LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

UTILIZAÇÃO DE RECURSOS TECNOLÓGICOS PARA O ATENDIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA; CONSULTORIA ONLINE

https://doi.org/10.56238/levv15n43-096

Data de submissão: 23/11/2024 **Data de publicação:** 23/12/2024

Alberto Domingos da Silva Júnior

Diego Vinícius Duarte Cavalcante

Josenaldo Lopes Dias

Maria Eduarda Cavalcante Félix

Taís Feitosa da Silva

RESUMO

Na última década, o avanço tecnológico transformou significativamente a vida das pessoas, especialmente com a popularização de dispositivos móveis e a expansão da internet em alta velocidade. Essa evolução facilitou o acesso à informação, serviços e entretenimento, além de promover a conectividade global através de redes sociais. Na área da saúde surgiram dispositivos e aplicativos que monitoram a saúde e incentivam hábitos saudáveis, durante a pandemia do COVID-19, a necessidade de exercícios físicos remotos aumentou, impulsionando a prática de consultoria online em educação física, oferecem flexibilidade, personalização e suporte constante. Esse método se popularizou, proporcionando vantagens como economia de tempo e dinheiro e acesso a profissionais especializados de qualquer lugar, preparando os alunos para o mundo digital e promovendo um estilo de vida saudável. A revisão narrativa realizada sobre a evolução e adaptação da consultoria online destacou sua expansão durante a pandemia, com análise de artigos científicos, livros e revistas, identificando padrões e lacunas na literatura, utilizando dos descritores: "treinamento online", "exercício e tecnologia", "consultoria online", "personal trainer online", “personal online” e "consultoria na educação física", com artigos dos últimos 10 anos, dada prioridade à artigos originais, de 38 estudos, 13 foram selecionados após análise de eficiência ao conteúdo, incluindo artigos no idioma inglês. Com isso, os estudos apresentaram o fato de a tecnologia ter facilitado o acesso a informações e serviços, transformando a comunicação e a educação física por meio de dispositivos wearebles, aplicativos de fitness, VR, AR e gamificação. No entanto, a adaptação dos clientes e a manutenção da motivação ainda são desafios, e mais pesquisas são necessárias para maximizar o potencial da consultoria online.

Palavras-chave: Avanço tecnológico, Consultoria online em educação física, Pandemia do COVID-19, Estilo de vida saudável.

1 INTRODUÇÃO

A transformação da tecnologia nos últimos anos teve um impacto significativo na vida de muitas pessoas, uma vez que houve um rápido avanço tecnológico impulsionado por inovações em dispositivos software e conectividade que transformou a maneira como vivemos, trabalhamos e nos comunicamos. Uma das principais mudanças foi o aumento da acessibilidade à tecnologia, e neste sentido, dispositivos como smartphones, tablets e laptops se tornaram onipresentes, permitindo que as pessoas tenham acesso fácil a informações, serviços e entretenimento em qualquer lugar e a qualquer momento (Moraes, 2014).

A questão da conectividade também se tornou cada vez mais importante, com a evolução da internet de alta velocidade e a expansão das redes sem fio WiFi, as pessoas podem se conectar facilmente umas com as outras e com todo o mundo, isso foi o impulso para o surgimento das redes sociais, possibilitando o compartilhamento rápido das informações e o contato com pessoas de diferentes partes do planeta (Andrade, 2014).

A tecnologia também tem desempenhado um papel importante na área da saúde, com o surgimento de dispositivos e aplicativos que monitoram a saúde e incentivam um estilo de vida saudável. Dentro dessa lógica, uma nova tendência, entretanto, tem ganhado força: o Personal Trainer online, ou seja, um consultor virtual de treinamento personalizado, esse serviço de consultoria acontece por e-mail, Google Meet, Facebook, Instagram ou WhatsApp, sendo financeiramente mais vantajoso do que ter um profissional de Educação Física à disposição durante o treino. Nem todos os alunos, no entanto, estão adaptados para uma orientação a distância (Andrade, 2014).

Dentro da educação física, existem vários recursos tecnológicos que podem ser utilizados para melhorar o ensino e as práticas ali envolvidas, alguns dos recursos mais comuns incluem dispositivos wearable, aplicativos de fitness, realidade virtual (VR) e realidade aumentada (AR), gamificação, plataformas de ensino online (Consultoria online) (Araújo, 2022).

