



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS
ÁREA DE TECNOLOGIAS, CORPO E CULTURA

A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO *ONLINE* E CLIENTE:
ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

GUSTAVO LIMA ISLER

Rio Claro
2015



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS
ÁREA DE TECNOLOGIAS, CORPO E CULTURA**

**A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO *ONLINE* E CLIENTE:
ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

GUSTAVO LIMA ISLER

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Tese apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias (área de Tecnologias, Corpo e Cultura).

**Rio Claro
2015**

796
I82d

Isler, Gustavo Lima

A díade treinador personalizado online e cliente: análise das relações interpessoais / Gustavo Lima Isler. - Rio Claro, 2015

157 f. : il., quadros

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Educação física. 2. Desenvolvimento humano. 3. Tecnologias. 4. Comunicação. 5. Relação interpessoal. I. Título.

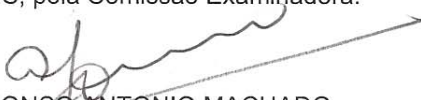
CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO: A díade treinador personalizado online e cliente: análise das relações interpessoais

AUTOR: GUSTAVO LIMA ISLER

ORIENTADOR: Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO

Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de DOUTOR EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS , Área: TECNOLOGIAS NAS DINÂMICAS CORPORAIS, pela Comissão Examinadora:



Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO
Departamento de Educação Física / Instituto de Biociências de Rio Claro - SP



Prof. Dr. MARCELO CALLEGARI ZANETTI
Universidade São Judas Tadeu - São Paulo/SP



Profa. Dra. FERNANDA MORETO IMPOLCETTO
Departamento de Educação Física / Instituto de Biociências de Rio Claro - SP



Prof. Dr. FLÁVIO REBUSTINI
Universidade Estácio de Sá - São Paulo/SP



Prof. Dr. DANIEL PRESOTO
Departamento de Educação Física, Escola Superior de Educação Física de Jundiaí - SP

Data da realização: 09 de dezembro de 2015.

Dedico este trabalho à minha família.

Inicialmente aos meus pais, por sua imensa capacidade de amar
e por me ensinarem a trilhar meus próprios caminhos
de maneira honesta e honrosa.
Amo muito vocês!

Aos meus irmãos, Giovana e Gilson.
Obrigado pela companhia, pelos ensinamentos e pelas experiências compartilhadas.
Apesar de não estarmos tão próximos como antigamente,
vocês se fazem sempre presentes.

Posteriormente à minha esposa, Luciana.
Obrigado por sua capacidade de amar, compreender e se dedicar à nossa família.
Sua sabedoria em lidar com as coisas que fogem ao meu domínio
me inspira e me fortalece.

E falando em “nossa família”, esta dedicatória também é para você, Emanuel.
Nosso tão desejado filho, que foi gestado, nasceu, está crescendo
e tem me acompanhado durante todo este percurso.
Obrigado pelo amor que demonstra por mim e por proporcionar ao seu pai na Terra
a maravilhosa experiência de poder te amar de forma incondicional.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo grande amor que demonstra por mim, pela saúde e pela possibilidade de acordar todos os dias com disposição para continuar a viver Seus planos. Obrigado Senhor por me proporcionar mais esta oportunidade de aprendizado e crescimento pessoal.

Ao professor, orientador e amigo Prof. Dr. Afonso Antonio Machado pela capacidade de ser essa pessoa que tem feito tanta diferença em minha vida. Obrigado pelos ensinamentos, pelas orientações e pela demonstração de vontade ao ensinar, compreender e amar, não só a mim, mas a todos que vêm até você. Parabéns pelo seu exemplo, mestre!

À Prof. Dra. Fernanda Moretto Impolcetto e ao Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti pela amizade e pelo aceite em participar de meu exame de qualificação. Certamente, seu conhecimento, suas dúvidas e contribuições foram muito importantes para que este trabalho pudesse ser concluído.

Aos professores mencionados acima, os quais foram acompanhados durante a defesa desta tese pelo Prof. Dr. Flávio Rebuschini e pelo Prof. Dr. Daniel Presoto. Agradeço pelo cuidado, exatidão e minúcia com que analisaram cada passo deste estudo e pelas opiniões e sugestões pontuais, as quais contribuíram de forma significativa para seu desfecho.

A todos os membros do LEPESPE, com quem muito aprendi e pude compartilhar de valiosas experiências pessoais e profissionais, as quais modificaram meu modo de pensar e agir em diversos aspectos da vida. Obrigado pela parceria e pelas risadas de sempre.

Aos treinadores e alunos participantes deste estudo. Agradeço por terem acreditado nesta proposta, aceitado o convite e ofertado parte de seu tempo em prol desta pesquisa. Muito obrigado, pois sem vocês tudo isso não seria possível e nem mesmo viável.

A todos os meus companheiros de profissão, funcionários e amigos do Claretiano-Faculdade de Rio Claro/SP, com os quais dividi muitos momentos de intensa dedicação ao trabalho, mas também outros tantos momentos de descontração e alegria. Obrigado por torcerem pelo início, desenvolvimento e desfecho desta pesquisa. Tenham certeza que vocês têm sua parcela de contribuição neste estudo.

Aos professores e funcionários da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer de Limeira/SP. Com muitos de vocês estou trabalhando há 15 anos. É muito tempo! Obrigado pelos ensinamentos, oportunidades e pelas conversas presenciais e

“virtuais”, que muitas vezes, mesmo sendo breves, contribuem muito para minha vida profissional e pessoal.

Aos professores e funcionários da UNESP, campus de Rio Claro/SP, pelos serviços prestados não só a mim, mas a todos os discentes que têm a oportunidade de usufruir deste espaço de produção e disseminação de conhecimento. Obrigado por sua contribuição.

“E o futuro é uma astronave que tentamos pilotar
Não tem tempo nem piedade nem tem hora de chegar
Sem pedir licença muda nossa vida
Depois convida a rir ou chorar

Nessa estrada não nos cabe conhecer ou ver o que virá
O fim dela ninguém sabe bem ao certo onde vai dar
Vamos todos numa linda passarela
De uma aquarela que um dia enfim
Descolorirá”

(TOQUINHO / VINÍCIUS DE MORAES)

RESUMO

A comunicação e o relacionamento interpessoal quando mediados pela tecnologia são tão complexos e ricos em detalhes e nuances quanto os estabelecidos no âmbito presencial. Muitos aspectos sobre a comunicação e a relação interpessoal à distância foram postulados pela literatura científica, mas escassos, e por que não afirmar praticamente inexistentes, são aqueles que buscam compreender, assim como pretende o objetivo deste estudo, o contexto do Treinamento Personalizado *Online* (TPO) e as relações estabelecidas entre treinadores personalizados e clientes durante este método de treinamento contemporâneo. Com foco em tais objetivos foi proposto o método fundamentado por uma pesquisa quanti-qualitativa destinada a explorar e descrever as percepções de sete treinadores personalizados *online* e oito clientes. Questionários sociodemográficos e específicos, disponibilizados via *Google Docs*[®], e entrevistas semiestruturadas concretizadas através do aplicativo *Whatsapp*[®] e do bate-papo do *Facebook*[®] permitiram a coleta dos dados. Todo procedimento foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do IB da UNESP de Rio Claro/SP, o qual se pautou nos padrões éticos estabelecidos pela Resolução 466/12 do CNS. A interpretação dos dados, concretizada através da análise do conteúdo das respostas dos participantes, foi organizada nos seguintes temas: as percepções sobre o envolvimento dos participantes com o processo de TPO; as ferramentas tecnológicas utilizadas pelos participantes durante o TPO; as percepções dos participantes sobre sua comunicação e relacionamento interpessoal através do TPO. O processo de análise demonstrou que os participantes têm reduzida experiência com o TPO e o percebem como um método eficiente. Os motivos dos treinadores para iniciar no TPO foram o interesse em aumentar os ganhos financeiros, o número de clientes e o atendimento das necessidades dos mesmos. Para os clientes, a competência do treinador e a indisponibilidade de aderir ao treinamento presencial foram os principais motivos. As ferramentas tecnológicas destinadas à comunicação mais utilizadas foram o *Whatsapp*[®], o *e-mail* e o *Facebook*[®]. As destinadas a aferir o desempenho do cliente (pedômetros, aplicativos para dispositivos móveis, frequencímetros etc.) complementaram este rol de recursos que possibilitavam a relação entre ambos. Relação classificada como ótima, ou boa por todos os participantes, mas que demonstrou divergências quanto aos objetivos de treinadores e clientes. No âmbito profissional, os treinadores contatam de forma semelhante os clientes experientes e iniciantes, fornecem *feedback* o mais rápido possível, usando diversos recursos multimídia, tanto nas sessões de treino, resolvendo dúvidas e erros percebidos, quanto na participação em competições. No âmbito pessoal, os relacionamentos previamente estabelecidos, ou iniciados através do TPO tenderam ao fortalecimento e se intensificaram devido ao uso da tecnologia da comunicação. Preocupações com aspectos pessoais e a percepção de estados emocionais, com destaque para os positivos, foram frequentes entre os participantes. Diante do exposto, o presente estudo permitiu contextualizar o processo de TPO e ampliar a compreensão sobre aspectos profissionais e pessoais da relação entre o treinador personalizado *online* e seu cliente.

Palavras-chave: Desenvolvimento humano. Tecnologias. Relação Interpessoal. Treinamento Personalizado *Online*. Treinador Personalizado.

ABSTRACT

Communication and interpersonal relationships mediated by technology are so complex and rich in detail and shade as established in the presential context. Lot of aspects of communication and interpersonal distance relationship were postulated by the scientific literature, but scant, and why not practically nonexistent, are those who have sought to understand, as well as the intended purpose of this study, the context of Online Personal Training (OPT) and the relations between personal trainers and clients during this contemporary training method. Focusing on these objectives has been proposed the method based on a quantitative and qualitative research to explore and describe the perceptions of seven online personal trainers and eight clients. Sociodemographic and specific questionnaires made available via Google Docs[®], and semi-structured interviews implemented through Whatsapp[®] application and chat Facebook[®] allowed data collection. Every procedure was authorized by the Ethics Committee on Human Beings Research of the IB of UNESP from Rio Claro/SP, which was based on ethical standards established by Resolution 466/12 of the CNS. The data interpretation, achieved by content analysis of participants' responses was organized on the following topics: perceptions of the participant involvement with the OPT process; technological tools used by participants during the OPT; the participants' perceptions about their communication and interpersonal skills through OPT. The review process demonstrated that participants have little experience with OPT and perceive as an effective training method. The coaches reasons to start in the OPT were interested in increasing the financial gains, the number of customers and meeting the needs of the same. For clients, the competence of the coach and the unavailability to adhere to face-to-face training was the main reasons. The technological tools most commonly used for communicating are Whatsapp[®], e-mail and Facebook[®]. Those tools designed to assess client performance (pedometers, mobile applications, heart rate monitors etc.) round out this list of features that enable their relationship. Relationship classified as excellent or good by all participants, but showed differences regarding the coaches and clients goals. In the professional, coaches contact as often experienced and beginner clients provide the fastest possible feedback, using various multimedia resources, as on the training sessions, about doubts and errors perceived as on participation in competitions. On a personal level, relationships previously established, or initiated by OPT tended to strengthen and intensified by the use of communications technology. Concerns about personal aspects and the perception of mood states, highlighting the positive, were common among participants. Given the above, this study allowed contextualize the OPT process and broaden the understanding of professional and personal aspects of the relationship online personal trainer and client.

Keywords: Human Development. Technologies. Interpersonal Relationship. Online Personal Training. Personal Trainer.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Dados sociodemográficos dos treinadores.....	43
Quadro 2 – Continuação dos dados sociodemográficos dos treinadores.....	43
Quadro 3 – Quantidade de clientes, local de residência e exercício físico ou modalidade praticada.	44
Quadro 4 – Dados sociodemográficos dos clientes participantes.	45
Quadro 5 – Continuação dos dados sociodemográficos dos clientes.	45

LISTA DE ABREVIATURAS

TPO – Treinamento Personalizado *Online*

TAD – Teoria da Autodeterminação

ITU – *International Telecommunication Union*

CMC – Comunicação Mediada por Computador

EaD – Educação à Distância

NCCP – *National Coaching Certification Program*

TI – Tecnologia da Informação

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. JUSTIFICATIVAS	16
3. OBJETIVOS	18
3.1. Objetivo Geral:	18
3.2. Objetivos Específicos:	18
4. REVISÃO DE LITERATURA	19
4.1. A comunicação e o relacionamento interpessoal	19
4.2. O contexto e as habilidades e competências do treinador	21
4.3. A comunicação interpessoal e a relação treinador e atleta	24
4.4. O acesso à internet e a Comunicação Mediada por Computador (CMC) ...	27
4.5. Treinamento presencial e <i>online</i>: definições e características	30
4.5.1. Breve histórico sobre o treinamento esportivo, físico e personalizado	30
4.5.2. Treinamento Esportivo, Treinamento Físico ou Treinamento Personalizado? Motivos da escolha e definição do termo	31
4.5.3. O treinamento personalizado <i>online</i>: uma análise preliminar	34
4.6. Educação Física Virtual: intervenções possíveis e aplicações disponíveis	36
5. MATERIAIS E MÉTODOS	42
5.1. Participantes	43
5.2. Instrumentos de coleta	45
5.3. Procedimentos metodológicos	47
5.4. Procedimentos éticos	49
5.5. Análise dos dados	51
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	53
6.1. Percepções de treinadores e clientes acerca de seu envolvimento com o processo de TPO	53
6.2. Ferramentas utilizadas na comunicação treinador e cliente envolvidos com o TPO	66

6.3. Percepções acerca do relacionamento treinador cliente no TPO	68
6.3.1. Análise das percepções acerca da qualidade das relações entre treinadores e clientes	71
6.3.2. Análise das percepções acerca da relação profissional entre treinador e clientes	73
6.3.3. Análise das percepções acerca da relação pessoal entre treinadores e clientes	88
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	97
REFERÊNCIAS.....	103
APÊNDICES	116
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE – TREINADORES	116
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE – CLIENTE.....	118
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO – TREINADOR.....	120
APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO ESPECÍFICO – TREINADOR.....	121
APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO ESPECÍFICO – CLIENTE.....	124
APÊNDICE F – ROTEIRO PARA ENTREVISTA – TREINADOR	125
APÊNDICE G – ROTEIRO PARA ENTREVISTA – CLIENTE.....	126
APÊNDICE H – RESPOSTAS NA ÍNTEGRA DAS ENTREVISTAS COM OS TREINADORES	127
APÊNDICE I – RESPOSTAS NA ÍNTEGRA DAS ENTREVISTAS COM OS CLIENTES.....	141

1. INTRODUÇÃO

Nada mais contemporâneo que recordar a constatação de Watzlawick, o qual, no final da década de 1960, afirmou ser impossível não se comunicar (GUARNIERI, 2010). Se para aquela época este ato parecia impensado, imagine o impacto desta afirmação nos dias atuais diante de tamanho desenvolvimento tecnológico, desenvolvimento que deveria favorecer tal processo. Mas será que favorece? Diante deste questionamento, Fossá e Tonin (2013) tentando auxiliar na resposta, constataram que o ser humano continua encontrando dificuldades quando necessita demonstrar habilidades relacionais e de estabelecer comunicação de maneira interpessoal.

Tais incertezas levaram a uma indagação mais geral: como o uso dos recursos tecnológicos na comunicação interfere no relacionamento interpessoal? Diante de observações a respeito da realidade profissional, tal questionamento foi trazido para o âmbito da Educação Física e da prática esportiva ou do treinamento físico, em especial para a situação de treinamento personalizado *online* (TPO): como o uso dos recursos tecnológicos na comunicação influencia o processo de TPO? E mais, como o uso dos recursos tecnológicos na comunicação interfere no relacionamento entre treinador personalizado¹ e cliente² envolvidos com o TPO? Tais dúvidas motivaram a realização deste estudo que se inicia por uma revisão de literatura destinada a embasar a análise dos dados e as considerações realizadas posteriormente.

A revisão se inicia pelo capítulo “*Comunicação e o relacionamento interpessoal*” que abordará a teoria pragmática da comunicação, sua descrição e pressupostos, e as relações entre esta e a teoria psicológica da comunicação. Ambas servirão de base para o entendimento do processo comunicacional, nos âmbitos intrapessoal e interpessoal. Na sequência será feita a descrição de aspectos referentes ao “*Contexto e as habilidades e competências do treinador*”, capítulo que descreverá o contexto e introduzirá informações referentes a algumas situações em que ocorre a relação treinador e atleta, a qual será mais bem descrita

¹ A opção pelo uso do termo “treinador personalizado” baseou-se na publicação de Bossle e Fraga (2011), os quais mencionam esta como a expressão consagrada pela bibliografia especializada

² A opção pelo uso do termo “cliente” se apoia na nomenclatura utilizada na bibliografia especializada em treinamento personalizado, a qual entende que por ser um prestador de serviços, este profissional deve atuar no atendimento às necessidades de seus clientes (DO CARMO JUNIOR; GOBBI; TEIXEIRA, 2013)

nos capítulos subsequentes. Neste mesmo capítulo também serão mencionadas e discutidas características apontadas como fundamentais para o desempenho da função de treinador esportivo. Ao final dele será dado destaque ao tema do próximo: a comunicação interpessoal. *“A comunicação interpessoal e a relação treinador e atleta”* tem como finalidade detalhar tais processos e demonstrar semelhanças e divergências existentes entre as teorias, apresentadas no primeiro capítulo, e a relação interpessoal construída entre treinador e atletas.

