

CARACTERÍSTICAS DA CONSULTORIA ON-LINE COM PERSONAL TRAINER

Jonathan da Silva Sateles¹
Gilberto Reis Agostinho Silva²

RESUMO

A busca das pessoas em praticar exercícios físicos é cada vez mais expressiva, nos dias atuais é comum praticar musculação ou ao menos conhecer alguém que pratique. A ideia principal deste tema, é abordar os serviços que um personal trainer pode proporcionar, sendo ele uma consultoria online no qual é geralmente a distância, ou presencial junto a seu aluno, só assim a pratica será considerada exercício físico. Este é um artigo de revisão bibliográfica, foi baseada em artigos feitos com experimentos sociais, visando o impacto de como o mundo mudou, em relação ao momento da pandemia pelo SARS-Cov-2. Com o tempo em home office, aulas online, distanciamento social entre outros fatores, associados à falta de motivação das pessoas para continuar praticando exercícios físicos em casa. No auge da pandemia, também foi uma fase difícil para os profissionais de Educação Física que atuavam como professores em academias e personal trainer. Estes passaram a oferecer suas aulas online, com a grande vantagem de que hoje em dia existem diversos aplicativos e serviços de streaming, tudo isso com total gratuidade, aliado à segurança de ter o serviço em casa, redução do tempo de deslocamento e acompanhamento profissional presencial. O futuro é hoje, e aceitando ou não, a tecnologia está presente para ajudar nas diversas tarefas da vida, seja ela profissional ou pessoal. As percepções dos efeitos negativos e positivos em ter um personal presencial ou virtual, certamente variam no que é melhor na visão de cada pessoa.

Palavras chaves: Personal trainer, Qualidade de vida, Treinamento resistido.

INTRODUÇÃO

Recentemente o mundo sofreu na pele as consequências de uma pandemia em nível global, que tirou milhões de pessoas da rotina, o SARS-Cov-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2), denominado também de COVID-19. Em 30 de janeiro de 2020, a OMS (Organização Mundial da Saúde), declarou o SARS-Cov-2 uma emergência de saúde pública de âmbito internacional, e em 11 de março uma pandemia (SOUZA, 2020). Nessa perspectiva, o mundo se viu na necessidade

¹ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás, 2019.

de mudar completamente sua rotina, viram-se obrigados a criarem novas rotinas, novas formas de fazer, de conviver, de trabalhar e de viver.

Com o fechamento de grande parte dos comércios, motivadas por decretos governamentais, alunos e professores de Educação Física foram diretamente afetados, tendo que se adaptar à nova realidade, com isso inovam desenvolvendo uma nova forma de treinar, prescrever e acompanhar o treinamento dos alunos, por meio da nova modalidade de aulas, batizada de consultorias on-line, serviço este, que daria a oportunidade de o aluno continuar com treinamentos, mas de uma forma mais segura para ambos, aluno e personal trainer, que seguiram os decretos, mantendo o distanciamento social (OLIVEIRA, 2020).

Com esse número alto de praticantes em academias ou estúdios, as pessoas querem ter uma evolução constante, seja ela para saúde e bem-estar ou apenas estético. O objetivo é facilitado quando se tem um profissional acompanhando essa trajetória, e colocando seus conhecimentos e métodos para que esses resultados aconteçam em uma velocidade que o aluno não conseguiria sozinho, afinal de contas a grande maioria dos praticantes de musculação quer ter uma evolução expressiva no menor tempo possível (FILHO, 2015).

Nesse sentido, encontra-se um impasse, sabendo da importância do treino realizado com segurança e mantendo os bons resultados, alunos e professores de Educação Física viram-se em uma situação altamente complexa, devido ao distanciamento social. Foi aí que professores de Educação Física, empreendedores e motivados a continuar seu labor, enxergaram uma oportunidade na pandemia e adequaram, ajustaram e moldaram a forma de ensinar e orientar os exercícios físicos por meio de aulas e consultorias on-line (ALMEIDA, 2020).

Porém, na mesma velocidade em que surgiram as consultorias on-line de personal trainers surgiram também os receios, as incertezas e muitas críticas sobre a efetividade das aulas, realizadas de diversas formas, aulas on-line por meio de vídeo-chamadas ao vivo, aulas gravadas e assistidas posteriormente, envio de planilhas utilizando aplicativos de comunicação e tantas outras formas (ALMEIDA, 2020). Motivados pelos fatores positivos e negativos apontados por alunos e profissionais, suscitou o desejo de realizar o presente estudo.