Logo, a necessidade da prática de exercícios em meios remotos durante a pandemia surgiu como uma consequência das restrições impostas para controlar a expansão e disseminação do vírus, o treinamento físico ocorre através de uma periodização de exercícios e atividades físicas de modo organizado e sistêmico, para progressão dos aspectos morfológicos e funcionais, gerando adaptações orgânicas na demanda motora para execução de trabalhos, sejam estes esportivos ou não (Isler, 2015).

Com o fechamento de academias, parques e outros espaços públicos, e a recomendação de distanciamento social, muitas pessoas se viram impedidas de continuar com suas rotinas de exercícios físicos ao cotidiano, além disso, o isolamento social e as medidas de quarentena também tiveram impacto significativo na saúde mental das pessoas, levando ao aumento do estresse, da ansiedade e outras questões semelhantes, a prática de exercícios físicos é conhecida por seus benefícios para a

saúde mental, como a redução do estresse e o aumento dos níveis de bem-estar e autoestima (Lifeng, 2023).

Diante desse cenário, a prática de exercícios em meios remotos tornou-se uma alternativa acessível para as pessoas continuarem se exercitando durante a pandemia, a tecnologia desempenhou um papel fundamental nesse processo, uma vez que permite o acesso a aulas online, treinamentos personalizados, aplicativos de fitness como supracitados, vídeos de exercícios, entre outros recursos, segundo (Oliveira, 2014).

A consultoria online na educação física é um serviço prestado por profissionais da área que oferecem orientações, treinamentos e suporte remoto para pessoas que desejam melhorar sua saúde, condicionamento físico e performance esportiva, citando este método por ser um dos métodos mais abrangentes ao qual o profissional de educação física efetua contato com seus alunos a meio coletivo ou individual, variando a modalidade (Kurylo ,2016).

Nesse método de consultoria, as interações entre o profissional de educação física e o cliente ocorrem principalmente por meio de plataformas on-line, como videochamadas, e-mail, mensagens de texto ou aplicativos específicos (Kurylo, 2016). Por meio dessas ferramentas, é possível realizar avaliações físicas, prescrever treinos personalizados, fornecer orientações nutricionais e tirar dúvidas sobre exercícios e técnicas executadas (Kurylo ,2016).

A consultoria online na educação física oferece diversas vantagens aos termos de prescrição, como a flexibilidade de horários, a personalização dos treinos de acordo com as necessidades específicas e objetivos do cliente, a possibilidade de treinar em casa ou em qualquer lugar, a economia de tempo e dinheiro com deslocamentos e a disponibilidade de supervisão e motivação constantes por parte do profissional, essa modalidade de consultoria tem se tornado mais comum e popular, especialmente durante a pandemia da COVID-19, quando muitas pessoas estão buscando novos meios para se manterem ativas e saudáveis em casa (Silva et al., 2022).

O estudo do avanço da tecnologia e da consultoria online na última década é de suma importância atualmente por várias razões, sendo uma delas, o acesso a recursos e informações atualizadas: a tecnologia está em constante evolução e oferece uma variedade de recursos, aplicativos e plataformas online que podem enriquecer as aulas de Educação Física, esses recursos podem fornecer informações atualizadas sobre exercícios, técnicas esportivas, nutrição, entre outros tópicos relevantes, também, a melhoria do ensino e aprendizado: através da tecnologia, os professores de Educação Física têm a oportunidade de desenvolver métodos de ensino mais eficientes (Da Silva Miranda, 2020).

A utilização de aplicativos, softwares e plataformas online pode ajudar a engajar os alunos, tornando as aulas mais interativas e dinâmicas (Moraes, 2014). Além disso, a consultoria online pode fornecer suporte individualizado, auxiliando os alunos no desenvolvimento de habilidades específicas. Um atributo importante na pesquisa ao qual também se soma de forma positiva à sociedade é a

promoção de um estilo de vida saudável, uma vez que, as ferramentas tecnológicas podem ajudar os alunos a acompanharem seu progresso, estabelecer metas e manter um estilo de vida saudável, por exemplo, dispositivos de rastreamento de atividades e aplicativos de fitness podem incentivar os alunos a se exercitarem regularmente e monitorarem seu desempenho (Kurylo, 2016).