Tendo oferecido as informações preliminares sobre a comunicação e a relação entre os principais atores do cenário esportivo, a revisão passará a abordar outro viés deste estudo, a tecnologia. No capítulo *“O acesso à internet e a Comunicação Mediada por Computador (CMC)”* serão apresentados dados e informações sobre a internet e seu uso, principalmente enquanto meio de comunicação. A conversação em rede também é explorada por esse capítulo que relaciona esta estratégia de comunicação com a teoria pragmática da comunicação tendo como contexto a sociedade contemporânea.

Contemporaneidade que é marcada por uma intensa preocupação com aspectos relacionados ao corpo. Corpo que pode ser treinado e preparado de acordo com a vontade e a necessidade de cada indivíduo. Dentre os processos de preparação está o treinamento físico e esportivo. Este tema será apresentado no capítulo *“Treinamento presencial e online: definições e características”*, o qual apresenta três subcapítulos. O primeiro é o *“Breve histórico sobre o treinamento esportivo, físico e personalizado”* descreve parte de seu processo evolutivo. E o segundo, *“Treinamento esportivo, treinamento físico ou treinamento personalizado? Motivos da escolha e definição do termo”* composto pela definição dos tipos de treinamento citados e o motivo da seleção de um deles para orientar a sequência do estudo. *“O treinamento personalizado online: uma análise preliminar”* se destina a, como sugerido pelo título, apresentar algumas características deste processo de treinamento estruturado por profissionais de Educação Física e desenvolvido por alunos e atletas amadores e profissionais, o qual tem sido muito utilizado, mas pouco se conhece a seu respeito.

Finalizando a revisão de literatura está o capítulo *“Educação Física Virtual: intervenções possíveis e aplicações disponíveis”* que se destina a apresentar os estudos relacionados ao desenvolvimento de treinamentos personalizados através

do uso de metodologias de ensino *online*, os quais fortalecerão o processo de discussão dos resultados.

Depois de concretizada a revisão de literatura, os procedimentos metodológicos e éticos estão apresentados em “*Materiais e métodos*”, os quais descrevem e detalham as características dos participantes, a estrutura dos instrumentos de coleta e os métodos utilizados na interpretação, análise e discussão dos dados.

A descrição dos resultados, que foi construída paralelamente à discussão dos mesmos e encontra-se no capítulo “*Resultados e Discussão*”, se apresenta subdividida em temas para facilitar a apresentação das informações e a orientação do processo até as considerações finais. Os referidos temas retratam e debatem a relação entre os participantes e o processo de TPO; as ferramentas disponíveis e mais utilizadas na realização do TPO; e a relação interpessoal entre treinadores e clientes permeada pelo TPO.

O desenrolar da discussão dos dados conduzirá ao capítulo final deste estudo, intitulado “*Considerações Finais*”, no qual se encontram respondidos os objetivos da pesquisa, algumas dificuldades encontradas durante seu desenrolar, as limitações e prováveis investigações que possam surgir a partir desta.

A apresentação desta tese se encerra com a exposição dos “Apêndices”, onde se encontram os termos de consentimento, questionários, roteiros e transcrições, que muito contribuíram para a concretização do estudo e contribuirão para o esclarecimento de eventuais dúvidas suscitadas pela leitura. Por falar em leitura e como forma de orientá-la, na sequência serão descritas as justificativas, o objetivo principal e os específicos, que motivaram e nortearam este trabalho.

Seja bem-vindo(a)!

2. JUSTIFICATIVAS

O tema do referente estudo justifica sua existência através de diversos fatores, como as necessidades pessoais do próprio pesquisador, e as profissionais e sociais daqueles envolvidos, ou não, diretamente com a pesquisa e com o processo de treinamento esportivo, independente de sua função dentro do mesmo, seja como treinador, aluno ou cliente. Desta forma, para favorecer a leitura, estão apresentados abaixo os motivos sociais, profissionais e pessoais para a existência do presente estudo.

Atualmente percebe-se uma grande preocupação com o uso da tecnologia no processo de formação de profissionais para atuar em diversas áreas e alguns estudos são realizados para reforçar a necessidade e a eficácia desta relação (MARCONDES, 1999; MERCADO, 2002; TORRES et al., 2012). O treinamento à distância há muito tempo vem sendo utilizado por diversas áreas que se dedicam à formação e instrução do ser humano (VIEIRA, 2010), e tem sido estudado por pesquisadores vinculados à área da educação e da formação profissional para atuação em setores, como por exemplo, a indústria e o comércio. Neste processo de formação estão os cursos nas mais diversas áreas do nível superior, inclusive os de Educação Física, através de cursos de graduação e capacitação para o mercado de trabalho no Brasil (ZERBINI; ABBAD, 2010) e fora dele (MOSIER; LYNN, 2011). Esta forma de ensino é conhecida como Educação à Distância (EaD) (SILVA et al., 2010).

Os motivos sociais para a existência desta pesquisa se baseiam no entendimento de que o processo de EaD e o TPO apresentam similaridades, sendo assim subentende-se que ao compreender melhor o entendimento das relações entre quem ensina e quem aprende, ou quem oferece o treinamento e quem é treinado, melhores e mais sólidas também serão estas relações e melhor será a formação dos indivíduos, contribuindo tanto para um adequado desenvolvimento profissional, quanto para o desenvolvimento humano.

Destacando agora os motivos profissionais da presente investigação e abordando a formação do profissional de Educação Física, e mais especificamente no caso daqueles que atuarão na área de treinamento físico e esportivo, o enfoque dado à tecnologia se direciona para algumas áreas, como as análises do movimento humano, projeto de equipamentos mais específicos e seguros, desenvolvimento de

novos métodos e estratégias de treinamento, construção ou aperfeiçoamento de instrumentos e ferramentas de avaliação física, psicológica e de rendimento que vêm se renovando e modernizando (KATZ, 2002). No entanto, apesar do maior conhecimento acerca destes avanços, ainda são escassos os dados sobre uma prática tecnologicamente dependente e que há muito vem sendo utilizada pelos profissionais do treinamento físico e esportivo, a prescrição de treinamento à distância.

Observa-se que um elevado número, o qual pode ser constatado com uma busca pela internet, ou em uma visita aos parques e praias brasileiras, de profissionais de Educação Física que atuam como treinadores personalizados, utilizam, além dos treinamentos presenciais, o treinamento à distância durante o trabalho com seus clientes. Havendo casos em que, o profissional de Educação Física se relaciona com seus alunos única e exclusivamente à distância, o qual é denominado de treinador personalizado *Online*. Em contraste a esta proliferação, verifica-se a inexistência de pesquisas sobre o treinamento personalizado *online*. Portanto, muito se faz, mas pouco se estuda sobre esta estratégia adotada na prescrição de treinamento físico e esportivo, fato que é considerado como a principal justificativa para a existência deste estudo.

Em contrapartida, cabe destacar as pesquisas de D'Arripe-Longueville, Fournier e Dubois (1998), D'Arripe-Longueville et al. (2001), Gomes (2005), Gomes, Pereira e Pinheiro (2008) e Netto, Ravelli e Biceglia (2011), as quais, dentre muitas outras, estão direcionadas para um melhor entendimento da relação entre treinador e atleta. Tais pesquisas foram realizadas e apresentadas em publicações nas áreas do Treinamento Esportivo, da Sociologia e da Psicologia do Esporte. No entanto, como se pode supor, a relação entre estes personagens do espetáculo esportivo envolvidos com o treinamento personalizado *online*, ainda não foi documentada por estudos em nenhuma destas áreas de atuação. Este fato reforça a justificativa apresentada no parágrafo acima para a existência desta pesquisa, através da qual se pretende contribuir para o desenvolvimento profissional na Educação Física.

Como justificativa profissional para este estudo se pode citar a importância de formação e orientação de treinadores esportivos. Estes profissionais necessitam aprofundar seus conhecimentos sobre as diversas áreas do desenvolvimento humano, dentre as quais se destacam os aspectos psicossociológicos da prática esportiva, aos quais normalmente é atribuída grande importância, mas sobre os

quais treinadores demonstram pouco conhecimento ou interesse (COIMBRA et al., 2008). Observam-se assim dificuldades por parte dos treinadores em gerenciar as questões de ordem psicossocial e também incluir o treinamento psicológico em sua própria preparação (processos de liderança, desenvolvimento de equipes esportivas, transição de carreira etc.) e na preparação esportiva dos atletas.

Para além de um aprofundamento nos conhecimentos dos treinadores, é importante ressaltar que o entendimento da relação entre os aspectos psicológicos e o processo de treinamento e competição que envolve o cliente, é necessário para que este trabalhe juntamente com o treinador durante toda preparação, informando-se, interagindo e predispondo-se ao trabalho, exibindo assim comportamentos que melhorarão seu aproveitamento durante os treinamentos e jogos.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral:

Identificar as ocorrências do uso da comunicação mediada por computador na relação interpessoal entre treinador personalizado *online* e seu cliente, e no processo de treinamento personalizado *online*.

3.2. Objetivos Específicos:

Distinguir as estratégias e ferramentas de comunicação e de interação pessoais utilizadas por treinadores e clientes que atuam no treinamento personalizado *online*.

Identificar a percepção de clientes envolvidos no processo de treinamento personalizado *online*, sobre seu próprio comportamento, o comportamento de seu treinador e sua relação com o mesmo.

Identificar a percepção dos treinadores que atuam no treinamento personalizado *online* sobre seu próprio comportamento, o comportamento de seus clientes e sua relação com os mesmos.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1. A comunicação e o relacionamento interpessoal

O presente estudo terá como uma de suas bases a teoria pragmática da comunicação, descrita no livro de Fisher e Adams (1994), segundo a qual a relação entre dois seres humanos, chamada de díade, ocorre de forma única, baseada em um contínuo processo de comunicação interpessoal. Neste processo, as relações interpessoais são constituídas por padrões de interação apresentados pelos que delas participam.

Sendo assim, a premissa da perspectiva pragmática é identificar comportamentos observáveis reais e visíveis, os quais compõem o sistema social conhecido por comunicação e se apresentam em um fluxo contínuo. Os comportamentos, para a teoria pragmática, são importantes por serem externados, e também porque afetam e influenciam as pessoas, promovendo a interligação entre as mesmas, o que acaba por originar um novo fenômeno, uma nova relação (BORELLI, 2005; FISHER; ADAMS, 1994).

A comunicação pragmática se relaciona à semiótica, ou teoria dos símbolos, juntamente com a sintaxe e a semântica, enquanto uma de suas três áreas. Também conhecida por perspectiva interacional da comunicação humana, a pragmática se enquadra na teoria dos sistemas abertos. Sob essa perspectiva, a comunicação interpessoal é um sistema aberto e holístico, preenchido por componentes interdependentes, os quais mantêm um constante processo de troca com o ambiente em que estão imersos (GUARNIERI, 2010; PRIMO, 2011).

A teoria sistêmica entende o todo como a interdependência das partes que o compõe. Sendo assim, a comunicação e a relação interpessoal são entendidas através do estudo do indivíduo na relação, através da análise da interdependência demonstrada pelos comportamentos inseridos em um sistema social, o qual fornece aos comportamentos características próprias e distintas dos que existiam individualmente. Assim como rege o princípio da não-somatividade da teoria sistêmica (FISHER; ADAMS, 1994; GUARNIERI, 2010; PRIMO, 2011).

Segundo Primo (2011) a comunicação interpessoal envolve as ações e comportamentos de seus interlocutores, e é construída pela interação entre eles, a qual os modifica gerando novos “produtos” por meio desta interação, a qual é

classificada como mútua. Para Fisher e Adams (1994), comunicação interpessoal e interação humana estão tão interligadas que uma pode ser utilizada como sinônimo da outra.

Por se tratar de um sistema, a comunicação interpessoal se insere em uma hierarquia de sistemas integrados. Hierarquia que tem como centro o próprio indivíduo (sistema intrapessoal) e é representada graficamente por círculos concêntricos, os quais respectivamente apresentam os sistemas considerados sociais: sistema interpessoal, grupal, organizacional e societal (FISHER; ADAMS, 1994; PRIMO, 2011).

A escolha da teoria pragmática da comunicação humana para embasar este estudo foi feita a partir da semelhança que Fisher e Adams (1994), Fossá e Tonin (2013) e Gobbi e Bernardini (2013) afirmam existir entre a mesma e o processo de relação interpessoal, o qual é objeto de análise desta pesquisa. Para Fisher e Adams (1994, p. 19) a definição de comunicação interpessoal “é o processo de criação de relações sociais entre pelo menos duas pessoas que agem de forma concertada uma com a outra”. Nesta citação se vislumbra a semelhança entre a definição de comunicação e a de relação interpessoal, as quais, segundo os mesmos autores, são processos que coexistem por um período de tempo e que ao seu final resultam em um registro na memória dos que nela se envolveram, restando não mais os comportamentos, mas a lembrança subjetiva de como o processo ocorreu.

No processo comunicacional, os comportamentos ao serem expressos transmitem dois aspectos: conteúdo e relação. Estes componentes se unem quando ocorre a manifestação de um comportamento, o qual tem por finalidade transmitir uma mensagem, baseada em uma informação (conteúdo). Tal mensagem será acompanhada por gestos, ações e expressões do emissor e gerará uma resposta no receptor, demonstrando como a mesma foi interpretada (relação) (GUARNIERI, 2010).

Como afirmado acima, a comunicação humana, enquanto processo interacional, é preenchida por comportamentos. Por sua análise ser baseada estritamente no comportamento humano, a presente teoria não se refere aos aspectos psicológicos subjacentes. No entanto, os próprios autores, concordando com outros pesquisadores, dentre eles faz-se referência a Guarnieri (2010) e Primo (2011), os quais entendem que para se analisar profundamente os processos de

comunicação e relação interpessoal há a necessidade de união entre o modelo pragmático e outros modelos, com destaque para o modelo psicológico.

O destaque ao modelo psicológico se faz necessário à medida que é importante a consideração dos fatores internos (emoções, sentimentos, percepções etc.) para o entendimento do processo comportamental. Um exemplo desta importância está no fato de que a relação interpessoal presencial ou virtual acabe, deixe de existir. Tal fato, apesar de seu término enquanto relação comportamental, não impedirá que resquícios se armazenem nos indivíduos que dela fizeram parte; resquícios que serão internalizados enquanto respostas emocionais, criando uma definição perceptiva da relação que durante algum tempo existiu. Os resquícios serão retomados e reestruturados todas as vezes que a referida relação interpessoal se processar novamente (FISHER; ADAMS, 1994).

Sobre este aspecto cabe uma ressalva quanto à análise de um processo de relação interpessoal. Não se pode considerar como descrição real e fidedigna de uma relação, a percepção de um único indivíduo sobre a mesma, considerando que a opinião de qualquer uma das partes da relação representa única e exclusivamente a sua porção da realidade enquanto participante do processo. Sendo assim, para Fisher e Adams (1994), a relação interpessoal passa a existir quando a díade se une através de ações que se interligam com o passar do tempo e com a solidificação do processo relacional no qual estão envolvidas. Portanto, a investigação das relações interpessoais deve, segundo os mesmos autores e Guarnieri (2010), abarcar a análise de ambas as teorias, a pragmática e a psicológica, para o adequado entendimento do processo de relação interpessoal.

Toda relação interpessoal, segundo a interpretação da teoria pragmática, ocorre com a presença de uma díade e se estabelece em diversos contextos da vida humana. Sendo assim, o ambiente esportivo e o ambiente virtual, enquanto contextos, e a díade treinador e cliente formam a estrutura em que a relação interpessoal se desenvolve, a qual será analisada por esse estudo.

4.2. O contexto e as habilidades e competências do treinador

Importante ressaltar que a inter-relação treinador e atleta tem sido estudada há muito por cientistas das mais diversas áreas, como a pedagogia, antropologia, sociologia, psicologia dentre outras que se interessam pela diversidade de

possibilidades que emanam neste intenso processo de conexão humana (COLWELL, 2010; RUBIO; SIMÕES, 1998). Para Samulski (2008) a Psicologia Social, enquanto campo que muito avançou no mundo científico e tecnológico, é a área que tem contribuído para o entendimento da relação treinador e atleta, além de refletir sobre seus comportamentos e a relação indivíduo-grupo e, dentro do grupo, dos membros entre si.

Antes de abordar a relação treinador e atleta é fundamental o entendimento do contexto esportivo, no caso os aspectos sociais envolvidos na prática esportiva, os quais, segundo Machado (2007), possibilitam o desenvolvimento pessoal (físico, social e psicológico), das relações afetivas e sociais, a comunicabilidade, a sociabilidade, ajustando socialmente o homem ao meio em que vive. Tais aspectos afloram nas diferentes classificações esportivas e do exercício físico, desde as competições, até a prática gímnico-esportiva de forma terapêutica, lúdica, educativa e política.

Os fatores sociais mencionados acima se fundamentam na estrutura de relacionamento interpessoal abordada no capítulo anterior, sendo assim é seguro afirmar que o entendimento dos comportamentos, como componentes principais em uma relação interpessoal, é fundamental para a compreensão integral do processo. Portanto, é importante frisar que estudar o comportamento do treinador favorece a compreensão sobre o desempenho dos atletas. Desta forma, a capacidade de determinar objetivos e metas, e o desempenho de elevados níveis de preparação física, técnica, tática e psicológica são exemplos de comportamentos que o treinador deve influenciar em seus liderados (MORAES et al., 2010).