Levando em consideração que o conselho federal de Educação Física (CONFEF, nº 312/2015), desenvolveu uma resolução em apoio ao uso de consultoria personalizada de treinamento resistido. Nesse sentido, é acreditado que

não é apenas uma “febre” momentânea, mas sim, um espaço promissor que veio pra ficar e se diferenciar dos métodos ultrapassados. O método de consultoria on-line veio no âmbito de atravessar o período pandêmico, porém, aparentemente é uma nova modalidade que veio para ficar.

Nesse sentido, o objetivo com o presente estudo foi levantar os aspectos positivos e negativos no que tange as consultorias on-line por parte dos pessoais trainers e discuti-las.

1 DESENVOLVIMENTO

1.1 PERSONAL TRAINER

O personal trainer, é um profissional da área de Educação Física que trabalha com seus clientes de forma individualizada, elaborando e supervisionando treinamentos físicos específicos para cada indivíduo. Pode atuar dando aulas e acompanhamento físico individual ou para pequenos grupos que estejam treinando juntos. O personal não somente está diretamente ligado a apenas musculação e sim em outras áreas como corridas, pilates, danças, atividades aquáticas, lutas, entre outros (JUNIOR, 2013).

A função do personal é preparar-se para o treinamento físico, ministrar aulas, acompanhar o desenvolvimento físico dos alunos e estar em processo de aprendizado e atualização contínuos, para acompanhar as novidades da área. Ele pode ser encontrado em qualquer tipo de academia e centro esportivo como trabalhador contratado. Além disso, pode atuar de forma autônoma e prestar serviços diretamente aos clientes contratados (KASSAB, 2012).

Um bom personal também deve se aprofundar em conhecimentos diversos, existem cursos de especialização para pessoais, no qual ajudam este a cativar novos clientes, conquista-los e mantê-los como clientes por mais tempo, formação de preços. E cursos para a própria evolução técnica, aprender novas metodologias de treino, fisiologias, biomecânicas, entre outros que vão ajudar o personal a melhorar sua condução de treinamentos perante o aluno (KASSAB, 2012).

Os benefícios principais de contratar um serviço de personal trainer, está diretamente ligado ao fato de ter um profissional sempre acompanhando um aluno.

Aplicando avaliações de valências físicas, nela será possível que o profissional conheça o perfil de quem irá efetuar o treinamento, seus objetivos individuais e limitações, e também saber do seu grau de aptidão, lembrando que para saber dessas características, o profissional precisará aplicar testes e protocolos comumente usados em avaliações físicas. Além de que para saber se os treinos estão tendo resultados, é importante saber se os métodos e estratégias utilizados precisará de adequações e modificações. Pois, para quem vai começar a treinar ou já está treinando, uma avaliação física bem executada trará melhores benefícios no desenvolvimento dos treinos, vai garantir ainda um acompanhamento mais eficaz, personalizado e individualizado. Alguns métodos e instrumentos são usados para efetuar a avaliação física, dentre eles está a: Anamnese; Avaliação de medidas antropométricas; Avaliação de flexibilidade; Avaliação de força; Avaliação de potência e de capacidade aeróbica; Avaliação pré participação; Avaliação de postura. Enfim utilizando de todos estes para coletar dados importantes, facilitando na hora de prescrever um treino mais eficiente para cada indivíduo periodicamente. As pessoas não gostam de ir para academia “malhar” por diversos motivos, dentre eles indisposição, falta de tempo, e até mesmo pelas dores que o exercício físico causa, assim sendo, buscam um o serviço de personal trainer para melhorar a motivação na prática de exercícios (DA SILVA, 2018).

Das grandes vantagens de se ter um acompanhamento com personal trainer, é de que diferente do que muitos pensam e do que geralmente é divulgado, não é um serviço com preços exorbitantes, levando em consideração que a atenção do personal no treino, o fará ter mínimas chances quase nulas de fazer exercícios errados, já seria um grande benefício pelo valor pago (DA SILVA, 2018).