A consultoria online permite que os alunos tenham acesso a treinadores e especialistas em Educação Física de qualquer lugar do mundo. Isso pode ser especialmente útil para aqueles que vivem em áreas remotas ou não têm acesso a recursos físicos adequados, os treinadores online podem oferecer orientação personalizada, prescrever exercícios específicos e acompanhar o progresso dos alunos (Kurylo, 2016).

A adoção de hábitos saudáveis pode, então, proporcionar às pessoas melhor condição para enfrentar a atual vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes, por isso, o acompanhamento de um bom profissional para orientar, acompanhar e motivá-los é muito importante, para não os deixar desistir antes de conseguir atingir seus objetivos, promove também preparação para o mundo digital, a tecnologia e a consultoria online estão cada vez mais presentes no mundo atual ao introduzir os alunos na utilização dessas ferramentas na Educação Física, estamos preparando-os para enfrentar os desafios e oportunidades do mundo digital em suas vidas pessoais e profissionais futuras (Vicentini et al., 2018).

Em resumo, o estudo do avanço da tecnologia e da consultoria online na última década é importante para melhorar o ensino e aprendizado, promover um estilo de vida saudável e preparar os alunos para as demandas do mundo digital (Vicentini et al., 2018). Portanto, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de pesquisas, o avanço em alta escala da consultoria online e a sua expansão durante a última década, inclusive durante o período da pandemia do COVID-19.

2 MÉTODOS

Realizada uma revisão narrativa sobre o tema da consultoria online e como ela evoluiu, influenciou e se adaptou durante as últimas décadas e teve uma grande expansão na pandemia. Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos. Constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007). O foco foi a identificação e análise dos conteúdos de artigos científicos que abordam especificamente a consultoria online e seu impacto na prestação de serviços de consultoria na última década e no contexto da pandemia.

Assim como também foi realizado um levantamento sistemático da literatura científica disponível sobre o tema da consultoria online e a consultoria online na pandemia. Utilizados os bancos de dados acadêmicos confiáveis, como Google Scholar, SciELO, para identificar artigos científicos relevantes e publicações recentes. Efetuado um processo de seleção criteriosa dos artigos encontrados, levando em consideração a relevância do conteúdo, a data de publicação e a confiabilidade das fontes, artigos que abordam tanto a consultoria online em geral, quanto aqueles que analisem especificamente sua aplicação e evolução durante a pandemia.

Nos critérios de inclusão e exclusão, foram inicialmente encontrados 38 artigos nas plataformas pesquisadas. Contudo, 19 deles eram revisões de literatura (foi dado prioridade a artigos originais), 3 apresentavam apenas resumos, e outros 3, após leitura, não contribuíram significativamente para o estudo. Foram utilizados os descritores "treinamento online", "exercício e tecnologia", "consultoria online", "personal trainer online", "personal online" e "consultoria na educação física". Também foram incluídos artigos em outros idiomas, empregando o operador booleano "and" para aumentar a precisão das buscas.

Uma análise detalhada dos conteúdos dos artigos selecionados foi realizada visando identificar os principais temas e conceitos abordados, como a eficácia da consultoria online ao profissional da educação física, as ferramentas e plataformas utilizadas, os desafios enfrentados quanto às aplicações de treinamentos e instruções, as vantagens e limitações, entre outros aspectos relevantes.

Organizados os dados coletados em categorias temáticas, a fim de facilitar a compreensão dos resultados e identificar possíveis padrões ou tendências presentes na literatura. Utilizadas metodologias de análise de conteúdo para identificar palavras-chave recorrentes, definir categorias e estabelecer relações entre os diferentes estudos analisados.

Comparados os diferentes estudos selecionados, destacadas lacunas na literatura e realizadas recomendações para futuras pesquisas. E com interpretação dos resultados ligados ao contexto da evolução na última década, na pandemia e seus desafios quanto ao bacharelado em educação física. Sendo o relatório estruturado de forma clara e objetiva, respeitando as normas acadêmicas de formatação e citação.