Como componente deste processo e principal interlocutor neste vínculo, o treinador tem obviamente a responsabilidade de iniciar, orientar ou especializar os atletas na modalidade esportiva praticada. Estas obrigações caminham lado a lado com a necessidade de instruir os atletas para além do esporte, pois enquanto seres humanos os mesmos precisam, acima de qualquer propósito, serem instruídos para a vida (SANTOS, 2010).

Sendo o responsável pelo funcionamento e desempenho geral de atletas individualmente e/ou de equipes e dos atletas que as compõem, cabe ao treinador demonstrar um amplo conhecimento a respeito de seu atleta, principalmente com relação a seus gostos, sua história pessoal e metas. É sua função também tomar decisões, estabelecer processos de comunicação eficientes, conscientizar-se de que

suas ações influenciam todo o grupo na conquista do êxito esportivo, do bem estar e de satisfação para com a prática (BRANDÃO; CARCHAN, 2010; COLWELL, 2010; SAMULSKI, DIETMAR MARTIN, 2008).

Ainda pensando na grande influência do treinador sobre o atleta, Colwell (2010) salienta que os treinadores têm uma facilidade muito grande de adentrar a vida de seus atletas, principalmente devido ao tempo e a proximidade com que se desenrola tal relação. Por isso, o mesmo autor frisa que é muito importante ao treinador saber conduzir a relação de forma equilibrada, evitando que ela se torne invasiva demais por ambos os interlocutores e até mesmo deixe de ser profissional, o que poderia provocar a perda de sua credibilidade.

Brandão, Agresta e Rebutini (2002) afirmam que o treinador necessita desempenhar funções que o qualificam à condição de líder de uma equipe. Destarte, em sua atuação profissional ele necessita ser administrador, amigo dos atletas, estrategista, professor e psicólogo. Enquanto administrador, sua função se resume em gerir as diversas áreas do treinamento, a equipe técnica, o grupo de uma maneira geral e sua relação com imprensa, torcida dentre outros. Ao ser amigo, o treinador deverá se preocupar individualmente com seus atletas, dando-lhes oportunidades e considerando suas aspirações, preocupando-se com seu bem estar. O estrategista dedicará seu tempo a estudar e entender as equipes adversárias e as formas de enfrenta-las. Formas que afetam a sua função de professor, o qual deverá técnica e taticamente instruir a equipe para que consiga atingir seu alto rendimento. Finalizando, na função de psicólogo o treinador é convocado a ser um exímio comunicador, sendo eficiente ao receber e transmitir informações, motivador e facilitador da realização dos sonhos e da autonomia dos atletas, os auxiliando na busca de seu desenvolvimento individual.

Em sua atuação enquanto formador, o treinador busca não somente a excelência de seus atletas, mas também a sua própria, a qual para ser atingida deve considerar o contexto no qual o trabalho é desenvolvido e as diferentes exigências de cada etapa percorrida. Se adaptar às necessidades ambientais é uma importante forma de atingir os objetivos traçados no início do trabalho humano. Portanto, o planejamento é essencial (RESENDE, 2011; SANTOS, 2010).

As adaptações mencionadas acima podem estar atreladas, por exemplo, ao local e material de trabalho e aos atletas e profissionais com quem se trabalha. Nestas situações, o treinador deve demonstrar toda sua capacidade e versatilidade

para solucionar os possíveis percalços da vida profissional, determinando a qualidade do trabalho desenvolvido.

Ainda em busca da excelência, um treinador necessita se atentar à formação pessoal, que corresponde a sua visão de ser humano e seus valores básicos; e profissional, a qual envolve sua linha de trabalho, a orientação da tarefa e seus conhecimentos específicos (fases de aprendizagem, programação de treinamentos, discernimento sobre a construção de grupos, planejamento da preparação física, psicológica, técnica e tática) (MACHADO, 2011).

Diante destes dados pode-se afirmar que para ser excelente, eficiente e bem sucedido, um treinador dependerá muito das habilidades e competências que são desenvolvidas durante sua formação pessoal e profissional (EGERLAND; NASCIMENTO; BOTH, 2009). Na percepção de Samulski (2008) podem contribuir para a excelência na atuação do treinador: o domínio da modalidade que se ensina/treina, as habilidades de se relacionar, comunicar e de tomada de decisão, a personalidade e o estilo de liderança do treinador, enquanto características fundamentais ao sucesso

Dentre as competências mencionadas acima, o *National Coaching Certification Program* (NCCP), proposto pela *Coaching Association of Canada*, cita a comunicação e a relação interpessoal dentre as principais competências a serem desenvolvidas no processo de formação de treinadores para atuarem com os mais diversos níveis de rendimento atlético (RESENDE, 2011).

4.3. A comunicação interpessoal e a relação treinador e atleta

Diante do destaque dado à comunicação julgou-se necessário conceituar tal termo. Neste intento, a busca produziu resultados dentre os quais selecionou-se uma das definições propostas por Davallon (2007) a qual compreende a comunicação enquanto um processo do qual os interagentes participam, contribuindo para a estruturação de uma relação mútua. Em uma definição mais específica à relação treinador e atleta, Santos (2010, p. 8) cita a comunicação como o “ato que o treinador utiliza para instruir, ou seja, para transmitir um conjunto de conhecimentos, ordens ou indicações” à sua equipe. Ao se comparar as definições recém-apresentadas e a descrição do processo comunicacional destacado no

primeiro capítulo, notou-se que a definição proposta por Davallon se enquadra aos pressupostos teóricos, sendo a que será utilizada durante a presente pesquisa.

Tendo definido seu conceito, o foco será direcionado para a importância deste sobre a relação treinador e atleta. A respeito deste fato, Santos (2010) salienta que a habilidade para estabelecer a comunicação pode ser melhorada se o treinador souber se dirigir individualmente ao atleta, com convicção e no momento e dose certos. Samulski (2008) descreve que ao estabelecer uma adequada comunicação, o treinador conseqüentemente construirá relações interpessoais melhor estruturadas, estabelecendo um diferencial positivo no processo de treinamento esportivo. A comparação feita aqui entre comunicação e relação interpessoal compactua com as informações descritas a respeito da teoria pragmática da comunicação (FISHER; ADAMS, 1994), pois ambas são consideradas sinônimos pelos autores da mesma.

Esses detalhes farão com que as informações transmitidas pelo treinador sejam eficazes, portanto objetivas, positivas e diretas, indicando ao atleta quais são as ações a executar. Somados a essas informações estão os componentes não verbais do processo comunicacional, os gestos e expressões do treinador, que devem ter a mesma intensidade e direção que a comunicação verbal, a fim de que o atleta se sinta seguro e não haja conflito entre a comunicação verbal e não verbal (SANTOS, 2010; WEINBERG; GOULD, 2008).

Diante dessa especificidade do processo comunicativo é possível verificar sensíveis mudanças no comportamento e atuação dos atletas após receberem o *feedback* adequado de seu treinador. Cabe lembrar que Weinberg e Gould (2008), Gomes (2005) e Souza et al. (2009) se referem aos momentos distintos nos quais o *feedback* é mais ou menos eficaz e reforçam que durante o treinamento, a comunicação entre treinador e atleta deve ser imediata, para que erros e problemas sejam resolvidos. Em situação de competição, é importante que o treinador deixe que o atleta assimile sua ação e as conseqüências da mesma, para após lhe fornecer a sua orientação referente ao ocorrido.

Tal afirmação foi confirmada por Santos (2010) quando apresentou estudos de Piéron, em 1980, e Richheimer e Rodrigues, em 2000, os quais demonstraram alterações positivas em atletas quanto à atenção e o comportamento durante a prática, logo após terem recebido o *feedback* verbal de seus treinadores, sendo que este foi acompanhado por informações visuais e de informações necessárias à

correção ou manutenção do comportamento. Diante deste fato, ressalta-se que as alterações provocadas afetarão o rendimento do atleta e certamente modificarão o resultado do jogo ou da competição (SAMULSKI; LOPES, 2009).

A fim de tornar o processo comunicacional mais eficiente, Samulski (2008) elencou algumas características do treinador que podem interferir decisivamente em tal situação. São elas: a confiança para ser o agente motivador; atitude de líder; criatividade constante; determinação; consciência do papel que desempenha; equilíbrio emocional, dentre outras.

Reunindo as informações coletadas nas publicações de alguns pesquisadores: Colwell (2010), Samulski (2008), Weinberg e Gould (2008) e Zanetti e Machado (2011) foi possível estabelecer características que contribuirão para uma comunicação efetiva, as quais estão apresentadas a seguir:

- Faça com que o atleta perceba quando é o momento ideal de expressar, ou não, um comportamento;
- Comunique-se da maneira mais adequada à sua personalidade e sua metodologia de ensino. Copiar o estilo de comunicação de outro treinador, somente porque ele se comunica bem não lhe garantirá o sucesso;
- Desenvolva sua sensibilidade e empatia, pois ao se colocar no lugar de seus atletas, você demonstrará respeito e consideração por eles;
- Estabeleça uma comunicação positiva. Elogie, encoraje, ofereça apoio e reforço positivo;
- Retribua o cumprimento de seus atletas;
- Aja de maneira consistente ao estabelecer a disciplina;
- Aja com sinceridade e seja coerente, pois ao agir com coerência e justiça você ampliará o relacionamento e estabelecerá relações afetivas mais estáveis;
- Treine e coloque em prática sua habilidade de escutar de forma atenta e ativa;
- Preocupe-se em falar de forma clara e objetiva. Para se conseguir isso, organize seus pensamentos e ideias antes de transmiti-las ao atleta; se posicione e fale sempre de maneira que todos o ouçam e, se necessário, repita suas recomendações; descreva tudo com detalhes, mas não fale por

muito tempo; e se utilize de uma linguagem que seja compreendida pelo atleta;

- Atente-se à linguagem corporal do atleta, ela pode dizer algo além das palavras;
- Estimule os atletas a externar ideias, sentimentos e emoções;
- Torne o ambiente favorável para que o atleta confie em você e consiga se comunicar de maneira desinibida.

Percebe-se pelas recomendações acima que algumas delas se referem à linguagem falada, expressão mais comum quando se pensa no ato de comunicar, mas também são apresentados aspectos relativos ao comportamento do treinador. Portanto, a implantação de tais características, tanto estabelecerá uma comunicação efetiva, quanto melhorará a relação treinador e atleta.

Como se observou no decorrer deste capítulo, a intervenção do treinador, a comunicação e a relação entre ele e o atleta são pontos fundamentais para o seu adequado desempenho e envolvimento dentro da prática esportiva, como também sugere Rolla (2008). Pontos que serão abrangidos pela problemática do presente estudo.

4.4. O acesso à internet e a Comunicação Mediada por Computador (CMC)

De acordo com Berger e Luckmann (2011) a forma mais fidedigna de relação interpessoal é a face a face, a qual permite que ambos os interlocutores experienciem a realidade ao mesmo tempo. Neste interim, a relação interpessoal se estrutura de maneira mais direta por meio das diferentes formas de linguagem usadas pelo homem. No entanto, atualmente o desenvolvimento da relação humana tende a extrapolar a realidade face a face, podendo se estabelecer por intermédio dos mais diferentes meios.

Apesar da importância e da maior veracidade em um contato face a face, o homem tem cada vez mais utilizado os recursos tecnológicos em suas ações de conexão humana (FOSSÁ; TONIN, 2013). Na tentativa de elucidar o processo de comunicação por meio do aparato tecnológico, em especial daquele que faz uso da internet, é que deste ponto em diante a presente revisão se debruçará sobre o uso da mesma e suas possibilidades acerca dos processos comunicacionais e de relação interpessoal.

O acesso à tecnologia e as suas facilidades são uma marca da sociedade contemporânea, a qual apesar de seu uso constante, ainda busca formas de fazê-lo de maneira mais eficiente e adequada (SCHMIDT; COHEN, 2013). Como forma de ilustrar a importância do acesso e facilidade no uso da tecnologia, Junior (2012) e Santos (2012) ao abordarem a popularização do uso de computadores, afirmam que atualmente estas máquinas têm deixado as mesas e escrivaninhas dos escritórios e lares (*Desktops*) e estão nas mãos das pessoas, possibilitado pelo uso de equipamentos sem fio capazes de acessar a Internet (*Notebooks, Palmtops, Tablets e Smartphones*).

Outros números que podem contribuir para ilustrar melhor o crescimento ao acesso à tecnologia e suas facilidades é a quantidade de pessoas que estão *online*. Segundo a ITU (2013), a quantidade de pessoas conectadas a Internet está estimada em 2,7 bilhões de usuários, totalizando 39% da população mundial, sendo 77% de usuários nos países desenvolvidos e 31% nos países em desenvolvimento. Uma vez conectados, estes usuários dispõem de uma diversidade de *sites*, *softwares* e aplicativos que permitem a eles a exploração, quase que irrestrita, das potencialidades dos equipamentos mencionados no parágrafo anterior.

Os equipamentos referidos acima favorecem aquilo que Gobbi, Sousa e Bernardini (2013) consideram, em seu estudo de revisão, como um processo natural causado pelo surgimento de inovações digitais, as quais têm sido utilizadas como potentes canais de comunicação e têm promovido intensas mudanças culturais na forma com que as pessoas interagem.

Dentre os diversos recursos disponíveis que permitem o uso da Internet se destacam, segundo as propostas deste estudo, aqueles que favorecem a interação humana, com referência ao ambiente comunicacional. Ambiente que é explorado pela CMC e é descrita por Recuero (2012, p. 23) como a “área de estudo dos processos de comunicação humanos realizados através da mediação das tecnologias digitais”, sendo caracterizada por práticas sociais que se apropriam dos recursos digitais, os quais possibilitam o processo comunicacional e de relações sociais, como reforçado por Futrell (2009) e Kozinets (2014).

O processo de comunicação em que se baseia a CMC é chamado de conversação, sendo caracterizado por Recuero (2012) enquanto método organizado e baseado em ritos culturais, em que os atores negociam sua participação em processos de interação social. Diante desta definição percebe-se a relação existente

entre a conversação e a teoria pragmática da comunicação apresentada por (FISHER; ADAMS, 1994) a qual equipara a comunicação à relação interpessoal, baseando-se em aspectos contextuais, como a cultura e o ambiente.

Similar à teoria apresentada no primeiro capítulo da revisão, a conversação mediada por computador recebe influências culturais, variando formas e alterando seus padrões quando se analisam grupos distintos, devido às características sociais dos grupos que delas se apropriaram (RECUERO, 2012). Além dos aspectos culturais, a mesma autora cita os aspectos contextuais da linguagem falada os quais precisaram ser transcritos para a conversação mediada por computador. Um exemplo que caracteriza tal contextualização é o uso da *hash* (#) e uma *tag* (etiqueta)³ para situar a conversação a respeito de um tema específico, sobre o qual queira se expressar, ou mesmo solicitar a atenção de outros.

Outro fato que merece destaque é a importância dada aos comportamentos pela teoria pragmática da comunicação, segundo a qual toda comunicação envolve informações que extrapolam a linguagem falada, como os gestos e as expressões faciais. Apesar de ser, segundo Berger e Luckmann (2011) e Baldanza (2006), mais difícil de reproduzir tais comportamentos através de relações que extrapolam o contato face a face; existem na CMC algumas apropriações feitas pelos usuários das ferramentas comunicacionais que conseguem reproduzi-los virtualmente, como por exemplo, através do uso dos *emoticons*⁴, os quais indicam expressões não verbais, como gestos e emoções tão presentes e importantes para a interpretação da linguagem falada (RECUERO, 2012).

Um fato que diverge da teoria pragmática, mas que é comum e importante para o entendimento do processo de conversação, é a questão da temporalidade. Na comunicação oral vislumbrada pela teoria acima, a comunicação é sempre

³ As *Hash Tags* são reconhecidas como etiquetas digitais que foram criadas e podem ser utilizadas livremente pelos internautas, como forma de criar metadados e contextos às suas postagens. Estas etiquetas são apresentadas através da combinação entre o símbolo cerquilha #, em inglês *hash sign*, associado a uma palavra-chave ou etiqueta, a *tag*, os quais servem de *hyperlink* para determinados assuntos veiculados através de aplicativos e sites. Estes hyperlinks podem ser recuperados posteriormente por buscadores e também podem ser rastreados a fim de avaliar a abrangência e a repercussão dos mesmos (GUIMARÃES, 2010; PRIMO, 2011; SUSSAI, 2014).

⁴ Expressão que reúne duas palavras em inglês: *emotion* (emoções) e *icons* (ícones). Estes ícones são construídos por sinais diacríticos e de pontuação que representam estruturalmente emoções, características físicas, expressões faciais, por exemplo, letras, palavras ou frases, atitudes e ações. A função do emoticon na CMC é fornecer maior vivacidade ao texto, tentando suprir a ausência das modulações da voz e dos componentes cinésicos muito presentes na interação presencial (STORTO, 2011).

síncrona, pois os interlocutores estão dentro da mesma estrutura temporal, envolvidos na construção do diálogo. Na CMC, de acordo com as possibilidades da ferramenta utilizada ou da apropriação, a comunicação pode ocorrer de duas formas: síncrona e assíncrona. A forma síncrona é idêntica a da comunicação face a face, mas na forma assíncrona, os interlocutores não dialogam em tempo real, os mesmo concretizam tal ação enviando mensagens que serão respondidas somente quando o receptor estiver disponível. Neste contexto, a conversa pode se estender por tempo indeterminado e até mesmo pode ser continuada em outros ambientes (*softwares*), caracterizando assim uma conversação multimodalidade (FUTRELL, 2009; RECUERO, 2012).