1.2 SURGIMENTO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO

O treinamento personalizado se iniciou a um bom tempo, vindo desde meados da década de 70, na qual celebridades conhecidas da época também pela musculação foram colaboradoras, como Arnold Schwarzenegger e Christopher Reeve. Seguido por Jane Fonda sendo a primeira estrela de cinema a fazer produções de vídeos para se exercitar em casa (Oliveira, 2014).

Logo depois vindo dos anos de 1990, o treinamento personalizado ficou em evidência no mundo, quando a maioria das estrelas de Hollywood começaram a contratar instrutores individuais, pois o assédio dos fãs dentro das academias

impossibilitava que os famosos pudessem frequentá-las (DOMINGUES apud OLIVEIRA, 2014). E com os resultados estéticos que estrelas como Madonna apareciam nas tvs, favoreceu para que os pessoais trainers fossem mais procurados tanto por outros artistas que se interessaram, quanto por pessoas não famosas que buscavam resultados em seus treinos (OLIVEIRA, 2014).

Lembrando-se, que o culto de um corpo perfeitamente musculoso vem de crescimento significativo, academias de musculação estavam lotadas com diferentes objetivos, entre eles, a busca do objetivo a saúde e o vislumbre da estética de um corpo invejável. A partir desta perspectiva, os pessoais trainers são escolhas óbvias, porque é visto como um dos passaportes para esta vontade de transformação do corpo.

“A indústria cultural começa a confiar e alavancar esse mercado promissor, e esse profissional, se tenciona como um prestador de serviço, trazendo à tona um inovador conceito, agora oposto ao aluno, chama-se cliente” (DO CARMO JUNIOR, 2013, p. 252).

1.3 SURGIMENTO DA CONSULTORIA ONLINE

Em contrapartida da expansão industrial e profissional, o meio virtual está em outro nível, instrumentos próprios de ampliação do capitalismo no qual pode-se ver a aceleração de transmissão de tecnologias, podendo melhorar, gerando e veiculando todas as formas de lucro (MORAN 1995, p.24-26). O mundo virtual encontrou o seu espaço a partir do momento em que, é disseminado a procura de uma nova forma de atingir o maior número de pessoas com potencial econômico. Sendo assim, o tempo fez com que a busca de melhorar a comunicação, mudasse em outro patamar, no qual todos querem ter seu espaço e que também querem englobar outras pessoas nesse mesmo espaço, criando um “mundo” de possibilidades.

A mais nova tendência, consultor de treinamento personalizado virtual, ou para os mais próximos do assunto, Personal trainer on-line. No qual o serviço normalmente é propagado por meios de comunicação virtual como E-mails, WhatsApp, Facebook, Skype, entre vários outros aplicativos da era digital. Fazendo com que financeiramente falando seja mais vantajoso do que ter um personal trainer presencialmente durante o treino. Claro, levando em consideração que nem todos os alunos estarão aptos para ter um desenvolvimento eficaz a distância (Oliveira Neto, 2020)

“Indicado para alunos que já possuam noções básicas de treinamento. Ele deve procurar o consultor para ter uma orientação mais específica, evoluir com o treino, mudar os exercícios, cargas e repetições” (ANDRADE, 2014). Um ponto que é levado em consideração é que não há possibilidade no serviço a distância, corrigir a execução dos exercícios, portanto a pessoa precisa ter consciência corporal para o serviço dar certo e evitar lesões.

O serviço também se torna mais complicado a partir do momento em que o aluno tenha alguma doença ou algo que o impeça de ter boa performance nos treinos, como obesidade, hipertensão arterial ou até mesmo lesões e ligamentos rompidos, é aconselhável que estes tenham um acompanhamento presencial com o personal (Kurylo, 2016).

Para que dê certo o serviço de consultoria on-line, o treinador fala que os alunos precisam ser mais disciplinados, pois não terão compromisso marcado com alguém fisicamente falando na academia. Essa inclusive é uma das vantagens de se ter um personal presencial, no compromisso de sempre estar na academia em um horário marcado com o personal, o aluno tende a se acostumar com a presença do profissional o acompanhando, sendo assim aqueles que optam pela consultoria online precisa de uma determinação a mais para que não falte aos treinos (Kurylo, 2016).