E por fim uma revisão minuciosa do relatório final, onde foi verificada a consistência do documento, a correção gramatical e garantindo que todos os objetivos da pesquisa tenham sido atingidos de forma satisfatória.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados deste estudo evidenciam que a acessibilidade e a onipresença da tecnologia tem facilitado significativamente o acesso a informações, serviços e entretenimento, o aumento do uso de dispositivos móveis como smartphones, tablets e laptops, juntamente com a expansão da internet de

alta velocidade e redes sem fio, tem proporcionado uma conectividade global sem precedentes, essa conectividade tem sido fundamental para a expansão das redes sociais, que transformaram a maneira como nos comunicamos e compartilhamos informações permitindo uma comunicação rápida e eficaz, conectando pessoas de diferentes partes do mundo e facilitando o compartilhamento de informações de maneira quase instantânea (Moraes, 2014).

Na área da saúde, a tecnologia também desempenhou um papel crucial, especialmente com o surgimento de dispositivos e aplicativos que monitoram a saúde e incentiva um estilo de vida saudável, incluindo uma tendência emergente que seria a do Personal Trainer online (consultoria online), que oferece uma alternativa econômica e acessível ao treinamento presencial, no entanto, nem todos os alunos se adaptam facilmente à orientação a distância, destacando a necessidade de abordagens personalizadas (Andrade, 2014).

No campo da educação física, diversos recursos tecnológicos têm sido utilizados para aprimorar o ensino e as práticas envolvidas. Dispositivos wearable, aplicativos de fitness, realidade virtual (VR), realidade aumentada (AR), gamificação e plataformas de ensino online são alguns dos exemplos mais comuns, esses recursos têm mostrado eficácia em tornar as aulas mais interativas e dinâmicas, engajando os alunos de maneira mais significativa (Isler, 2015).

A pandemia do COVID-19 trouxe desafios únicos, especialmente com o fechamento de academias e espaços públicos, o que impulsionou a prática de exercícios físicos de forma remota, a tecnologia possibilitou o acesso a aulas online, treinamentos personalizados e aplicativos de fitness, permitindo que as pessoas mantivessem suas rotinas de exercícios, além dos benefícios físicos, a prática de exercícios também desempenhou um papel importante na saúde mental, ajudando a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar durante o isolamento social (Sateles, 2023).

A consultoria online em educação física surgiu como uma solução viável durante a pandemia, oferecendo flexibilidade de horários, personalização dos treinos e economia de tempo e dinheiro com deslocamentos, as interações entre profissionais de educação física e clientes ocorrem principalmente através de plataformas online, como videochamadas, e-mail e aplicativos de mensagens, permitindo a realização de avaliações físicas, prescrição de treinos personalizados e orientação nutricional, a análise da acessibilidade tecnológica revela que a facilidade de acesso a dispositivos móveis e à internet de alta velocidade transformou a vida cotidiana, facilitando o acesso a informações e serviços, a conectividade global proporcionada pelas redes sociais tem tanto efeitos positivos, como a rápida disseminação de informações (Silva et al. 2022). A seguir o quadro no qual consta todos os estudos científicos aos quais abordam sobre elementos variados do tema e seus respectivos detalhes específicos de abordagens, oferecendo uma visão abrangente das pesquisas realizadas, seus diferentes aspectos como objetivos, modalidades apresentadas e ferramentas utilizadas.