O uso dos meios de comunicação para se estabelecer o processo de comunicação e de relação interpessoal é descrito como interatividade e será sobre este processo que o próximo item versará.

4.5. Treinamento presencial e *online*: definições e características

Entende-se como sendo de fundamental importância realizar uma contextualização dos termos abordados neste estudo para que se possa melhor compreender adiante suas variantes virtuais. Este processo de contextualização se inicia por meio de uma breve conceituação histórica, passará pela definição dos termos treinamento esportivo, físico e personalizado e se encerra com a estruturação dos termos pertinentes a este estudo: treinamento esportivo *online*, treinamento físico *online* e treinamento personalizado *online*.

4.5.1. Breve histórico sobre o treinamento esportivo, físico e personalizado

O treinamento, com ênfase para o treinamento físico, tem sido teorizado há muitos anos pela humanidade. Tais teorias descreviam processos similares à periodização destinada ao desenvolvimento de força rápida e de a utilização de períodos específicos de treinamento, os quais se situavam próximos as principais competições e demandavam locais específicos para se treinar (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011).

Apesar de ser antiga, a preocupação com o treinamento experimentou somente há pouco tempo evolução expressiva em seu corpo de conhecimento. Tal fato se justifica pela introdução recente de importantes subdisciplinas das Ciências do Esporte, como a Biomecânica, a Fisiologia, a Medicina, a Psicologia, a Bioquímica e a Nutrição, por exemplo. Compostas por um corpo de conhecimento ainda recente e em processo de estruturação científica, tais áreas de estudo foram fundamentais para o melhor embasamento da Teoria, ou Metodologia do treinamento (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

Segundo ainda os mesmos autores, marcado por grande evolução na metade do século XX, a qual foi liderada por países socialistas, com destaques para a ex-URSS, o treinamento chegou tanto na Alemanha Oriental, quanto na Ocidental. Na época, estes três países foram os responsáveis pela disseminação mundial de informações que favoreceram a compreensão dos métodos de treinamento. A divulgação destes estudos se destinava à época aos envolvidos com a prática do esporte de alto nível. Atualmente, nota-se com maior volume de publicações destinadas a diferentes áreas de estudo e públicos-alvo, segundo Hauer et al., 2012; Langlois et al., 2013; Lazzarotto et al., 2014; Silva et al., 2014).

A ampliação da aceitação e da demanda ligadas à necessidade de especialização dos processos de treinamento conduziu à criação do treinamento personalizado, o qual surgiu em locais de prática de exercício físico em Los Angeles e New York, tendo sido destaque na imprensa americana no início da década de 1980. As expressões “*personal trainer*” e “*personal training*” oriundas do inglês, foram mundialmente difundidas devido ao envolvimento e aos resultados alcançados com atores e atrizes de Hollywood. Sua entrada no Brasil ocorreu ainda na década de 1980, com o ápice em 1990 causado pela difusão dos resultados de pesquisas científicas e pela veiculação feita pela mídia sobre a importância da orientação profissional para a prática de exercício físico. Em sua tradução para o português as expressões *personal trainer* e *personal training* se tornaram treinador personalizado e treinamento personalizado, respectivamente (BOSSLE; FRAGA, 2011).

4.5.2. Treinamento Esportivo, Treinamento Físico ou Treinamento Personalizado? Motivos da escolha e definição do termo

Este capítulo inicia-se pela identificação das expressões comumente usadas pelos profissionais que atuam nas vertentes *online* dos processos de treinamento. Ele continua com a definição do termo treinamento e a partir desta, apresenta as definições de treinamento físico, esportivo e personalizado. Com fundamentação nestas definições, ao final deste capítulo está esboçada a definição de TPO, a qual se demonstrou mais adequada ao presente estudo.

O caminho para a construção das definições dos termos se iniciou pela seleção dos mesmos. Tal processo tem sua importância devido à multiplicidade de nomenclaturas expostas na internet e que são utilizadas pelos profissionais que atuam neste ramo de atividade. Essa constatação foi possível por meio das buscas simples utilizando-se o site *Google*[®] e as palavras, treinamento, físico, esportivo, personalizado, à distância e assessoria, mixadas com a palavra *online*, em três idiomas: português (“treinamento físico *online*”, “treinamento físico à distância”, “treinamento esportivo *online*”, “treinamento esportivo à distância”, “assessoria esportiva *online*”, “treinamento personalizado *online*”), inglês (“*online physical training*”, “*online personal training*”, “*online personalized training*”) e espanhol (“*entrenamiento personal online*”, “*entrenamiento físico online*” e “*entrenamiento personalizado online*”). Tais buscas retornaram inúmeras citações que se referiam a processos semelhantes, os quais eram nomeados de forma arbitrária. Esta diversidade demonstra um grande número de opções que são oferecidas por aqueles que atuam neste ramo e também uma evidente indefinição de termos.

Na ânsia de estimular o processo de definição das expressões sugeridas no parágrafo acima se sentiu a necessidade de buscar a definição e a descrição de um termo principal das mesmas, que é o treinamento, o qual por sua abrangência tem sido utilizado por diversas áreas da atuação profissional e das ciências. Em quaisquer destes âmbitos, incluindo a Educação Física e as Ciências do Esporte, treinamento pode ser definido “como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento do desempenho” (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011, p. 53).

Diante desta definição mais abrangente podem-se fazer as aproximações de acordo com os ramos que se pretende estudar. Iniciando a aproximação pelo treinamento esportivo, Nakamura, Moreira e Aoki (2010) o descreve como uma atividade sistematizada que tem por objetivo promover adaptações morfológicas, metabólicas e funcionais que favoreçam o progresso da performance competitiva.

O treinamento físico é compreendido por Roschel, Tricoli e Ugrinowitsch (2011, p. 53) enquanto “um processo organizado e sistemático de aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não.”.

Por se tratarem de processos de treinamento, tanto o esportivo, quanto o físico apresentam semelhanças em suas definições. No entanto, na prática profissional é que eles demonstram suas diferenças, sendo o treinamento esportivo mais abrangente, ele se utiliza do treinamento físico, mas também do treinamento mental, do treinamento técnico e tático durante suas sessões para atingir suas pretensões. Por sua vez, o treinamento físico pode ser um coadjuvante no treinamento esportivo, auxiliando na formação do rendimento atlético, e também sendo utilizado como prática corporal para os mais diversos objetivos, como a recreação e o lazer, a manutenção da saúde, o bem-estar e a estética (NAKAMURA; MOREIRA; AOKI, 2010; ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011).

Finalmente, treinamento personalizado é compreendido enquanto conjunto de programas planejados e organizados de forma individualizada considerando características biológicas, morfológicas e psicológicas do aluno que visam atingir de maneira eficiente os objetivos preestabelecidos, como: o condicionamento físico, o rendimento atlético, a estética e a manutenção da saúde (BOSSLE, 2009).

Uma vez definidas cada uma das classificações de treinamento que seriam viáveis a este estudo é fundamental que se selecione dentre elas qual será utilizada na sequência do trabalho. Para o processo de escolha foram consideradas: a quantidade de citações encontradas a respeito do tema em buscas na internet, as características da atividade profissional desenvolvida e as definições anteriormente descritas. De acordo com estas regras, a expressão que mais se adequa às características desta pesquisa é o “Treinamento Personalizado *Online*”. Portanto, buscando defini-lo, entende-se o TPO enquanto um processo planejado, organizado, dirigido e avaliado por um treinador personalizado que ocorre por intermédio dos meios disponíveis de comunicação e que tem por objetivo articular adaptações morfológicas, metabólicas e funcionais para a promoção do condicionamento físico, rendimento atlético, estética e manutenção da saúde.

Com o apoio desta definição far-se-á a partir deste ponto uma explicitação deste processo de treinamento e a revisão de estudos que buscaram interpretar

métodos similares de treinamento, uma vez que não foram encontrados estudos que se debruçassem sobre o TPO segundo sua principal característica, a orientação mediada por meios de comunicação de um treinador personalizado.

4.5.3. O treinamento personalizado *online*: uma análise preliminar

Atletas e treinadores em busca do rendimento máximo encontram na tecnologia, principalmente na baseada na internet, recursos que permitem maior eficiência no aperfeiçoamento das sessões de treino, velocidade nas tomadas de decisão e maior colaboração (KATZ, 2002). A precisão aliada à velocidade permitida pelo uso da tecnologia tem feito com que cada vez mais os profissionais autônomos e empresas na área de Educação Física utilizem-nas em suas ações empresariais.

Tanto o treinamento esportivo personalizado, quanto as assessorias esportivas estão no mercado esportivo e são responsáveis pelo desenvolvimento e condução de sessões de treino para alunos e atletas amadores e profissionais, que são definidos como clientes (DO CARMO JUNIOR; GOBBI; TEIXEIRA, 2013), os quais possuem diferentes biótipos e que, segundo Garay, Silva e Beresford (2008), logicamente, possuem diferentes objetivos com relação a sua prática esportiva, como por exemplo, condicionamento físico, emagrecimento, rendimento esportivo, preparação para competições, saúde e qualidade de vida, dentre outros.

Atualmente é frequente, para uma parcela de treinadores esportivos e para os profissionais ou empresas que prestam assessoria esportiva, o fato de não ter um contato pessoal, direto e constante com todos, ou alguns de, seus alunos. Quilômetros de distância muitas vezes separam treinadores e clientes, os quais recebem as orientações para a realização de suas sessões de treino por intermédio dos meios de comunicação, como, por exemplo, o telefone e a internet.

Os treinadores e empresas que prestam assessoria esportiva, aproveitando-se da evolução da internet e seu ganho de força que tem ocorrido desde o início dos anos 2000 (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011), se utilizam de seu poder midiático, na realização do marketing e da propaganda de suas atividades. Além de ferramenta de marketing, a internet também pode ser utilizada enquanto meio de comunicação para orientar os clientes antes, durante e após a realização de sua prática, seja no treinamento, ou em competição.

Enquanto recurso de comunicação, o uso da internet em sessões de treinamento e até mesmo de competição, por meio dos avanços tecnológicos disponíveis pode ir além do meio pelo qual o treinador contata seu cliente, atingindo inclusive o acompanhamento detalhado de reações fisiológicas, como a frequência cardíaca e a pressão arterial, chegando às possibilidades de envio dos resultados de coletas realizadas *in loco* ao treinador que poderá decidir pela manutenção, ou alteração dos procedimentos adotados (KATZ, 2002).

Apesar das muitas possibilidades, a aplicação mais frequente da tecnologia no processo de treinamento esportivo à distância se baseia no aspecto comunicacional. Fato que tem chamado à atenção de outras áreas de atuação, as quais têm enxergado possibilidades de empreendimento, como é o caso da tecnologia da informação (TI). Os profissionais de TI têm desenvolvido, em parceria com treinadores esportivos, verdadeiros centros “virtuais” de treinamento esportivo para acomodar, além das informações dos treinamentos (planilhas, resultados e relatórios), os *chats*, as comunidades virtuais dos alunos, as lojas virtuais de equipamento e vestuário esportivo, enfim, tudo aquilo que é necessário para filiar o praticante à sua prática e, principalmente, àquela empresa (BUTTUSSI; CHITTARO; NADALUTTI, 2006; MULAS et al., 2011). Como principal auxiliar neste processo, e devido à sua eficiência, a internet tem sido muito utilizada pelos treinadores, durante o período de treinamento, para o envio das planilhas e para o fornecimento de orientações aos clientes. Clientes que recebem estas planilhas se organizam para realizá-las e posteriormente transmitirem os resultados, impressões e percepções sobre seu rendimento e nível de esforço ao treinador, para que este possa avaliar tal sessão e saber como proceder com as próximas. Esse processo exige uma completa confiança, como sugere Primo (2011), no trabalho de ambos, que caminham juntos, mesmo estando fisicamente distantes, em busca de melhorar cada vez mais seu rendimento, buscando sempre melhorias quanto ao desempenho e resultado.

O processo de treinamento à distância possui estas características tão peculiares e que, em alguns aspectos, contrariam o que é apresentado pela bibliografia da Educação Física, Psicologia do Esporte, da Pedagogia do Esporte e de outras áreas correlatas, as quais reforçam a importância de *feedbacks* imediatos (BROOK, 2014; WEINBERG; GOULD, 2008), reforço ou inibição de comportamento por meio da atuação do treinador (BECKER JUNIOR, 2002, 2008; PACHECO, 2002)

e também a presença deste como fator motivador para um maior envolvimento do atleta com a prática (GOMES; PEREIRA; PINHEIRO, 2008; LIZ et al., 2012).

A contrariedade pode também se estender ao aspecto legal, como salientam Riley e Schroeder (2005) os quais buscam por intermédio de seu artigo alertar os profissionais para os possíveis riscos jurídicos, com base na legislação federal americana e nas legislações estaduais, acerca das responsabilidades pessoais e profissionais sobre acusações de falta de supervisão e a probabilidade de ações judiciais por publicações genéricas em sites e atuação em diferentes Estados. Além de alertarem para possíveis consequências legais da atuação enquanto treinador personalizado *online*, os autores apresentam recomendações que sendo seguidas poderão minimizar os riscos de que elas ocorram.

As informações contidas nos parágrafos anteriores sinalizam para as dúvidas que existem nesta área de atuação da Educação Física, as quais são causadoras de opiniões divergentes entre os profissionais. Há aqueles que pela necessidade profissional, ou mercadológica cedem a esta prática e outros que não a concebem enquanto proposta de trabalho. Os motivos destes para a não aceitação passam pelo desconhecimento das características físicas e psicológicas do cliente; pela impossibilidade de correção dos “vícios” adquiridos e que muitas vezes precisam ser corrigidos; e devido aos erros cometidos pelos alunos durante as sessões de treino e competição, e que precisam ser apontados, muitas vezes com uma temporalidade e precisão cirúrgicas, pelo treinador (TREINAMENTO, [20-]). Considerou-se importante salientar essas divergências referentes ao processo de treinamento esportivo à distância, pois as mesmas existem e podem ser motivo de debates acalorados entre os profissionais da área. No entanto, tais divergências não serão debatidas neste estudo, pois o mesmo se destina a melhor compreensão do processo e das relações existentes entre seus participantes, inclusive com a pretensão de fornecer mais dados e auxiliar no preenchimento de tal lacuna.

4.6. Educação Física Virtual: intervenções possíveis e aplicações disponíveis

Muitas divergências mencionadas ao final do capítulo anterior poderiam evidentemente ser minimizadas e a eficiência e qualidade dos serviços prestados seriam maiores, se estudos científicos se debruçassem sobre o TPO, temática

contemporânea que abrange as áreas da Educação Física e das Ciências do Esporte. Esse avanço ocorreria obviamente a partir da produção destes estudos e da ampla divulgação de seus resultados, fornecendo matéria-prima para a construção de estratégias mais eficientes para a implantação, manutenção e avaliação dos processos e ferramentas envolvidos com o TPO.

Com a intenção de situar o momento atual em que se encontram as pesquisas em atividades similares ao que se definiu acima como treinamento personalizado *online*, encontraram-se publicações em inglês de estudos científicos (teses, dissertações e artigos em periódicos) orientados para responder problemas de pesquisa que investigaram, por exemplo, a comparação entre versões tradicionais, híbridas e baseadas no uso de tecnologias, classificadas como *online*, de aulas de um estilo específico de dança (COURTNEY; VELASCO; VILAPLANA, 2010), de Educação Física Escolar (DAUM; BUSCHNER, 2012; FUTRELL, 2009) e também de treinamentos com pesos e de força (BROOK, 2014; MCNAMARA et al., 2008).

Ao investigar possíveis diferenças entre o ensino de um estilo de dança (*country-line*) através do método tradicional em grupo, com um instrutor presencial, e o método à distância, orientado para a instrução individual baseada em tutoriais *online*, Courtney, Velasco e Vilaplana (2010) não encontraram diferenças significativas entre ambos. No entanto, se verificada as pontuações obtidas pelos participantes do estudo, os alunos que estudaram *online* obtiveram melhor desempenho que os liderados pelo instrutor de dança.

As razões apontadas pelos participantes deste estudo que explicariam tal resultado estão no fato de que os alunos que estudaram por intermédio dos recursos *online* podiam controlar os recursos multimídia, fazendo o uso do replay, avanço e retrocesso da imagem, congelamento e câmera lenta. No entanto, para alguns participantes deste estudo a inexistência de interação social foi o que menos gostaram. Para a maioria dos orientados pelo instrutor o fator negativo em seu processo de ensino-aprendizagem foi o fato de não conseguirem enxergar o rosto do instrutor. Tal comentário foi feito também por dois participantes que estudaram na forma *online*.

Outras diferenças observadas pelos autores do estudo versam sobre as diferentes percepções dos participantes quanto às modalidades, sendo que para a maioria dos participantes que pertenciam ao grupo com instrutor as atividades

pareceram mais divertidas, interessantes e feitas na medida do que para os participantes individuais *online*. Para estes as vantagens das aulas *online* estão na conveniência de poderem realiza-las onde e quando quiser e o custo desta atividade ser inferior ao de aulas presenciais.

Em outro estudo que comparou também o desempenho, a satisfação e as atitudes de estudantes de ensino médio de uma escola americana que receberam instruções presenciais e à distância em suas aulas de Educação Física Escolar, as quais foram baseadas na prática de exercícios físicos, destinados ao desenvolvimento de aptidão física e do interesse pela prática de exercício físico, Futrell (2009) identificou por meio deste estudo, que resultou em sua tese de doutorado, que os estudantes da modalidade *online* demonstraram melhores resultados nos testes físicos realizados e demonstraram maior domínio do conteúdo aprendido, o qual abrangia também informações sobre nutrição, sedentarismo, prevenção de hábitos nocivos à saúde, como o uso do tabaco, e as doenças, como as sexualmente transmissíveis, dentre outros.