1.4 DIFERENÇAS ENTRE O TREINO ONLINE E O PRESENCIAL

Com as consultas on-line, o personal trainer pode utilizar horários alternados, finais de semana e intervalos, para atender seus clientes virtuais sem estar presente, lembrando que qualquer serviço prestado deve ser de qualidade e respeito ao cliente, para assim agregar valor e tentar manter a fidelização, enquanto faz o aluno perceber e entender que está sendo algo de grande vantagem.

Os principais fatores a serem ditos em relação a consultoria online, seria a facilidade de atendimento entre aluno e personal, desde a curtos espaços de tempo, pois o aluno pode treinar até mesmo no menor tempo em que ele tiver no dia-a-dia. A distância pois ambos alunos e personal, poderão se comunicar sem precisar se locomover ao encontro presencial (telepresença). Lembrando que a falta presencial de um profissional de Educação Física impede avaliações e anamnese que o mesmo faria, e a correção física dos exercícios como questões posturais, exercícios com carga variável, tomada de pregas cutâneas, etc. Sendo assim, é dito que

apenas é considerado exercício físico quando feito orientado e periodizado pelo profissional de Educação Física. E claro, no custo benefício econômico que o aluno terá, isso não significa que o serviço será de menor qualidade, mas sim que o personal terá uma certa facilidade em atendê-lo de forma online, sendo este serviço em sua maioria entregue na forma de telepresença. Essas são as principais diferenças entre um atendimento presencial e um atendimento virtual.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, proveniente da revisão da literatura vinculada à temática abordada. Para tanto, foram utilizados artigos, encontrados nos bancos de dados Scielo, Pubmed, Bireme e também se utilizou o site de busca acadêmica Google acadêmico. De acordo com Boccato (2006, p. 266), a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas.

Para busca dos artigos, em periódicos especializados, foram utilizados os seguintes descritores: Acompanhamento Virtual, Consultoria online, Consultoria esportiva, Educação Física, Pandemia por covid-19, Personal trainer, Treinamento virtual. Os critérios de inclusão e exclusão foram associados exatamente ao tema de relevância, assim sendo ao assunto que se encaixasse melhor ao estudo, seria deveras aplicado, e ao que mudava a trajetória da pesquisa para um assunto mais amplo no qual tentava explicar algo fora do proposto era excluído posteriormente, como artigos publicados antes de 2015, somente resumos, e aqueles que não contemplassem o tema proposto. Assim facilitando o encaminhamento do estudo já que este é o foco principal. Foram descartados sete artigos, por se tratarem de artigos incompletos, anteriores ao período predefinido. Foram utilizados 15 artigos no total, todos citando algo relacionado ao tema em questão, e formando uma base do que realmente era importante, nesse contexto mostrando quais foram as diferenças, vantagens e desvantagens de se contratar um personal trainer por meio de consultoria online.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta etapa foi baseada em artigos feitos com experimentos sociais, visando o impacto de como o mundo mudou, em relação ao momento de pandemia por SARS-Cov-2 (Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2), também conhecida como COVID-19. Levar em consideração o fator do vírus como uma alteração mundial, faz com que o conceito sobre alguns assuntos seja mudado. Assim sendo, é importante enxergar principalmente o impacto no qual um personal de aulas presenciais teve em relação aos pessoais de consultoria online na divisão entre antes da pandemia e durante ou pós pandemia mesmo sendo recente.

Com esse cenário, o governo decretou medidas de distanciamento social e assim fechando a maioria dos estabelecimentos considerados não essenciais, as academias, centros de treinamentos, estúdios de pilates entre outros, também entraram nessa lista, em consequência dessa ação, as medidas contribuíram de certa forma ao aumento do sedentarismo da população (NOVAES, 2022).

O fechamento das academias, devido aos decretos prevendo o distanciamento social, fez com que as pessoas deixassem de se exercitar. O tempo em home office, aulas online, afastamento social, procrastinação entre outros fatores, associada a falta de motivação das pessoas em manter a prática de exercícios físicos em casa, mesmo aquelas que já eram extremamente ativas nas academias.