Quadro 1. Demonstração dos artigos e detalhes científicos.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	DESFECHO
Andrade, 2014	Discutir a crescente tendência do uso do Personal Trainer Online em comparação ao Personal tradicional (presencial), todavia destaca que nem todos os alunos estão preparados para esta orientação.	• Público-alvo: pessoas interessadas em melhorar a sua forma física e saúde, profissionais da saúde, praticantes de musculação e treinamento esportivo. • Modalidade: Musculação convencional e treinamento esportivo. • Ferramentas: Entrevista efetuada com profissionais da educação física (personal trainer e treinadores esportivos) publicada na revista "Viva Bem".
Moraes, 2014	Analisar de que forma o uso dos telefones celulares de última geração e os aplicativos de comunicação móvel instantânea, como WhatsApp e Facebook Messenger, estão alterando as relações com o espaço físico e a sociabilidade. O artigo busca evidenciar como as tecnologias móveis promovem novas vivências com o território e com as pessoas, permitindo que os usuários estejam fisicamente presentes em um ambiente, mas sintam-se envolvidos em um espaço virtual.	• Público-alvo: pesquisadores e acadêmicos interessados em tecnologias móveis, comunicação instantânea e suas influências na vida cotidiana. Profissionais da área de comunicação, sociologia, antropologia e tecnologia interessados em entender as transformações nas relações sociais mediadas por dispositivos móveis. • Ferramentas: análise de aplicativos de comunicação móvel instantânea, como WhatsApp e Facebook Messenger, para compreender como essas ferramentas estão alterando as interações sociais. Diálogo com diversos autores para explorar as relações entre comunicação móvel e espaço físico, destacando as mudanças nas formas de convívio e sociabilidade.
Oliveira, 2014	Verificar os fatores que levam os alunos a fidelizarem o serviço do personal trainer contratado analisando a opinião dos mesmos.	• Público-alvo: Alunas de treinamento personalizado com idades entre 25 e 53 anos, atendidas por um personal trainer por pelo menos um ano ou mais. • Modalidade: treinamento personalizado com personal trainer. • Ferramenta: entrevistas e questionários com 25 alunas de academias de diversos bairros de porto alegre.
Isler, 2015	O estudo busca entender a relação entre treinadores (on-line) e alunos do treinamento personalizado, a complexidade e os detalhes dessas relações mediadas pela tecnologia, comparando-as com as relações estabelecidas no contexto presencial.	• Público-alvo: consiste em profissionais de educação física, especialmente aqueles que atuam ou têm interesse em atuar como treinadores personalizados online, bem como os clientes desses serviços. A pesquisa incluiu sete treinadores personalizados online e oito clientes, oferecendo insights sobre suas percepções e experiências no contexto do treinamento personalizado online. • Ferramentas: Google Docs, Whatsapp e Facebook para coleta de dados.
Kurylo, 2016	Busca entender a especificidade do objeto do trabalho de consultoria online, campo de atuação que vem atrelado aos profissionais de educação física que já atuam com treinamento personalizado.	• Público-alvo: bacharel em educação física, profissionais da área da saúde e tecnologia. • Ferramentas: contato remoto com um profissional de educação física por meio remoto sendo o sujeito da pesquisa, junto de uma análise bibliográfica, em seguida um questionário, semiestruturado onde o entrevistado pode responder de forma espontânea, sendo qualitativo e composto por 23 questões.
Vicentini et al., 2018	Analisar a aceitação e as perspectivas dos potenciais consumidores do Estado de São Paulo em relação ao serviço de Personal Trainer Online (PTO). A pesquisa busca compreender o que os consumidores esperam desse serviço, considerando a crescente demanda por treinamento individualizado à distância.	• Público-alvo: Os potenciais consumidores dos serviços de Personal Trainer Online no Estado de São Paulo foram o foco da pesquisa, visando compreender as perspectivas desse grupo em relação ao treinamento físico online. • Modalidade: O estudo acorda a modalidade Personal Trainer Online (PTO), que consiste em oferecer serviços de treinamento físico individualizado a distância, por meio de plataformas digitais. • Ferramenta: questionário online elaborado na plataforma Google Forms divulgado pelo Facebook. Essa ferramenta permitiu alcançar uma amostra de 172 participantes do Estado de São Paulo.