Em contrapartida, os estudantes que se envolveram com as aulas no modelo tradicional se demonstraram mais satisfeitos com este envolvimento. Entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre seus resultados e os dos alunos à distância. Um fato que chama a atenção sobre esta diferença é que os alunos orientados à distância mencionaram em sua entrevista que se sentem satisfeitos com as atividades, reforçando inclusive com mais positividade que os alunos presenciais que aceitariam o desafio de se envolver em novos cursos baseados na modalidade à distância (FUTRELL, 2009).

Buscando investigar a possibilidade de se criar um programa de ensino e treinamento de habilidades motoras através do modelo ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*), o qual demonstrou sua capacidade de adaptação para diversas atividades de instrução à distância, principalmente em aprendizagem cognitiva. Brook (2014) concluiu que o modelo é apropriado para ensinar de forma segura e efetiva, estudantes universitários a executarem a técnica correta de movimento para a realização de exercícios com pesos livres.

Acerca do estudo, o autor faz uma ressalva quanto à aplicação da pesquisa, pois seus resultados sugerem que o programa é indicado para ensinar o movimento ao praticante, o qual serviria como referência ou base para introduzi-lo em um processo mais complexo, que seria por exemplo um treinamento específico de

levantamento de peso ou de força. Recomendação similar à feita por Courtney, Velasco e Vilaplana (2010) sobre os praticantes de dança, a fim de reduzir o impacto do processo de introdução do praticante quando se percebe em meio a um grupo mais experiente.

Antecedendo a este estudo, a pesquisa desenvolvida Mcnamara et al. (2008) classificando este como o primeiro estudo a comparar a efetividade de três métodos de treinamento, investigou os ganhos de rendimento e desempenho físico e de conhecimento em indivíduos envolvidos com o processo de treinamento com pesos baseado em três diferentes programas com relação ao nível de envolvimento tecnológico: o tradicional (orientação presencial), o híbrido (ensino à distância mixado com instrução presencial) e o exclusivamente *online*.

Os resultados do estudo identificaram que os diferentes programas conduzem seus praticantes a um resultado semelhante, que foi o ganho de conhecimento e de rendimento que ocorreu em todos os grupos estudados, fato que era esperado. No entanto, o grupo que treinou estritamente orientado à distância com base no uso de vídeos, áudios e leituras específicas, não obteve o rendimento dos outros grupos quanto ao desenvolvimento de força, mas os superou no ganho de conhecimento teórico. Dentre os outros grupos, o que demonstrou melhor rendimento físico foi o híbrido, o qual se caracterizou pela interação com o instrutor durante os treinamentos para a correção de erros técnicos de execução e também recebeu o aporte teórico dado ao grupo *online*.

Na discussão e conclusão deste estudo os autores ponderaram que uma das razões para o reduzido aumento da força no treinamento de pesos *online* estaria atrelada à falta de atenção dada aos estudantes pelo instrutor e a baixa motivação intrínseca e extrínseca dos participantes. A ausência de atendimento, o qual prove o *feedback* individual, ou de acompanhamento do trabalho dos estudantes durante as sessões, provocaram a ausência também de suporte social, emocional e instrucional, os quais interferiram no processo motivacional para os estudantes concluírem seus treinamentos com intensidade suficiente para provocar as respostas adequadas ao treinamento. Concluindo os autores sugeriram que o treinamento com pesos orientado à distância pode ser viável para instruir os estudantes sobre como realizar este tipo de treinamento. No entanto, esta modalidade de treinamento físico não conduziria a aumentos de força.

Há na literatura muitos estudos envolvendo outros formatos de orientação à distância para treinamento físico e esportivo, conhecidos por treinadores virtuais, que estão disponíveis em aplicativos e dispositivos móveis para atividade física (BUTTUSI; CHITTARO; NADALUTTI, 2006; MULAS et al., 2013a, b). Uma consideração a se fazer quanto aos formatos destas aplicações é que os mesmos diferem do entendido neste estudo por TPO, pois não estabelecem um vínculo entre o cliente e o treinador possível de se estabelecer pela interação por meio de meios de comunicação, principalmente os baseados na internet.

Há, no entanto, um aplicativo móvel disponível para a plataforma *Android*⁵ chamado *Everywhere Run*[®] (MULAS et al., 2011, 2013a, b; PILLONI et al., 2013), o qual pretende orientar seus usuários durante a prática da corrida, como a maioria dos aplicativos mencionados nos trabalhos apresentados no parágrafo anterior, mas ousa no sentido de possibilitar que o praticante não seja orientado única e exclusivamente por um treinador virtual, podendo optar em interagir com treinadores reais, os quais prescreveriam o treinamento individualizado com base nas informações fornecidas pelo usuário. A responsabilidade por acompanhar o desempenho do cliente é do aplicativo móvel, o qual registraria a distância, a velocidade e indicaria o ritmo de corrida, informações que são enviadas ao treinador real para avaliação da sessão.

O principal atrativo desta aplicação, segundo os autores, está na possibilidade de interação social entre seus usuários e entre os usuários e treinadores reais, fato mencionado pelos autores e anteriormente demonstrado pelos estudos de Courtney, Velasco e Vilaplana (2010) e Mcnamara et al. (2008) os quais também salientaram a importância da interação social como estímulo para o envolvimento e o adequado rendimento em treinamento físico e esportivo.

Em alguns estudos acima mencionados (MULAS et al., 2013a, b), seus autores, certos da importância que a interação social desempenha sobre a motivação do cliente para iniciar e aderir ao processo de treinamento físico e esportivo, apresentaram um novo aplicativo disponível para o sistema operacional *Android* que seria a continuação do *Everywhere Run!*[®]. Esta aplicação chama-se

⁵ Plataforma *open source* para dispositivos móveis, baseada no sistema operacional Linux, a qual envolve um pacote de *softwares* (programas), que dispõe de um sistema operacional, *middleware* (mediador entre o *software* e as demais aplicações), aplicativos e interface do usuário. O fato de ser *open source* torna a *Android* capaz de se adaptar às novas tecnologias e aplicações, conforme as mesmas sejam criadas pelos desenvolvedores, fato que permite a esta plataforma estar sempre em evolução (PEREIRA; SILVA, 2009).

Everywhere Race![®]. Como descrito acima o foco dos desenvolvedores está na interação social possibilitada pela prática do exercício físico e pelos recursos disponíveis nas aplicações, recursos que foram potencializados na segunda e mais interativa e competitiva versão.

O *Everywhere Race!*[®] pretende além de acompanhar os treinamentos, servir também como diário de registro dos resultados de competições em que o usuário participa. Esta aplicação dispõe de todos os recursos descritos para o seu antecessor, os quais foram intensificados pela possibilidade de sincronismo entre o smartphone e um aplicativo da web que coleta e armazena as informações obtidas durante a realização do treinamento e das competições por intermédio do dispositivo móvel e as envia para o banco de dados de um servidor. Os dados armazenados podem ser acessados pelo usuário por meio de um computador, os quais podem ser visualizados de acordo, por exemplo, com a competição disputada e também podem ser compartilhados com outros usuários através da conta do *Facebook*[®] previamente cadastrada. O cliente também receberá informações sobre seus amigos que participaram da competição, tendo acesso a um ranking construído com base nas informações coletadas de cada integrante de sua rede de amizade (MULAS et al., 2013a, b).

Diante do exposto acima, as pesquisas envolvendo o *Everywhere Run!*[®] demonstraram índices elevados na avaliação dos usuários quanto à usabilidade do aplicativo, as orientações audíveis e o estímulo motivacional (MULAS et al., 2011). A respeito da pesquisa envolvendo o *Everywhere Race!*[®], seus usuários se demonstraram motivados pela pressão social proporcionada pela comparação de rendimento nas corridas. No entanto, refletindo acerca dos objetivos deste estudo, em nenhuma das investigações o fato de ter acesso à orientação profissional de um treinador personalizado real foi mencionada. Tal fato pode estar atrelado à orientação dos estudos, visivelmente destinados a promover os aplicativos e ressaltar suas virtudes e potencialidades.

Ao concluir esta análise de estudos que apresentam características semelhantes às da presente pesquisa, passa-se a partir deste ponto a delimitar os procedimentos utilizados para a seleção dos participantes, os instrumentos e estratégias usados durante a coleta dos dados e os métodos empregados em sua análise.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

Com a pretensão de atingir seus objetivos, este estudo se fundamentou na pesquisa descritiva, a qual tem como características a observação, o registro, a análise e a correlação de fatos (variáveis), sem que haja sua manipulação, isto é, sem a influência do pesquisador, como descrevem Cervo, Bervian e Silva (2007), Rampazzo (2005) e Thomas e Nelson (2012).

Dentre as possibilidades de procedimentos técnicos apresentados pela metodologia descritiva, é evidente que a pesquisa de campo seja a mais adequada de acordo com as características do presente estudo, o qual se baseou na netnografia enquanto método de pesquisa, destinado a abarcar o espaço virtual, *online* (NOVELI, 2010). De acordo com Kozinets (2014), um dos estudiosos desta metodologia, a netnografia se destina a estudar as comunidades e culturas, baseadas, ou não, no ambiente *online*, mas que se utilizam dele para estabelecer suas interações sociais.

Apesar de se predispor a estudar um ambiente mutável, como é o virtual, Kozinets (2014) buscou estruturar a netnografia como método em que há um padrão de procedimentos a ser seguido. No entanto, diante de sua experiência no uso do método, Fragoso, Recuero e Amaral (2011) afirmam que estes procedimentos apresentam possibilidades de alterações e ajustes relativos às inquietações propostas pelo objeto estudado.

A fim de possibilitar maior abrangência metodológica, a netnografia pode ser amparada por métodos de coleta de dados, como as entrevistas, as coletas de textos escritos, a transcrição de conversações, dentre outros, os quais necessitarão ser analisados e interpretados cuidadosamente (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011).

Ao se checar os instrumentos disponíveis pela pesquisa de campo e compará-los às características do presente estudo, identificou-se que o questionário e a entrevista são os instrumentos mais adequados para a coleta de dados. A escolha destes instrumentos foi baseada nas características do estudo, uso da internet e a distância entre pesquisador e participantes, e na necessidade de um maior aprofundamento que se obtém ao aplicar mais de um instrumento de coleta ao grupo investigado (HOPPEN; LAPOINTE; MOUREAU, 1996; SANTOS; CANDELORO, 2006; THOMAS; NELSON, 2012).

5.1. Participantes

Os participantes foram selecionados por meio de uma amostra intencional por critério (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011). A amostragem intencional por critério preconiza que os selecionados a participar de um estudo serão obtidos mediante ao preenchimento de características ou critérios pré-determinados pelo pesquisador.

Nestes termos, no processo de seleção dos treinadores foram acessadas 36 páginas da rede social *Facebook*[®] e foram localizados e-mails de profissionais que atuam como *personal trainer* e de empresas que atuam com assessoria esportiva. Com base nos acessos, contatos e aceites foram selecionados sete treinadores, os quais cumpriram os seguintes critérios de inclusão: possuir no momento da pesquisa clientes que são orientados à distância e atuar nesta função por no mínimo um ano.

No quadro 1 pode-se observar os dados sociodemográficos dos treinadores participantes.

Quadro 1 – Dados sociodemográficos dos treinadores.

Treinadores	Idade	Sexo	Estado em que reside	Graduação
T1	25/12/1973	M	SP	Especialista
T2	19/06/1989	M	SP	Especialista
T3	07/02/1964	M	SP	Especialista
T4	19/11/1987	M	SP	Especialista
T5	30/05/1985	M	MG	Mestre
T6	30/12/1979	F	SP	Especialista
T7	30/12/1979	M	SP	Graduado

No intuito de melhor compreender os treinadores participantes, o quadro 2 fornece dados complementares.

Quadro 2 – Continuação dos dados sociodemográficos dos treinadores.

Tempo de atuação como treinador	Total	%
acima de 10 anos	2	28,6%
entre 5 e 7 anos	3	42,8%
entre 7 e 10 anos	1	14,3%
entre 3 e 5 anos	1	14,3%
Maior formação profissional obtida até o momento	Total	%
Especialista	5	71,4%
Graduado	1	14,3%
Mestre	1	14,3%

Modalidades em que atua	Total	%
Pedestrianismo	4	57,1%
Musculação	4	57,1%
Outros	2	28,6%
Duatlo	1	14,3%
Triatlo	1	14,3%
Ciclismo	1	14,3%
Natação	1	14,3%

Os dois treinadores que assinalaram a opção outros, quando solicitados a informar em qual modalidade atuava, mencionaram as seguintes: Atletismo (50%) e Treinamento funcional (50%).

Abaixo estão informados mais alguns dados referentes aos treinadores participantes, a fim de melhor descreve-los e favorecer o processo de discussão que ocorrerá a seguir.

Quadro 3 – Quantidade de clientes, local de residência e exercício físico ou modalidade praticada.

	Quantos alunos treinam com você atualmente?	Quantos alunos recebem o treinamento e o acompanhamento presencial?	Quantos alunos treinam sob sua orientação à distância?	Em quais estados residem seus alunos que treinam à distância:	Qual(is) tipo(s) de exercício(s) físico(s) e/ou modalidade(s) esportiva(s) os alunos que treinam à distância praticam?
T1	11	7	4	São Paulo	Pedestrianismo, Triatlo, Duatlo e Ciclismo
T2	15	3	12	São Paulo	Musculação
T3	72	70	2	São Paulo	Triatlo, Musculação e Ciclismo
T4	32	31	1	São Paulo	Pedestrianismo
T5	3	0	3	Minas Gerais	Pedestrianismo
T6	14	13	1	São Paulo	Musculação
T7	36	12	24	Ceará, Minas Gerais, Pernambuco, Rio de Janeiro, São Paulo	Pedestrianismo

Durante o preenchimento dos questionários foi solicitado aos treinadores a indicação de clientes que pudessem também participar da pesquisa. Os clientes foram contatados de acordo com a indicação fornecida e neste contato foi enviado a eles o *link* para acessarem o questionário *online*. No total foram recomendados 26 clientes. Dentre estes, os 8 relacionados no quadro 2 foram os que aceitaram participar e que preencheram os critérios de inclusão do estudo, os quais determinavam que os participantes devessem ser maiores de 18 anos, com no mínimo um ano de experiência na prática da modalidade e que treinavam,

predominantemente, sob a prescrição de treinamento personalizado e orientações recebidas de seu treinador à distância.

Quadro 4 – Dados sociodemográficos dos clientes participantes.

Cientes	Nascimento	Sexo	Estado em que reside	Escolaridade	Estado Civil:	Renda per capita mensal:
C1	07/08/1990	M	SP	Superior Completo	Solteiro	Acima de R\$2400/pessoa
C2	26/07/1985	F	SP	Superior Completo	Solteira	Entre R\$1600 e R\$2400/pessoa
C3	04/06/1983	M	MG	Superior Completo	Solteiro	Acima de R\$2400/pessoa
C4	09/12/1961	F	SP	Superior Completo	Casada	Acima de R\$2400/pessoa
C5	15/02/1967	M	SP	Superior Completo	Casado	Acima de R\$2400/pessoa
C6	26/11/1990	F	SP	Superior Completo	Solteira	Acima de R\$2400/pessoa
C7	15/05/1968	F	SP	Superior Completo	Casada	Acima de R\$2400/pessoa
C8	18/12/1985	M	SP	Superior Completo	Casado	Acima de R\$2400/pessoa

No intuito de melhor compreender os clientes participantes, o quadro 4 fornece dados complementares a seu respeito.

Quadro 5 – Continuação dos dados sociodemográficos dos clientes.

Modalidade(s) esportiva(s) ou exercício físico que treina orientado(a) a distância	Total	%
Pedestrianismo (corrida de rua)	6	75%
Musculação	2	25%
Tempo que treina essa modalidade ou exercício físico	Total	%
1 ano	3	37,5%
entre 1 e 3 anos	2	25%
entre 5 e 7 anos	2	25%
mais de 10 anos	1	12,5%
entre 7 e 10 anos	0	0%

5.2. Instrumentos de coleta

Para a coleta de dados optou-se pela utilização de dois instrumentos: o questionário e a entrevista. O questionário foi eleito devido a sua adequação aos atributos da pesquisa, sua versatilidade para se adaptar às aplicações disponíveis na internet, à sua simplicidade de entendimento e aplicação, e ao baixo custo (CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007).

A opção pela entrevista também foi por sua adequação às características da pesquisa e à possibilidade de adequação ao ambiente virtual, e se destinou a responder ao interesse de esmiuçar algumas informações fornecidas pelos participantes por meio do questionário. A escolha da entrevista se deu pela necessidade de analisar mais profundamente os casos e as opiniões dos

participantes deste estudo, buscando ampliar as informações oferecidas pelos mesmos por intermédio dos questionários, favorecendo a discussão dos dados, como ressaltam Cervo, Bervian e Silva (2007).

Questionário: Os instrumentos mencionados acima foram elaborados de acordo com as características dos objetivos do estudo. Sendo assim, para a coleta de dados dos treinadores foram desenvolvidos dois questionários. Um sociodemográfico (APÊNDICE C), o qual teve por objetivo coletar informações gerais e específicas sobre os participantes, a fim de melhor conhecê-los, pessoalmente e profissionalmente. E um questionário específico (APÊNDICE D) construído pelos pesquisadores que versou sobre sua conduta com os clientes, o processo de treinamento esportivo à distância e sua percepção quanto ao envolvimento do cliente com tal processo de treinamento.