No auge da pandemia também foi uma difícil fase também aos profissionais de Educação Física que exerciam serviço de professor de academia e pessoais trainers, visando que com as constantes variações nos decretos, causava inconsistência nesse tipo de trabalho, causando instabilidade nos planejamentos, e dificultando cada vez mais o contato entre o profissional e o aluno. Assim estimulando ao profissional de Educação Física, buscar novas formas de continuar trabalhando. Corroborando Godoi et al, (2020) mostram os desafios enfrentados pelos professores, eles destacaram: lidar com sentimentos de medo, angústia, ansiedade e a necessidade de se superarem relação a nova forma de ensino; a adaptação para as aulas online e o domínio das ferramentas tecnológicas para o ensino; a inibição dos alunos na realização das aulas online; a dificuldade em adequar os exercícios para o treinamento a distância; a dificuldade de avaliar e de

dar feedback para os alunos; saber lidar com as reclamações e falta de apoio do aluno.

Profissionais da Educação Física, treinadores e personal trainers começaram a ofertar suas aulas on-line, ou seja, adequaram-se ao novo normal para superarem a crise e oferecerem a seus alunos um novo método de ensino que virou tendência, pois muitos famosos o aderiram e influenciaram seus fãs a ter uma rotina de exercícios em casa. Em busca de novas alternativas, e sabendo o quão importante é a prática de exercícios físicos na vida das pessoas, o profissional encontrou uma solução por meio das plataformas digitais, conseguindo exercer os seus serviços de forma segura respeitando todas as normas impostas pelo governo. Por meio digital seria possível o profissional acompanhar os seus alunos a distância, continuar recebendo por isso, e trazendo resultados aos alunos (GUIMARÃES, 2020). Reforçando ainda o receio em meio ao avanço e a descoberta das novas possibilidades, inovações e ao se reinventarem.

Segundo Guimarães (2020), algumas adaptações são necessárias para que este tipo de serviço funcione, dentre eles está o estrutural e material, ou seja, ter um bom computador e celular é primordial, junto a eles um bom serviço de internet, já que o serviço teria transmissões online, seguido de microfone e fones de ouvido, pois facilita tanto na hora de falar e o aluno escutar e quando o aluno falar o profissional conseguir escuta-lo com clareza, e um espaço para poder trabalhar e conseguir demonstrar talvez algum exercício que o aluno tenha dificuldade de executar.

Mudanças metodológicas também são necessárias, pois o aluno nem sempre terá pesos e máquinas para aplicar exercícios específicos, sendo assim o profissional aplicara conceitos metodológicos que o ajude a trabalhar biomecânica e fisiologia nos exercícios (GUIMARÃES, 2020). A grande vantagem, é que existem diversos aplicativos e serviços de streaming nos dias atuais, fornecendo ao profissional uma vasta maneira de se conseguir passar os seus ensinamentos aos alunos, desde gravações de vídeos para visualização dos alunos ou interação ao vivo com estes. Facilitando em aulas funcionais, coletivas com vários alunos, ou apenas o treinamento individual personalizado. Dentre os principais aplicativos para ajudar no atendimento, estão os de mensagem, como WhatsApp e E-mails, e os de streaming ao vivo como Zoom, Google meets e Skype. Todos estes com uso completamente gratuitos, junto com a segurança de se ter o serviço em casa, a

redução no tempo de deslocamento e o acompanhamento profissional, o serviço digital se tornou ligeiramente interessante (KURYLO, 2016).

Nem tudo são flores, e pontos negativos também existem, levando em consideração instabilidades nas conexões de internet que podem ser frequentes, problemas na comunicação por causa do áudio, certas dificuldades de conseguir ter uma boa visualização de imagem tanto do aluno com o professor e do professor ver o aluno, as questões de conseguir ensinar os exercícios da maneira correta aos alunos, muitas vezes a exclusão das pessoas mais velhas, pois geralmente tendem a ter dificuldades quando o assunto faz parte da era digital, e também na redução de interação com aluno, sendo difícil manter aquele contato proximal que muitos aderem. Impactando diretamente também na ausência de anamneses e apoio em exercícios de carga variável, correção com propriocepção, ausência em caso de acidentes, criando uma certa falha no on-line, que o profissional presencial poderia resolver com mais facilidade.

CONCLUSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar a partir de uma revisão de literatura narrativa a prescrição exercícios físicos de forma on-line. Este novo método de passar treinamento, contém as ferramentas necessárias para personalizar prescrições individuais. Portanto, podemos confirmar que este tipo de prescrição de exercício permite sessões de treinamento personalizadas e eficazes que podem aumentar os efeitos agudos e crônicos para contribuir efetivamente os objetivos do cliente.