Da Silva Miranda, 2020	Avaliar o estado de saúde e qualidade de vida de mulheres praticantes de diferentes modalidades de treinamento e condicionamento físico, tanto de forma presencial como online, por meio de um questionário fechado SF-36.	• Público-alvo: Profissionais da área de saúde, indivíduos de todas as idades praticantes de musculação e(ou) treinamento esportivo etc. • Modalidade: musculação convencional, treinamento personalizado. • Ferramenta: questionário SF-36 para análise mais detalhada.
Miguel, 2020	Mostrar os impactos financeiros gerados pela pandemia em um pequeno recorte populacional de profissionais da educação física do treinamento personalizado.	• Público-alvo: Professores de educação física no ramo de personal trainer. Modalidade: Treinamento personalizado online. Ferramenta: questionário no Google Forms.
Araújo, 2022	Fornece uma reflexão sobre as implicações pedagógicas do ensino de Educação Física durante a pandemia de COVID-19. O dossiê temático busca explorar como os professores de Educação Física estão lidando com os desafios do distanciamento social e do ensino remoto, além de apresentar estratégias, tecnologias e novos aprendizados para adaptar o ensino de EF em tempos de crise.	• Público-alvo: professores de Educação Física, estudantes de Educação Física e pesquisadores na área de Educação Física. • Modalidade: Musculação convencional e treino funcional durante a pandemia do COVID-19. • Ferramentas: tecnologias digitais para o ensino remoto, como plataformas online, mídias sociais e ferramentas de comunicação virtual.
Silva, et al. / 2022	O objetivo do artigo é investigar as experiências vividas no Projeto Vida em Movimento (VEM) durante o período de janeiro a	• Público-alvo: indivíduos que se encontram isolados e inativos, necessitando de atividades físicas orientadas durante a pandemia da COVID-19.
	dezembro de 2021, narrando essas vivências por meio de um relato de experiência, como foco, analisando o exercício físico remoto oferecido pelo projeto durante a pandemia do COVID-19.	• Modalidades: O projeto ofereceu atividades de Pilates, Alongamento, Ginástica Funcional l, Circuito e Ritmos para atender às necessidades de exercícios físicos do público-alvo. • Ferramentas: As atividades foram transmitidas de forma remota pela plataforma Zoom Meeting, permitindo que os participantes realizassem as aulas online.
Lifeng / 2023	O objetivo é investigar no ano de 2023 a respeito do treinamento esportivo em casa e seu efeito na saúde dos estudantes universitários.	• Público alvo: profissionais da educação física, estudantes universitários e profissionais da saúde em geral. • Modalidade: home-training com um grupo experimental que recebeu acompanhamento online de profissionais de educação física. • Ferramentas: questionário para avaliar os aspectos e situação do treinamento esportivo em casa e um teste de aptidão física (TAF) presencial antes e depois do período de treinamento (comparação dos dados em Excel e SPSS para análises estatísticas).
Sateles / 2023	Abordar os serviços que um personal trainer pode proporcionar, seja por meio de consultoria online à distância ou presencial junto ao seu aluno e como essa prática evoluiu após a pandemia do SARS-Cov-2.	• Público-alvo: praticantes de exercícios físicos interessados em ter acompanhamento profissional, alunos de Educação Física e Personal trainer que buscam adaptar suas práticas após pandemia, pessoas que desejam evoluir sua saúde, bem-estar e condicionamento físico. • Modalidade: treinamento físico (geral) • Ferramentas: consultoria online, aulas remotas gravadas, envio de planilhas, e-mails e videochamadas,

Além dos artigos selecionados no quadro, destaca-se que o ano mais representado nas fontes de pesquisa é 2014, um período marcado pelo aumento significativo de estudos sobre treino personalizado online, esses artigos forneceram uma base importante para a compreensão das práticas e metodologias de consultoria online, especialmente no contexto de treinamento físico. A evolução da consultoria online, especialmente após a pandemia da COVID-19, mostrou um crescimento

exponencial no uso de tecnologias digitais, uma curiosidade durante a leitura foi a alteração do termo "treinamento personalizado online" visto mais em artigos entre 2015 e anteriores, já entre 2016 em diante a nomenclatura mais utilizada foi "consultoria online" onde após o ano de 2019 só se popularizou mais devido a sua maior necessidade durante a pandemia. As restrições de isolamento social impulsionaram a adaptação e inovação das práticas de consultoria, com profissionais de saúde e educação física adotando novas ferramentas e plataformas para continuar oferecendo seus serviços remotamente.

O público-alvo mais frequentemente abordado nesses estudos inclui uma ampla faixa etária, desde adultos jovens de 19 anos até idosos de 60 anos. Entre esses grupos, estão pessoas que se tornaram mais ativas durante a pandemia, indivíduos que enfrentaram períodos de isolamento, pessoas sedentárias buscando iniciar atividades físicas, além de profissionais da saúde e especificamente da educação física. As ferramentas utilizadas para a produção desses estudos variaram, com uma ênfase particular no uso de redes sociais, aplicativos de chamada de vídeo, e-mail e questionários online. Essas tecnologias não só permitiram a continuidade dos serviços de consultoria, mas também possibilitaram a coleta de dados e a realização de estudos abrangentes sobre o impacto e a eficácia da consultoria online em diferentes contextos e populações.

Na saúde, a adoção do Personal Trainer online oferece vantagens como a acessibilidade e a personalização do treinamento, contudo , a adaptação dos alunos à orientação a distância apresenta desafios, destacando a importância de abordagens adaptativas e de suporte contínuo, estes recursos tecnológicos na educação física, como dispositivos wearable e aplicativos de fitness, têm se mostrado eficazes na melhoria do ensino, tecnologias como VR e AR, bem como a gamificação, aumentam o engajamento dos alunos, tornando as aulas mais interativas e dinâmicas(Miguel, 2020).