Com o intento de averiguar e comparar as percepções de ambas as partes, os clientes preencheram um questionário específico (APÊNDICE E). Este questionário teve por objetivo, em uma primeira etapa, coletar informações sociodemográficas, a fim de melhor conhecê-los. No segundo momento, o instrumento se direcionou especificamente à atuação do respondente e seu envolvimento com o treinamento esportivo *online*, pretendendo identificar especificidades sobre seus estados emocionais, o processo de treinamento esportivo à distância e sua percepção a respeito do relacionamento com seu treinador.

Tanto o questionário destinado aos treinadores, quanto os destinados aos clientes foram estruturados com questões nos formatos abertos e fechados. De acordo com Breakwell et al. (2011) no formato aberto, o respondente preencherá a questão utilizando as expressões e os termos que considerar adequados. Nos questionamentos no formato fechado são ofertadas aos participantes alternativas com as respostas possíveis para serem assinaladas. Em algumas questões houve a necessidade de se inserir um item denominado “outros” no qual o entrevistado deveria, além de assinalar, responder abertamente ao mesmo.

Na estruturação das indagações fechadas foram utilizados os seguintes formatos: categorial, que corresponde às questões em que se pode assinalar mais de uma alternativa; os itens de resposta múltipla, em que se pode assinalar somente uma das alternativas; e as escalas de avaliação, que correspondem aos níveis de

gradação, muito utilizadas para classificar um comportamento ou atitude (BREAKWELL et al., 2011).

Como afirmado anteriormente, todos os questionários utilizados no estudo foram elaborados pelos idealizadores da pesquisa. Estes questionários foram transcritos para o *Google® Apps for Work*, mais especificamente para a sua aplicação *Formulários Google®*. Concluído o processo de transcrição e de adequação é emitido um *link* que permite o acesso ao instrumento por qualquer usuário que o possua. Com o uso deste, os formulários foram submetidos a três pesquisadores da área, os quais realizaram individualmente a revisão dos instrumentos, em busca de eventuais erros e de falhas que pudessem prejudicar o entendimento, a confiabilidade e o processo de coleta de uma maneira geral. Após a avaliação, os questionários retornaram aos responsáveis que procederam aos ajustes necessários para a estruturação da versão final.

Entrevistas semiestruturadas: A escolha da entrevista semiestruturada se justifica, pelos motivos apresentados no início do capítulo e também pela possibilidade de introduzir novos e pertinentes questionamentos, além das perguntas pré-estabelecidas pelo roteiro, com a finalidade de obter novos dados, aprofundando e esclarecendo possíveis dúvidas (THOMAS; NELSON, 2012). Além desta vantagem, os autores mencionam que o uso de recursos tecnológicos são possibilidades que devem ser exploradas em pesquisas que abrangem uma vasta área geográfica, caso deste estudo.

As entrevistas aconteceram com um grupo de treinadores e de clientes, cujos roteiros encontram-se respectivamente nos Apêndices F e G. Tanto treinadores, quanto clientes foram selecionados para a entrevista dentre os que se manifestaram voluntários a participar da mesma. O voluntariado foi expresso por meio de uma questão existente nos questionários preenchidos na primeira etapa da pesquisa. Diante do exposto, para efeito de apresentação e análise de dados, participaram da entrevista os treinadores T2, T3, T4 e os clientes C2, C3, C4, C7.

Após ter descrito os instrumentos que foram utilizados neste estudo, passa-se a partir de agora a descrever os procedimentos metodológicos e éticos que tornaram possível a construção destes instrumentos, a coleta e a análise dos dados.

5.3. Procedimentos metodológicos

Concluído o processo de elaboração da pesquisa, teve início o processo de coleta de dados. Este processo se iniciou por dois caminhos, o contato pessoal e via e-mail, ou via rede social, neste caso por intermédio do *Facebook*[®], com profissionais conhecidos pelos pesquisadores. E também através de uma pesquisa realizada com o auxílio de sites de busca e redes sociais, por exemplo, o *Google*[®] e o *Facebook*[®], de profissionais que atuam como *personal trainer* e empresas que desenvolvem assessoria esportiva. Essa busca se realizou com o uso das mais variadas combinações dos termos “personal trainer”, “assessoria esportiva”, “treinamento esportivo à distância” e “treinamento físico *online*”. Como resultado se obteve diversas possibilidades de contato, as quais muitas vezes se repetiram em ambas as fontes.

De posse destes contatos, direcionou-se o foco primeiro aos treinadores, a fim de que tomassem ciência do conteúdo da pesquisa e dos objetivos da mesma, dando-lhes a oportunidade de se posicionarem favorável ou desfavoravelmente acerca de sua participação na mesma. Tendo aceitado participar e acessado o primeiro questionário, os participantes de início tomaram ciência sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) o qual era apresentado na primeira página. O aceite em participar do estudo ocorreu somente após o profissional ter lido o TCLE e concordado com suas instruções. A partir disso, o participante poderia iniciar o preenchimento da pesquisa. O procedimento incluindo a leitura do TCLE, o preenchimento do questionário e a ação de envio do mesmo foram considerados pelos pesquisadores como a garantia que o conteúdo do TCLE e da pesquisa foi aceito pelo participante.

Juntamente ao aceite em participar da pesquisa, informado pelo treinador através do preenchimento do questionário sociodemográfico, ele foi convidado a indicar alguns de seus clientes que se encaixassem nos critérios estabelecidos para os participantes da pesquisa. Além da indicação dos clientes, ao final do primeiro questionário, o treinador também foi direcionado ao segundo questionário do estudo, o qual também foi apresentado anteriormente. Ao final deste questionário, o participante deveria indicar se era, ou não, voluntário a participar da entrevista semiestruturada.

De posse das informações dos clientes (nome, e-mail, telefone ou rede social) informados por seus treinadores, os mesmos foram contatados e convidados a participar do estudo. Para aqueles que aceitaram o convite, o procedimento de sua

participação foi muito semelhante ao descrito para os treinadores. Pois, ao acessarem o primeiro questionário, tomaram ciência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) apresentado na primeira página. Na página seguinte ao TCLE estava o único questionário ao qual eles deveriam responder. Tendo preenchido e enviado o questionário, o cliente participante demonstrou ter aceitado participar da pesquisa. Com relação à entrevista, da mesma maneira que os treinadores deveriam se demonstrar voluntários, os clientes deveriam fazer o mesmo por meio de uma questão existente ao final do referido questionário.

Uma vez concluído o preenchimento dos questionários, foram contatados aqueles que se voluntariaram para participar da entrevista. Este procedimento se iniciou com o contato via e-mail ou rede social do participante, momento em que as mesmas foram agendadas. No momento previamente acordado as entrevistas foram realizadas com o uso de recursos e aplicações tecnológicas disponíveis, no caso foi utilizada a ferramenta de bate papo do *Facebook*[®] e o *Whatsapp*[®], os quais permitiram a comunicação síncrona e o registro textual do diálogo entre entrevistador e entrevistado.

Uma vez concluídas as etapas acima mencionadas, iniciou-se os processos de descrição e análise dos dados coletados por meio dos métodos e procedimentos informados abaixo.

5.4. Procedimentos éticos

Quanto à adoção dos procedimentos éticos, o projeto encaminhado ao CEP com o número de comprovante 060702/2013 no dia 31/07/2013. Após os trâmites, o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, do Instituto de Biociências da UNESP, Campus de Rio Claro, no dia 30/04/2014, parecer nº 631.231, tendo obedecido todos os padrões éticos, exigidos pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) sobre pesquisa com seres humanos.

A Resolução 466/12 do CNS em suas considerações iniciais reconhece que o progresso da ciência e da tecnologia altera a percepção e os modos de vida e influi “nos hábitos, na cultura, no comportamento do ser humano nos meios reais e virtuais disponíveis e que se alteram e inovam em ritmo acelerado e contínuo” (BRASIL, 2012, p. 1). Apesar desta menção, não se identifica em seu texto

procedimentos e cuidados éticos específicos para estudos em ambiente virtual e na internet, sendo assim destacam-se abaixo preceitos estabelecidos por Boellstorff em 2008 e 2012 e Young em 2013 citados por Zanetti (2013) acerca destes aspectos:

Princípio do cuidar: princípio importante ao pesquisador, o qual deve atuar e vigiar para que a pesquisa seja desenvolvida cuidadosamente;

Consentimento informado: baseia-se na função de esclarecer e manter o nível de esclarecimento do participante antes e durante todas as etapas do estudo, não ficando restrita somente a assinatura do termo de consentimento;

Atenuar os riscos legais e institucionais: atuar na intenção de reduzir ao máximo as possibilidades de sofrimento psicológico e social, por exemplo mediante ao surgimento de sentimentos e emoções negativos como o medo, a raiva, a vergonha, entre outros manifestados pelo participante. Conscientizar-se da existência de leis internacionais e nacionais a fim de não sofrer qualquer tipo de sanção de ordem jurídica e penal;

Anonimato: agir com o intuito de manter em sigilo absoluto a identidade e informações pessoais dos participantes;

Fraude: não manipular de maneira ilícita os dados coletados, principalmente acreditando que estas fraudes no ambiente virtual podem não representar maiores danos ao participante e ao pesquisador;

Sexo e intimidade: manter a relação pesquisador-participante no âmbito profissional, evitando-se envolvimento sexual e íntimo tanto no ambiente virtual, por meio dos avatares de ambos, quanto no ambiente *offline*.

Fazer o bem e compensar: investigar causando o menor impacto sobre o indivíduo e/ou comunidade participante e retribuir àqueles que se voluntariaram a participar do estudo. Tal comportamento favorecerá a comunidade científica, facilitando o retorno deste mesmo pesquisador ou a vinda de outros que desejarem estudar aquele indivíduo/grupo.

Despedir-se: ainda refletindo acerca da manutenção da imagem do pesquisador, este preceito recomenda ser importante despedir-se dos participantes de maneira formal, a fim de que eles percebam o encerramento de sua participação no estudo. Este comportamento do pesquisador causará uma boa impressão no participante a respeito de estudos realizados baseados no ambiente virtual, favorecendo seu contato novamente com o mesmo pesquisador ou com outros pesquisadores.

Retrato fiel: este preceito expressa a necessidade do pesquisador de interpretar as visões de mundo daqueles que participaram do estudo, independentemente da sua convivência com as convicções, atitudes e comportamentos dos mesmos.

5.5. Análise dos dados

Após a coleta dos dados, os mesmos foram avaliados com base em uma análise quanti-qualitativa, pois se utilizou instrumentos comuns a ambos os métodos, os quais possibilitaram análises de dados, tanto descritivas, quanto inferenciais (SILVESTRE, 2007).

A utilização de ambos os métodos de análise de dados pretende favorecer o entendimento da comunicação e o processo de relacionamento interpessoal estabelecido através dos meios disponíveis, enquanto fenômenos sociais existentes dentro do processo de preparação e execução da prática esportiva e de exercício físico, além de buscar a interpretação dos significados atribuídos a eles pelos treinadores e clientes envolvidos.

Por sua característica descritiva, este estudo privilegiou um dos métodos empregados, o qualitativo. Tal privilégio se justifica no fato de que o mesmo busca a não generalização dos dados (BREAKWELL et al., 2011; FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011) e também um entendimento mais aprofundado das relações interpessoais, que se caracterizam por sua razão, liberdade e vontade, sempre produzindo e atribuindo sentido “às coisas e às pessoas nas interações sociais e estas podem ser descritas e analisadas, prescindindo de quantificações estatísticas” (CHIZZOTTI, 2006, p. 29). Portanto, dentre os métodos disponíveis no rol da pesquisa qualitativa, o empregado na avaliação dos dados provenientes das entrevistas e dos questionários foi a análise de conteúdo (BARDIN, 2010; CHIZZOTTI, 2006).

A análise de conteúdo é descrita como “um conjunto de técnicas de análise das comunicações” (BARDIN, 2010, p. 33) e foi escolhida como método de análise pela relação expressada na citação acima com um dos pilares deste estudo, a comunicação. Outro motivo é sua aplicabilidade na análise de pesquisas que se utilizam de questionários e entrevistas para a coleta de dados e da possível combinação com o método netnográfico (FRAGOSO; RECUERO; AMARAL, 2011).

Nestes moldes, os dados obtidos através dos questionários foram categorizados e apresentados por meio da estatística descritiva (SILVESTRE, 2007) a qual foi amparada em médias, frequências e porcentagens, com o intuito de melhor relacionar e quantificar as informações obtidas, favorecendo o processo de análise quanti-qualitativa dos mesmos.

A análise de conteúdo das entrevistas seguiu o previsto por Bardin (2010) e Breakwell et al. (2011) ao transcorrerem acerca de um primeiro momento, destinado à organização dos dados e sua organização em categorias, e um segundo momento de cunho interpretativo, imbuído a determinar e analisar as categorias que interessavam ao problema do estudo. Estes dois componentes se amparam e atuam entre os processos de transcrição e de interpretação dos dados.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a intenção de facilitar sua compreensão, a discussão aconteceu paralelamente à apresentação dos dados, sendo os mesmos organizados de acordo com categorias identificadas e construídas no transcorrer do estudo. Na apresentação dos dados obtidos através de questionário ou entrevista fez-se a opção por descrevê-los no corpo do texto de acordo com os seguintes critérios: os dados obtidos através de questões fechadas foram apresentados em categorias com sua respectiva porcentagem de resposta e os dados provenientes das questões abertas foram apresentados em forma de citação direta. Neste caso, os participantes foram indicados através dos códigos estabelecidos nos quadros 1 e 4 antes de apresentada sua resposta. A regra utilizada na apresentação dos resultados das questões discursivas também foi empregada para a transcrição de trechos da entrevista, as quais podem ser consultadas na íntegra nos Apêndices H e I.

Os temas a serem discutidos se encontram distribuídos em uma sequência, a qual foi pensada para favorecer a análise e o entendimento dos dados. Destarte, inicialmente foram debatidas as percepções de treinadores e clientes sobre seu envolvimento com o processo de TPO, além dos recursos tecnológicos que possibilitam a comunicação e são utilizados durante este processo. Após estas análises passou-se a investigar o relacionamento interpessoal entre os treinadores e seus clientes, a respeito do qual foram coletadas percepções sobre sua qualidade e sobre aspectos da sua relação profissional e pessoal.

Partindo desta breve explanação, deste ponto em diante principia-se a análise dos dados, a qual será respaldada na literatura preexistente, com o desígnio de responder os objetivos e alicerçar as considerações finais do presente estudo.

6.1. Percepções de treinadores e clientes acerca de seu envolvimento com o processo de TPO

Iniciando a apresentação dos dados, serão descritas algumas impressões de treinadores e clientes sobre o TPO, a fim de melhor conhecer o contexto no qual a relação entre eles ocorre. Entender as motivações, expectativas e convicções

acerca do processo de treinamento no qual estão imersos, provavelmente, auxiliará a compreensão de como a relação interpessoal transcorre.

Segundo Marreiros (2014), o tempo de experiência profissional é um dos fatores influentes na atuação, sendo considerado um *expert* o profissional que atua por no mínimo 10 anos em uma atividade específica. Tardif (2014) reforça essa tese ao acrescentar que para atuar profissionalmente, o indivíduo se baseia no que ele é (emoções, afetos, história de vida etc.) e no que faz (comportamentos e atitudes profissionais) sendo estas compostas por conhecimentos científicos, oriundos de sua formação inicial e de sua formação continuada, somadas aos conhecimentos tácitos, adquiridos durante sua atuação profissional. A experiência do treinador personalizado também é referida por Garay, Silva e Beresford (2008), como importante na administração de suas ações profissionais, as quais combinam a orientação de diferentes tipos de clientes e as múltiplas categorias de atividades desenvolvidas.

Referindo-se ao seu tempo de experiência profissional com TPO, os treinadores apresentaram os seguintes dados: 57% disseram ter entre 1 e 3 anos, 28,5% afirmou ter 1 ano e 14,5% afirmou ter entre 5 e 7 anos de experiência. Seguindo as previsões de Marreiros (2014) sugere-se que não existem *experts* em TPO dentre os participantes. No entanto, entende-se que o pequeno tempo de experiência profissional da maioria deles se deve provavelmente ao fato deste processo de treinamento representar um ramo de atuação em fase de desenvolvimento no campo da Educação Física.

Outro fato que pode influenciar este menor tempo de atuação neste ramo profissional pode estar relacionado à formação inicial dos participantes, pois, segundo alguns deles, tal conteúdo não foi debatido e nem mesmo mencionado durante seu processo de graduação, casos de T2 e T4, por exemplo. Reforçando tal menção, T2 afirmou ter conhecido tal possibilidade de intervenção profissional através dos cursos de pós-graduação *latu-senso* realizados na área de treinamento personalizado. Fazendo com que ingressassem neste processo tardiamente, buscando a princípio as práticas em seu formato tradicional.

Quanto aos clientes, observou-se também uma reduzida experiência com o processo de TPO, pois 44,4% deles têm experiência de 1 ano, outros 44,4% admitiu estar experienciando o TPO entre 1 e 3 anos e 11,1% treina entre 5 e 7 anos sob orientação à distância. Ao comparar estes dados com o tempo de atuação na

modalidade, expresso no quadro 5, nota-se também que a maioria dos clientes iniciou a prática da modalidade através do TPO, não tendo experiências anteriores com a modalidade praticada. Experiência que será discutida adiante no capítulo referente à relação profissional entre treinador e cliente.