Com o desenvolvimento de treinos sendo feito a distância pode-se notar pontos negativos em relação ao presencial. Como por exemplo, a dificuldade no manuseio de instrumentos tecnológico por parte dos profissionais, em alguns momentos a falta de motivação por parte do aluno, sobretudo, o risco de lesões é aumentado quando o aluno treina sozinho sem a supervisão de um profissional.

As percepções de efeitos negativos e positivos com certeza variam para cada pessoa, mas os relatos passados geralmente são os mesmos, principalmente aos alunos que já tiveram um contato mesmo que passageiro com um personal presencial. O que pode ser facilmente dito é que o futuro é o hoje, e a tecnologia

querendo ou não, está presente para auxiliar em diferentes tarefas do dia a dia, seja para o âmbito profissional ou a vida pessoal. O fator principal é que cabe a cada um utilizá-la da melhor maneira possível, respeitando sempre a decisão do próximo.

Com as informações trazidas e registradas no presente manuscrito, buscou-se trazer essa discussão que ficou mais evidenciada no período pandêmico sobre o que recentemente ganhou o nome de consultoria, o que nada mais é do que as aulas de personal trainer a distância. Com isso cabem reflexões no que tange os benefícios e malefícios dessa prática. Cabe então reforçar alguns cuidados nesse tipo de trabalho, como exemplo, o máximo de atenção por parte do profissional, buscar formas de evitar incidentes durante a execução dos exercícios no que tange aos alunos, a estes, realizar o exercício respeitando seus limites e condições físicas, sempre reportar ao profissional qualquer dor ou desconforto durante os exercícios.

Muitas foram as limitações na construção deste trabalho, visto que o tema é recente, tomando força no auge da pandemia. Dessa forma mesmo sendo um novo método de treinamento, uma tendência que aparentemente veio para ficar, sugere-se mais pesquisas em torno do assunto, de forma a acompanhar a evolução desse novo modelo laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, L. Em tempos de pandemia, personal trainers reinventam aulas e atendem clientes em domicílio. **Ge. globo**, v. 14, 2020.

BOCCATO, Vera Regina Casari. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo**, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

DO CARMO JUNIOR, Wilson do; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila Vieira Ligo. Personal trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 1-319, jan./mar. 2013.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física. Fiscalização. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/386>. **Resolução CONFED nº 312/2015, Art 5º**.

DA SILVA, Jean Soares; DE OLIVEIRA, Luciano. O personal trainer e sua qualificação profissional. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 2, 2018.

GODOI, Marcos; KAWASHIMA, Larissa Beraldo; DE ALMEIDA GOMES, Luciane. "Temos que nos reinventar": os professores e o ensino da Educação Física durante a pandemia de COVID-19. **Dialogia**, n. 36, p. 86-101, 2020.

GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-8, 2020.

KASSAB, Yasser Kasen. Personal trainer:(profissional, prestador de serviços, professor, valorização das diferenças e competências), um novo conceito de profissional. 2012.

KURYLO, A. P. O Universo da Consultoria Online no Treinamento Personalizado: um Estudo de Caso. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

Filho. Manual do personal Trainer brasileiro quinta edição. Ícone editora, Abril de 2015, C. R. M. N. et al. Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020.

MORAN, José Manuel. Novas tecnologias e o re-encantamento do mundo. *Revista Tecnologia Educacional*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 126, p. 24-26, set./out. 1995.

OLIVEIRA, B. N. de; FRAGA, A. B. Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos: uma revisão integrativa. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, São Luís, 2020.

OLIVEIRA NETO, L. et al. TreineEmCasa–Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-CoV-2): abordagem fisiológica e comportamental. **Rev Bras Fisiol Exerc**, v. 19, n. 2, p. 9-19, 2020.

OLIVEIRA, Patricia Soares de. *Fatores de fidelização com o serviço de personal trainer*.2014. Trabalho (Conclusão de Curso) – UFRGS, Porto Alegre, 2014. (Orientador professor Rogério de Cunha Voser).

SOUZA, Murilo Corrêa de. Nível de atividade física de praticantes de exercício físico do Sul de Santa Catarina durante a pandemia do Covid-19. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.