Durante a pandemia conforme Silva et al. (2022), a prática de exercícios remotos se tornou crucial não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental,a tecnologia facilitou a continuidade das atividades físicas, evidenciando a importância da adaptação a novas modalidades de exercício, com isso, a consultoria online na educação física mostrou-se eficiente na prescrição de treinos e orientação nutricional, oferecendo diversas vantagens como flexibilidade e personalização, como supracitado, no entanto, desafios como a adaptação dos clientes e a manutenção da motivação contínua ainda precisam ser abordados.

No futuro, espera-se que a consultoria online continue a evoluir e a se expandir, mesmo após a pandemia, devido às suas vantagens e à crescente familiaridade com as ferramentas digitais, a preparação digital proporcionada pela tecnologia na educação física prepara os alunos para enfrentar os desafios e oportunidades do mundo digital em suas vidas pessoais e profissionais.

No entanto, há uma necessidade crescente de mais pesquisas para explorar diversas facetas dessa modalidade, sugestões de novos estudos incluem: a eficácia da consultoria online versus

presencial, a investigação das tecnologias e plataformas utilizadas, o impacto financeiro da consultoria online para profissionais de educação física, o engajamento e a aderência dos clientes, o impacto na saúde e bem-estar dos clientes, o perfil dos clientes de consultoria online, a análise econômica dos custos e benefícios para os clientes e as necessidades de formação específica para profissionais de educação física que atuam como consultores online.

Esses estudos podem fornecer uma base robusta para compreender melhor o papel e o potencial da consultoria online na educação física, permitindo que profissionais e acadêmicos aprimorem suas práticas e estratégias de mercado.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo destaca a importância do avanço tecnológico e da consultoria online na educação física, tanto para o ensino e aprendizado quanto para a promoção de um estilo de vida saudável, a tecnologia oferece ferramentas valiosas que podem enriquecer as práticas educacionais e de saúde, preparando os indivíduos para as demandas do mundo digital. Futuras pesquisas devem explorar ainda mais o potencial dessas tecnologias para continuar a melhorar a educação física e a saúde pública.

REFERÊNCIAS

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi , jun. 2007

ANDRADE, Thamires. São Paulo. Disponível em: http://boaforma.uol.com.br/noticias/redacao/2014/01/31/personal-online-e-mai s-barato-masnao-e-indicado-para-qualquer-aluno.htm. 2014

ASSAD DE MORAES, L.; NERCOLINI, M. J. Tecnologias Móveis, Vida Cotidiana e Comunicação Instantânea. Mídia e Cotidiano, v. 5, n. 5, 3 mar. 2014.

OLIVEIRA, Patrícia Soares de. Fatores de fidelização com o serviço de personal trainer. 2014.

ISLER, G. L. A díade treinador personalizado online e cliente: análise das relações interpessoais. 2015. 157 f. Tese – (doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015.

KURYLO, A. P. O universo da consultoria online no treinamento personalizado: um estudo de caso. Monografia – Universidade regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

VICENTINI, Lucas et al. Aceitação e Perspectivas dos Potenciais Consumidores do Serviço de Personal Trainer Online no Estado de São Paulo. In: VI Congresso Latino-Americano de Estudos Socioculturais do Esporte. 2018. P. 436-453.

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

MIGUEL, Henrique. Impactos da COVID-19 sobre o personal trainer. Interamerican Journal of Medicine and health, v. 3, 2020.

ARAÚJO, A. C. DE .; OVENS, A. P.. Distanciamento social e o ensino de educação física: estratégias, tecnologias e novos aprendizados. Movimento, v. 28, p. e28017, 2022.

SILVA, B. A. T et al. Programa de treinamento online: estratégia de exercício físico durante a pandemia da covid-19. Corpoconsciência, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 143–153, 2022.

LIFENG, X.. A home-based sports training in physical health promotion for university students. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, p. e2022_0220, 2023.

SATELES, Jonathan Da Silva; SILVAA, Gilberto Reis Agostinho. CARACTERÍSTICAS DA CONSULTORIA ON-LINE COM PERSONAL TRAINER. REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-UNIVERSO–GOIÂNIA, v. 1, n. 10, 2023.