Ao comparar as experiências de atuação e interação com o processo de TPO de treinadores e clientes deve-se considerar que a maioria deles esteja em uma fase de aprendizagem a respeito da utilização deste método, o qual ainda pode ser considerado “novo” para ambos. Apesar de esta construção conjunta parecer positiva para o processo de relação entre treinador e cliente, cabe aqui uma retificação quanto à função de coordenar e liderar desempenhada pelo treinador, pois encarregado destas funções, o treinador necessita apresentar uma compreensão mais afinada com o processo para que possa explorá-lo em sua totalidade, sendo necessário que conduza o cliente em seu transcorrer. Um maior domínio sobre os recursos permitirá uma atuação segura por parte do treinador, o qual transmitirá segurança ao cliente. Sugere-se, portanto, a realização de futuros estudos que tenham por finalidade analisar possíveis diferenças entre treinadores e clientes considerando seus níveis de experiência com relação ao referido processo de treinamento.

Apesar do pouco tempo de atuação no TPO, o mesmo é compreendido como um meio viável de atuação profissional pelo participante T4 e descrito como uma solução para alguns alunos que gostariam de continuar recebendo orientações de um profissional específico, mas não tinham a possibilidade de contato presencial com os mesmos, como foi mencionado pelos participantes T2 e T4. Este processo de treinamento é também percebido como uma alternativa financeiramente mais viável quando comparada à contratação de um *personal trainer*, segundo as declarações de T2 e T7 e que são reforçadas por alguns estudos que investigaram o ensino e treinamento à distância, através de vídeo-aulas, ou tele aulas (COURTNEY; VELASCO; VILAPLANA, 2010; FUTRELL, 2009; OP DEN AKKER; JONES; HERMENS, 2014).

Da mesma maneira que identificar o tempo de experiência é importante, considera-se necessário também saber os motivos que levaram, tanto profissionais, quanto clientes a optarem pelo TPO. A interpretação do processo motivacional durante este estudo seguirá o preposto por Ryan e Deci (2000a) em seus estudos

sobre a Teoria da Autodeterminação⁶. Os motivos apresentados pelos treinadores participantes para optarem pelo TPO se relacionam a dois fatores: o aumento nos ganhos financeiros ou no número de clientes (42,8%) e a necessidade demonstrada pelos clientes (42,8%). Os outros motivos mencionados abordaram as facilidades proporcionadas pelo uso da internet (28,5%) e oportunidades impostas pelo mercado (14,3%). As respostas na íntegra estão apresentadas abaixo.

T1: Pela praticidade e como forma de aumentar meus rendimentos

T2: Para atingir o maior número de praticantes possível, e conseguir aplicar o meu método de forma eficaz.

T3: As oportunidades surgiram naturalmente.

T4: Houve a necessidade de iniciar o trabalho a distância devido a mudança de cidade da minha aluna. Acredito que hoje a internet é ferramenta indispensável também para a prescrição de treinamento.

T5: Comecei a trabalhar com treinamento a distância pois dessa forma pois trabalho com atletas que possuem um nível de experiência que permite atuar dessa forma. Trabalhando a distância fico disponível a qualquer momento usando ferramentas como celular, redes sociais e dessa forma posso treinar um número maior de pessoas do que se eu tivesse prescrevendo treinos pessoalmente.

T6: Pq como personal trainer que e onde trabalho presencialmente consigo atender um número específico de clientes por dia, já com o treinamento a distancia consigo abrir o numero de clientes.

T7: Comecei a trabalhar com o treinamento à distância para poder atender um público que insistia em utilizar planilhas de corrida prontas em revistas, com o intuito de oferecer um treinamento personalizado para esses atletas amadores que não tem condições de ter um personal trainer, seja por motivos financeiros ou por incompatibilidade de horários.

Os dados apresentados acima demonstraram uma necessidade que é comum e perseguida por todos os profissionais autônomos e empresas. A conquista e manutenção de clientes pareceu ser a principal motivação dos profissionais para iniciarem suas atividades em TPO. Pois, mesmo na menção de atender a necessidade dos alunos, como no relato de T4, que afirmou: “Houve a necessidade

⁶ A Teoria da Autodeterminação dispõe os comportamentos humanos em um *continuum* limitado pelos comportamentos intrinsecamente motivados e pelos amotivados, para os quais não existe motivação alguma. O *continuum* proposto por Ryan e Deci (2000a) pode ser dividido em seis níveis, sendo os mesmos: amotivação; motivação extrínseca, dividida: em regulação externa, introjeção, identificação, integração; e motivação intrínseca. Os comportamentos classificados como identificados e integrados, mesmo sendo classificados como motivação extrínseca, são considerados mais autônomos, quando comparados aos relacionados à regulação externa e de introjeção.

de iniciar o trabalho a distância devido a mudança de cidade da minha aluna”. Tal afirmação reflete a preocupação não só em atender à cliente, mas de que a mesma continuasse a treinar sob a sua supervisão, não buscando a orientação de outro profissional.

Fato semelhante ocorreu com T2 que afirmou durante a entrevista que: “quando saía de um trabalho e as pessoas ainda queriam continuar treinando comigo, mas não tinham condições de pagar personal, mas mesmo assim queriam um trabalho de qualidade, então comecei esse tipo de trabalho”. Outro relato que parece se referir ao motivo de conquista de clientes, foi feito por T3, o qual afirmou que “as oportunidades surgiram naturalmente”. Este posicionamento provavelmente refere-se ao aumento de demanda para este serviço, a qual, se atendida, implicaria em um aumento de alunos e de ganhos financeiros.

Mantendo o foco na ampliação do número de clientes e de rendimento, mas demonstrando uma preocupação com um hábito frequente entre praticantes de exercícios físicos, o participante T7 fez um relato que chamou a atenção pela sua preocupação com um fato presente em nossa realidade, os alunos que se exercitam sem orientação profissional adequada. Nos estudos realizados por Kunzler et al. (2014), Bueno et al. (2013) e Koike et al. (2009), envolvendo praticantes de exercício físico nestas condições, os autores afirmaram que estas pessoas frequentemente pertencem as mais diversas faixas etárias, possuem diferentes motivos e objetivos para realizar a prática, no entanto, provêm, em sua maioria, das classes econômicas mais baixas. Normalmente se exercitam em espaços públicos destinados à prática de exercício físico, como parques e áreas de lazer e, apesar de perceberem alguns benefícios, normalmente têm dificuldade em atingir seus objetivos e também não conseguem identificar os prejuízos que estão causando à sua saúde nos aspectos cardiovascular e postural.

Como forma de ilustrar a preocupação deste treinador a respeito da orientação adequada durante a prática de exercício físico, a participante C7, ao final de sua entrevista, informou que “perdeu” todas as pessoas que a acompanhavam durante os treinamentos de corrida. O motivo desta perda foi um só, o surgimento ou agravamento de hérnia de disco. Segundo a mesma, estas pessoas tiveram sua situação agravada exatamente pela ausência de orientação profissional adequada, como sugerem os autores mencionados no parágrafo anterior.

Relacionando a percepção do participante T7 ao que afirmam as pesquisas, percebe-se que o TPO pode ser uma alternativa que traga benefícios para ambas as partes. Os treinadores seriam beneficiados, pois ampliariam sua atuação abrangendo um mercado novo, o qual parece estar em crescimento como sugere a matéria publicada em uma revista de ampla circulação, especialmente entre o público-alvo destes profissionais (DOMENICO, 2013), e em sites especializados nestes assuntos (BITTAR, 2015; DOUTÍSSIMA, 2015). Outro fator que beneficiaria os profissionais se revela pela diminuição da probabilidade de perder seus clientes para outros profissionais por questões financeiras. Os alunos com menor poder aquisitivo seriam beneficiados por manterem uma orientação personalizada a um custo inferior ao de um *personal trainer*, por exemplo.

Neste momento faz-se necessário um apontamento. Devido aos objetivos do estudo, não foi feita uma análise a respeito do investimento financeiro feito pelos clientes participantes para treinarem sob orientação à distância, mas percebe-se nas falas dos treinadores participantes, destaque para T2 e T7, que há uma diferença nos valores cobrados pelo treinamento personalizado presencial e o *online*.

Uma das preocupações demonstrada por T7, quanto à qualidade do serviço oferecido ao aluno, é similar à motivação de alguns clientes participantes deste estudo para o ingresso no TPO, pois 44,4% afirmou ser a qualidade reconhecida do profissional a responsável por essa entrada. A vontade de melhorar o rendimento e os resultados obteve 33,3%, mesma porcentagem da indisponibilidade de realizar o treinamento presencial, devido à distância ou tempo. E 11,1% afirmou que tomou essa decisão para permanecer com o treinador com quem treinava presencialmente.

Com base na TAD, proposta por Ryan e Deci (2000a), os motivos apresentados pelos clientes para buscar o TPO, em sua maioria, podem ser classificados como extrínsecos, com exceção da vontade de melhorar o rendimento e os resultados que foram compreendidos como intrínsecos. Entretanto, tais motivos apesar de extrínsecos, se encontram classificados entre os mais autônomos da referida escala, se situando nos estágios de regulação identificada e de regulação integrada. Para Ryan e Deci (2000b) os motivos inclusos nestas classificações, apesar de extrínsecos, podem ser considerados de causalidade interna, ou seja, são motivos externos, mas que são interpretados e incorporados pelo cliente como importantes a ele e ao seu desenvolvimento, apresentando efeitos muito próximos

aos propiciados pelos motivos intrínsecos, os quais são considerados autodeterminados ou autônomos.

Segundo Marreiros (2014) e Ryan e Deci (2000b), os indivíduos que apresentam motivos nestes níveis tendem a aderir mais àquilo que estão realizando, pois se entende que quanto mais autodeterminado é o motivo, maiores serão os sentimentos e emoções positivos e prazerosos gerado por sua obtenção. Para Ryan e Deci (2000b) estar autonomamente motivado significa demonstrar maior engajamento, melhor desempenho, redução do risco de abandono, comportamentos mais eficazes, ser volitivamente persistente, ter aprimorada sensação de bem-estar e melhor inserção nos grupos sociais.

Os benefícios relacionados à inserção social certamente afetarão a relação entre treinador e cliente. Sendo assim, um cliente com elevada motivação autônoma certamente demonstrará interações mais adequadas em seu relacionamento com seu treinador, mesmo este lhe orientando à distância. Estes e outros aspectos referentes ao relacionamento entre treinador e cliente serão abordados no capítulo “análise das percepções acerca da qualidade das relações entre treinadores e clientes”.

Retomando a temática deste capítulo, quando questionados sobre o processo em que preferem atuar, presencial ou à distância, os treinadores se posicionaram da seguinte forma: 71,4% afirmou preferir o presencial e 28,6% o TPO. Sendo que, os motivos daqueles que optaram pelo treino presencial foram:

T1: Posso acompanhar e motivar meus alunos/atletas constantemente, as correções são imediatas, e o período de fidelização é para mais de um ano.

T3: A certeza de que o programa de treinamento esta sendo executado de forma correta.

T4: É inegável que o treino presencial é mais proveitoso que o treinamento a distância. No treino presencial, é possível realizar alguns ajustes de acordo com o local de treino ou do ambiente. Além disso, o psicológico do indivíduo é fator positivo no treinamento presencial, pois o treinador pode trabalhar motivando o aluno.

T6: Pq VC consegue acompanhar de perto o cliente e fazer as mudanças necessárias no treinamento de acordo com a necessidade do cliente seja para aquele momento específico ou por alguma outra questão.

T7: Cada tipo de treinamento tem suas particularidades, eu diria que prefiro atuar no presencial com iniciantes de corrida e à distância com corredores experientes. No treinamento presencial é mais fácil o aluno assimilar o que

foi planejado e o que deve ser feito e o feedback que temos do aluno é mais rápido, mas em nenhum momento o fato de trabalhar com o treinamento à distância anulou ou prejudicou o treinamento presencial, não acho que deve haver uma preferência por um ou outro, apenas existem situações em que um é melhor do que o outro. Obs: Lembrando que estou falando especificamente de treinamento de corrida.

Os treinadores que optaram pelo treinamento presencial, justificaram sua resposta baseando-se nos aspectos motivacionais, de avaliação, principalmente devido ao *feedback* imediato, e ajustes necessários. Estes aspectos corroboram com o apresentado por outros estudos destinados a traçar as competências, ou o perfil de liderança de treinadores de diversas modalidades, sendo consideradas capacidades inerentes à profissão (EGERLAND; NASCIMENTO; BOTH, 2009, 2010; GOMES, 2005).

Para os treinadores que preferem o TPO, os motivos apresentados foram muito similares aos que eles demonstraram para iniciar sua atuação neste processo, sendo que:

T2: Dessa forma consigo atender o maior número de pessoas ao mesmo tempo, trabalhando especificamente em cada objetivo, e o retorno financeiro também acaba sendo melhor.

T5: Pois prescrevendo treinos a distância é tão eficiente quanto presencialmente e dessa forma posso assessorar um maior número de atletas.

Para aqueles que preferem atuar com o treinamento à distância, os motivos mais perceptíveis continuam vinculados ao número de clientes e ao retorno financeiro proporcionado. No entanto, pode-se perceber também que as explicações dos participantes, apesar de afirmarem assessorar um maior número de clientes, apontam para a importância da orientação aos objetivos dos alunos, do treinador e para a eficiência do trabalho, mostrando que a quantidade de alunos não deve suplantar a qualidade do serviço prestado.

Uma ressalva neste momento é fundamental, pois a participante C2, aluna de T2, ao responder aos questionários e à entrevista trouxe fatos que refletem acerca de um aspecto relativo à interação e comunicação entre ela e seu treinador. Disse a participante C2 “Ele sempre tira as minhas dúvidas, porem nem sempre na mesma velocidade que eu preciso. Muitas vezes tenho que lembrá-lo de enviar algum vídeo

que ficou faltando e as vezes não chega a tempo de realizar o treino”. Esta afirmação foi confirmada e complementada na entrevista:

C2: “...(há) alguns meses a nossa comunicação não é mto eficaz, os horários não batem e a gt não entra em um consenso. E o lado ruim de treinar assim, é que tenho que ficar cobrando atenção pq ele esquece de fazer o treino, ou esquece de mandar a explicação que pedi...e isso é chato ne, já aconteceu de ele me explicar o que tinha q fazer e eu la na academia”

Nota-se, ao comparar a afirmação do participante T2 e os relatos de sua aluna (C2), que existe uma inconsistência, a qual é prevista, quando o treinador tenta relacionar uma elevada quantidade de alunos e a manutenção da qualidade no serviço oferecido. Obviamente, o aumento de uma prejudicaria a eficácia da outra. Sendo assim, a relação entre o aumento na quantidade de alunos e o prejuízo na atenção a eles pode estar relacionado ao que foi descrito na pesquisa de Wohn e Birnholtz (2015) sobre o gerenciamento da atenção interpessoal na comunicação entre adultos jovens. Segundo o referido estudo, o aumento das oportunidades para interagir com outros indivíduos através de aplicativos e softwares de comunicação instantânea, como o *Whatsapp*[®] utilizado pelos participantes T2 e C2, aumenta também a demanda de atenção requerida dos interagentes, o que interfere na qualidade das interações.

Seguindo as orientações dos autores da pesquisa seria importante que houvesse um adequado planejamento e organização por parte do treinador para o estabelecimento de prioridades. No caso do contato com os clientes, que ele o fizesse de acordo com o nível de urgência da interação, priorizando, por exemplo, os clientes que treinariam naquele dia ou no dia seguinte. Outra indicação fornecida por Wohn e Birnholtz (2015) estaria direcionada aos clientes para que na ineficiência em contatar o treinador, que os mesmos utilizassem formas mais atraentes para notificá-los, se aproveitando de recursos dos próprios aplicativos de comunicação, como mensagens de vídeo e áudio, ou através de outras aplicações e redes sociais virtuais.

Avaliando o processo de TPO, os treinadores foram questionados sobre sua eficiência e 85,7% afirmou considera-lo eficiente. Sendo estas afirmações embasadas pelas seguintes justificativas:

T2: "Bom na verdade não se pode dizer isso a todos profissionais que aplicam o treinamento a distância, falo pelo meu trabalho. Depois que eu aprendi a avaliar o praticante/atleta de forma clínica e funcional, no caso da avaliação física dependendo do caso deixa a desejar, para uma boa prescrição e a análise clínica serve para qualquer tipo de prescrição, entendi que não necessariamente você precisa estar presente, desde que as orientações sejam bem esclarecedoras e não deixando nenhum tipo de dúvida, e mesmo longe você está o tempo todo conectado, através de e-mail, skype, *Facebook*, *Instagram* e aplicativos de celular a qualquer momento."

T3: Já obtive vários bons resultados com ele.

T4: Sempre recebo feedback do aluno. A cada ajuste de treino, com alterações tanto no volume quanto na intensidade do treinamento, é possível observar a melhora do aluno, pois acredito que o organismo humano deve ser preparado para suportar cargas de treino mais intensas.

T5: O treinamento a distância é eficiente quando o atleta possui um nível de experiência que permite isso. Prescrevendo treinos a distância permite que o mesmo possa treinar no seu melhor horário, compartilhar seus resultados de forma instantânea com aplicativos específicos etc. Ou seja, o atleta segue bem assessorado e o treinador fica mais tempo disponível para ele.

