. Acesso em: 29 out. 2025.

SILVA, Vitória Oliveira da; FRANCISCO, Maiara Antunes; CANCELLER, Gabriel de Lorenzi; SANTOS MACEDO, Rafael Alex dos Santos; SILVA, Luciano Acordi da. Adesão à consultoria de treinamento online: fatores associados à prática de exercícios físicos. *Revista Biomotriz*, v. 17, n. 1, 2025. Disponível em: https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/1166. Acesso em: 23 out. 2025.

SILVA, Vitória Oliveira da; FRANCISCO, Maiara Antunes; CANCELLER, Gabriel de Lorenzi; SANTOS MACEDO, Rafael Alex dos Santos; SILVA, Luciano Acordi da. Fatores de adesão, aderência e desistência de mulheres praticantes de treinamento funcional e musculação em academia exclusivamente feminina. *Revista Biomotriz*, v. 17, n. 1, p. 170–181, 2023. DOI: 10.33053/biomotriz.v17i1.825. Disponível em: https://doi.org/10.33053/biomotriz.v17i1.825. Acesso em: 23 out. 2025.

TSIOURIS, K. M. et al. Design of a personalized virtual coaching platform for physical activity: requirements and proof-of-concept evaluation. *Sensors*, v. 20, n. 9, p. 1–23, 2020. DOI: https://doi.org/10.3390/s20092438.

VICENTINI, Lucas et al. Aceitação e perspectivas dos potenciais consumidores do serviço de personal trainer online no Estado de São Paulo. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, v. 9, n. 4, p. 451–468, 2018. Disponível em: https://alesde.ufpr.br. Acesso em: 28 maio 2025.

WHO. *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019. Acesso em: 11 abril. 2025.

ZANZURI, C. L.; HADAS, D.; HUTZLER, Y.; GORAL, A.; TSUK, S. Remote Pilates training is effective in improving physical fitness in healthy women: a randomized controlled study. *Healthcare*, v. 12, n. 7, p. 724, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12070724. Disponível em: https://www.mdpi.com/2227-9032/12/7/724. Acesso em: 1 nov. 2025.

APÊNDICE A – Questionário aplicado aos participantes

O presente questionário teve como objetivo coletar informações sobre a percepção dos alunos em relação à consultoria online em treinamento físico, abrangendo aspectos de satisfação, motivação, adesão e sugestões de melhoria. As respostas foram coletadas de forma anônima, visando garantir a confidencialidade dos participantes.

1. Qual a sua idade?

( ) 18–25 anos
( ) 26–35 anos
( ) 36–45 anos
( ) 46–55 anos
( ) Acima de 55 anos

2. Qual seu sexo?

( ) Masculino
( ) Feminino
( ) Prefiro não informar

3. Há quanto tempo você treinava antes de ingressar na consultoria online?

( ) Nunca havia treinado
( ) Menos de 6 meses
( ) De 6 meses a 1 ano
( ) De 1 a 2 anos
( ) Mais de 2 anos
( ) Outro: _____

4. Sobre o valor financeiro dos planos da consultoria, você acha:

( ) Ótimos valores
( ) Acessível, cabe no meu orçamento
( ) Não sei se consigo manter mensalmente o acompanhamento com o profissional
( ) Acho que os valores poderiam ser maiores

( ) Acho que os valores poderiam ser menores

( ) Outro: _____

5. Qual era seu principal objetivo ao contratar a consultoria online?

( ) Emagrecimento

( ) Hipertrofia (ganho de massa muscular)

( ) Melhora do condicionamento físico

( ) Saúde/qualidade de vida

( ) Outro: _____

6. Você sente que a consultoria contribuiu para alcançar esse objetivo?

( ) Sim, totalmente

( ) Sim, em parte

( ) Ainda estou no processo

( ) Não, não senti melhora

( ) Outro: _____

7. Como você avalia a qualidade do atendimento oferecido pela consultoria?

( ) Excelente

( ) Boa

( ) Regular

( ) Ruim

( ) Outro: _____

8. A comunicação com o profissional foi clara e eficiente?

( ) Sempre

( ) Na maioria das vezes

( ) Às vezes

( ) Raramente

9. Você se sentiu motivado(a) durante o processo de acompanhamento online?

( ) Sim, constantemente

( ) Às vezes

( ) Não senti motivação

10. Você teve resultados físicos perceptíveis desde o início da consultoria?

( ) Sim

( ) Não

( ) Ainda não sei avaliar

( ) Outro: _____

11. Como você avalia o suporte técnico (prescrição, vídeos, orientações, etc.)?

( ) Excelente

( ) Bom

( ) Regular

( ) Outro: _____

12. Como você conheceu o serviço de consultoria online?

( ) Instagram

( ) Indicação de amigo/parente

( ) YouTube

( ) WhatsApp

( ) Outro: _____

13. Você indicaria esse serviço de consultoria para outras pessoas?

( ) Sim

( ) Não

( ) Talvez

( ) Outro: _____

14. Você pretende continuar com a consultoria online?

( ) Sim

( ) Não

( ) Ainda estou decidindo

( ) Outro: _____

15. O que você mais gostou na consultoria online?

16. O que você acredita que poderia ser melhorado na consultoria?