T6: Pq se o cliente tem foco, disciplina e procurar um treinador competente e capacitado o resultado é garantido

T7: Na verdade não é uma opinião, é uma constatação. Durante os 6 anos que atuo com treinamento à distância para corrida de rua os resultados tem sido excelentes, principalmente com atletas que já tem uma experiência com a corrida, esses alunos precisavam apenas de uma orientação.

As respostas favoráveis à eficiência do TPO sugerem que o processo é dependente de dois fatores: a competência do treinador, a experiência e a dedicação do cliente, as quais deveriam interagir para um adequado desenvolvimento do processo, como sugere a pesquisa envolvendo treinadores presenciais realizada por Gomes (2005). No entanto, somente o participante T6 mencionou tal relação, sendo que a maioria deles focou a importância na experiência e dedicação do cliente como responsável pelo adequado desenvolvimento do processo.

Os participantes T2 e T5 mencionaram também a influência tecnológica, afirmando que o uso de recursos adequados é fundamental para o acompanhamento e avaliação das atividades desenvolvidas. O domínio e o adequado uso desta tecnologia por parte do profissional de Educação Física é necessário, pois a entrada em massa no mercado de aplicativos e dispositivos

destinados a promover a prática de exercícios físicos e de dietas, com foco para saúde e bem-estar (LOWE; ÓLAIGHIN, 2012; MULAS et al., 2011, 2013a, b; PILLONI et al., 2013) tem tido boa aceitação por parte dos usuários (BONOME et al., 2012). Tal situação demanda do profissional maior conhecimento para sua melhor utilização, mas também para a adequada orientação, uma vez que muitos usuários tendem a fazer uso destas ferramentas somente baseados nas informações por elas veiculadas, o que pode ser um fator de risco para sua saúde.

Para os 14,3% que não consideram o processo eficiente, a justificativa se pautou em:

T1: Pois depende de diversos fatores, tais como, disciplina do aluno/atleta, disponibilidade para contatos constantes (quando surgem dúvidas e feedback dos treinos), o período de fidelização é pequeno (de um a três meses apenas).

O primeiro motivo para apontar a ineficiência do processo foi exatamente o motivo que os demais treinadores apontaram para sua eficiência, a dependência do processo à disciplina do cliente. Interessante frisar tal aspecto, por que provavelmente esta resposta emergiu a partir de experiências profissionais anteriores deste participante, as quais não foram positivas neste quesito.

Outros fatores que merecem atenção e que motivaram a resposta deste participante estão vinculados aos clientes como, por exemplo, a disponibilidade, que pode estar relacionada à falta de disciplina em seguir os treinamentos, e ao baixo período de fidelização, o qual pode sinalizar deficiência no processo motivacional e de aderência para a prática de exercício físico. Estes fatores são considerados importantes para o início, a dedicação e a continuidade dos treinamentos (GOMES; CRUZ, 2006; GOMES, 2005). Complementando esta ideia Futrell (2009) menciona a autonomia, a maior responsabilidade e a capacidade de se autocontrolar como sendo potenciais características de sucesso para alguém que deseja se envolver em processos de ensino e aprendizagem à distância, estando as mesmas relacionadas à capacidade do cliente de se auto organizar, disciplinar e permanecer no processo.

Quando os clientes foram questionados sobre a eficiência do TPO, 100% deles afirmou considera-lo um processo eficiente. As justificativas para esta opinião foram:

C1: Os objetivos traçados no início do treinamento estão sendo alcançados.

C2: Por que eu só obtive resultados após essa consulta à distância. Não é fácil, requer maior esforços e disciplina, mas é possível manter eficiente esta prática.

C3: É o que tenho percebido com meu treinamento de corrida!

C4: Acho importante a continuidade. Porque é uma maneira de se manter motivado.

C5: Os treinamentos levam em conta os objetivos e características de cada aluno que pode adequar o treinamento (se houver disciplina) ao horário disponível. Efetuado corretamente o aluno têm os mesmos resultados do treinamento presencial.

C6: Porque o treino é praticamente o mesmo, a unica diferenca é que o treinador nao esta com voce entao a força de vontade de treinar sozinha tem que ser maior no meu caso.

C7: Nao vejo diferença entre este e outros. E eu escolho meus horarios.

C8: Pois ele é feito sob demanda para os meus objetivos.

Percebeu-se nas respostas uma vinculação muito forte entre a eficiência do TPO, a capacidade do mesmo de se adaptar às necessidades (tempo e distância do local de prática) e a necessidade de competências do cliente (experiência, esforço e disciplina). Outro ponto que parece favorecer a eficiência está nos resultados obtidos através do uso deste método de trabalho, pois tanto treinadores, quanto clientes mencionaram este fato. A relação entre resultado e eficiência também foi mencionada por Garay, Silva e Beresford, (2008), sendo compreendida por eles como importante fator motivador. No entanto, os aspectos relacionados à comunicação e ao relacionamento entre treinador e clientes pareceram não influenciar a eficiência do TPO, pois não foram mencionados pelos participantes.

Apesar de não ser este o objetivo e a motivação do estudo, os treinadores foram questionados a respeito de qual processo de treinamento surte melhor resultado. E diante desta questão 57% se posicionou favorável ao treinamento presencial e 43% ao TPO. As justificativas dos que acreditam que o presencial é mais eficiente foram: resultados mais expressivos (50%), possibilidade de avaliação (25%) e as incertezas acerca do TPO (25%). Para os treinadores que afirmaram ser o TPO os motivos foram: 33,3% frisou a adequação as necessidades do cliente, no caso específico citou a disponibilidade; 33,3% compararam clientes iniciantes e clientes experientes, dizendo que o TPO é mais adequado aos clientes experientes;

e 33,3% destacaram que os dois processos surtem resultados semelhantes, os quais são muito dependentes do comprometimento do aluno.

Similar aos resultados acima apresentados são os encontrados pelos estudos de Courtney, Velasco e Vilaplana (2010) e Mcnamara et al. (2008) os quais confrontaram os métodos de ensino-aprendizagem *online* e tradicional para o ensino respectivamente de um tipo específico de dança e de exercício físico com pesos livres, e não encontraram diferenças estatisticamente significativas quanto à efetividade na utilização dos mesmos.

Independentemente da estreita diferença a favor do treinamento presencial, percebe-se no discurso dos participantes que defendem o treinamento presencial argumentos mais concisos e palpáveis que o relacionam aos resultados obtidos e à possibilidade de avaliação, enquanto aqueles que acreditam no TPO embasam suas justificativas em fatores muito dependentes das vivências anteriores e das competências do cliente. Tal situação pode ser fruto da ausência de estudos acerca de metodologias adequadas para sua implantação, sugerindo a necessidade de estudos científicos nesta área.

Interessante frisar que, sendo o TPO tão dependente das características do cliente reforça ainda mais a necessidade de uma estreita interação entre ele e seu treinador, fato que favoreceria o processo motivacional, por exemplo, através do estabelecimento de objetivos e metas, o qual pode ser estimulado e orientado pelo treinador em conjunto com o cliente, aumentando o comprometimento e esforço do mesmo.

Observando as opiniões de treinadores e clientes, se vislumbra que a eficiência do processo de TPO estaria atrelada a um “contrato psicológico”, mencionado por Gomes e Cruz (2006) e Gomes (2005), o qual faz parte do processo de liderança estabelecido entre os interagentes. Neste contrato estariam todas as propostas, convicções e orientações do treinador aos clientes, mediante a percepção das necessidades e objetivos de ambos. Através da eficiência no cumprimento deste contrato, tanto treinador, quanto clientes seriam recompensados pela conquista de seus objetivos e metas estabelecidos.

6.2. Ferramentas utilizadas na comunicação treinador e cliente envolvidos com o TPO

O reconhecimento das ferramentas comunicacionais utilizadas por treinadores e clientes, principalmente em uma relação à distância, é fundamental para se compreender a interação entre ambos. Portanto, passa-se a partir deste ponto a abordar tais instrumentos, como estratégia para embasar as informações que serão analisadas posteriormente e que são referentes ao conteúdo e organização da comunicação e do relacionamento interpessoal.

Os meios de comunicação utilizados tanto por treinadores, quanto por clientes para se comunicar são diversos, assim como os recursos que os mesmos dispõem para favorecer tal ação. Dentre os participantes os principais meios utilizados foram: *Whatsapp*[®] (T=100% e C=88,9%), e-mail (T=57% e C=55,6%), *Facebook*[®] (T=57% e C=11,1%), ligações telefônicas (T=29% e C=11,1%), os sites corporativos (T=14% e C=33,3%) e outras redes sociais, como o *Instagram*[®] e o *Skype*[®], foram mencionados apenas por 14% dos treinadores.

Continuando a análise das ferramentas de comunicação utilizadas por treinadores e clientes, os mesmos foram questionados sobre a sua eficiência dentro do processo de TPO. Para a totalidade dos treinadores e dos clientes elas são eficientes. Sendo que, todos os recursos disponíveis por estes meios têm atendido às necessidades de ambos, treinadores e clientes.

Com base nos dados coletados através da entrevista se percebeu que a utilização de sites, redes sociais e aplicativos para computador e celular ocorrem de forma natural sendo que os mesmos são utilizados para envio de questionários de avaliação da sessão de treinamento via e-mail e de vídeos do *Youtube*[®] através do *Whatsapp*[®] (participante C2). A comunicação entre treinador e cliente é feita quase que exclusivamente via *Whatsapp*[®], por onde são enviados planos de treino, resultados e fotos (participante C3). Este mesmo aplicativo também é utilizado pelo treinador para tirar dúvidas a respeito do treinamento e para a cliente enviar os resultados (tempo, distância e velocidade) através de texto ou foto para o treinador (participante C4). As ligações telefônicas, o e-mail e o site corporativo também são utilizados para comunicar erros cometidos durante a realização dos treinos (participante C5).

Outros aplicativos foram mencionados pelos treinadores, como por exemplo, o *Skype*[®] que foi citado pelo participante T3 ao afirmar que através dele, ele consegue perceber a expressão de emoções em seus clientes. Esse mesmo participante afirmou que utiliza o *Whatsapp*[®] também para envio de vídeos aos alunos, que servirão de exemplo para a execução de um exercício, ou atividade. O *Facebook*[®] foi mencionado pelo participante T2 quando afirmou que através dele, e do *Whatsapp*[®], recebe informações pessoais de seus clientes. Nos contatos realizados com os clientes via *Whatsapp*[®], *e-mail*, redes sociais e diário de treino⁷, o participante T6 consegue identificar algumas pistas referentes ao seu estado emocional, as quais serão discutidas no capítulo acerca das relação pessoal entre treinador e cliente.

Além da tecnologia comunicacional, há também aquela utilizada para monitorar e que acompanha os clientes durante as práticas em treinamentos presenciais (monitores cardíacos, pedômetros etc.) também é utilizada pelos treinadores à distância, como no exemplo fornecido por T3 durante a entrevista: “monitor cardíaco, pedômetro e alguns aplicativos que os próprios clientes usam já. O último (aplicativo para *smartphone*) que usei foi o da *Nike*^{®8}”. Este não foi o único aplicativo citado pelos participantes, o *Runkeeper*^{®9} foi mencionado pela participante C4 como um recurso destinado a monitorar a atividade que ela está executando e que foi prescrita por seu treinador “*Normalmente ele (o treinador) me manda o tipo*

⁷ O diário de treino é um recurso disponível na aba treino online no site da empresa na qual o participante T6 atua. Este recurso reúne informações fornecidas pelo próprio aluno, como dados físicos (data de nascimento, peso, altura, porcentagem de gordura, VO2 max., os limiares aeróbico e anaeróbico e frequência cardíaca máxima); cadastro de tênis; e uma ferramenta de comunicação direta com o treinador, a qual deve ser preenchida pelo atleta sempre que concluir uma sessão de treinamento, e reúne informações técnicas (tipo de treino, FC de repouso, média e máxima, temperatura, tipo de piso e relevo) e percepções (disposição antes do treino, percepção de esforço e um espaço para observações).

⁸ A *Nike*[®] disponibiliza através de seu site na internet e das lojas de aplicativos se destinam aos mais variados perfis de praticantes de exercício físico (*Nike+ Training Club*[®], *Nike+ Fuel Band*[®]) e esportes (*Nike Running*[®]). A empresa promete através destas aplicações fornecer aos usuários dos mais diversos níveis os recursos necessários (músicas, informações visuais e auditivas a respeito do progresso na sessão de treino (gasto calórico, velocidade, distância etc) e o compartilhamento do desempenho em redes sociais virtuais) para uma prática adequada, diversificada e estimulante (NIKE RUNNING APP | NIKE.COM.BR, 2015; NIKE TRAINING CLUB - NIKE.COM, 2015).

⁹ O *Runkeeper*[®] aplicativo destinado a diversas práticas corporais se destina a coletar informações acerca da atividade desenvolvida por seu usuário através do GPS (rota, distância percorrida, velocidade, altitude, tempo etc.), ofertando dados importantes para o controle da mesma. Disponibiliza a divulgação dos resultados em redes sociais, propõe desafios ao praticante, compara os resultados com os de outros atletas, estabelece metas e permite que o praticante ouça suas músicas preferidas durante o exercício (RUNKEEPER, 2015).

de treino que é pra eu fazer, ai eu faço e o programa marca o tempo, minutos por km , velocidade por km". Dados que são enviados posteriormente ao treinador.

Percebe-se por meio dos relatos que a comunicação entre treinadores e clientes feita através dos recursos e aplicações disponíveis em *smartphones* ocorre principalmente pelo envio de textos, mensagens de áudio e de imagens ou vídeos, os quais descrevem ou demonstram ações e movimentos, além de fornecerem uma noção sobre o contexto no qual a atividade deverá acontecer (pré-treino), ou aconteceu no caso dos relatórios enviados pelos clientes no pós-treino. O uso do que se pode chamar de mixagem multimídia, enquanto ação de somar diferentes formas e estratégias de comunicação para informar algo, é um hábito comum na relação interpessoal via aplicativos de comunicação em telefones celulares, segundo os resultados da pesquisa realizada por CHEN et al. (2015), os quais afirmam que através da união de diferentes estratégias comunicacionais há o enriquecimento do contexto e da narrativa, favorecendo seu entendimento.

6.3. Percepções acerca do relacionamento treinador cliente no TPO

Uma vez apresentadas e discutidas as percepções dos participantes a respeito do processo de TPO e as ferramentas de comunicação que permitem sua concretização. A partir deste ponto serão debatidos os aspectos destinados a compreender como ocorrem as relações interpessoais entre o treinador e seus clientes no contexto do TPO.

Dando início ao processo de análise e compreensão das relações entre treinadores e clientes, é importante frisar que na atuação profissional em Educação Física em quaisquer áreas de atuação, com destaque para o treinamento personalizado, é fundamental que o treinador tenha consciência dos objetivos de seus clientes para com aquela prática. Tais objetivos podem ter sido construídos com o auxílio do próprio professor/treinador, no entanto, este deve estar ciente que alunos carregam consigo objetivos particulares que necessitam ser atendidos (CRUZ; VIANA, 1996; WEINBERG; GOULD, 2008)

Buscando identificar a relação mencionada acima se coletou a percepção de treinadores e clientes com relação aos seus objetivos com relação ao envolvimento com o TPO. Através da frequência de respostas percebeu-se uma discreta

disparidade entre as respostas dos participantes, como se pode observar nos dados a seguir: condicionamento físico (T=86% e C=33,3%), bem estar e qualidade de vida (T=71% e C=44,4%), emagrecimento (T=57% e C=55,6%), competição esportiva (T=14% e C=22,2%) e hipertrofia (T=14% C=22,2%). Além dos fatores mencionados por ambos, os clientes pontuaram alguns objetivos que não foram assinalados pelos treinadores, como a estética (22,2%) e melhorar a técnica de corrida (11,1%).

Notou-se uma discrepância entre a maioria dos objetivos percebidos prioritários pelos treinadores e os demonstrado pelos clientes. Essa discrepância pode estar vinculada ao fato dos treinadores orientarem outros clientes e não somente estes que concordaram participar do estudo, no entanto também pode sinalizar dificuldades existentes no processo comunicacional entre os interagentes. Diferenças entre os objetivos de treinadores e clientes podem dificultar o processo de desenvolvimento durante o treinamento esportivo, assim como observado por Marreiros (2014) e Netto, Ravelli e Biceglia (2011), os quais afirmaram que esta discrepância influi no relacionamento com o cliente e em muitos fatores individuais, incluindo os psicológicos, como a motivação e a aderência ao programa de treinamento.

Outro fator que poderia influir no processo de treinamento seria o distanciamento físico existente entre treinadores e os clientes que orientam. No entanto, esse aspecto não surgiu muito fortemente durante a análise dos dados. Tal ausência pode estar relacionada ao fato da maioria dos clientes que aceitaram participar do estudo, ou mora na mesma cidade de seu treinador, casos de C1, C3, C4 e C7, ou se desloca para a cidade em que seu treinador reside regularmente, no caso de C6.

Os participantes mencionados acima e seus treinadores têm por hábito, a predominância da orientação personalizada à distância, a qual os enquadraram como participantes do estudo, mas também realizam encontros presenciais para participar de competições e/ou treinamentos individuais ou em grupo:

C4: nós encontramos pra treinar pelo menos 1x por semana

C3: Como temos um encontro a cada mes, sempre passo pra ele as minhas duvidas e as quais sao resolvidas na mesma hora.

C6: Me responde imediatamente tentando corrigir meus erros ou entao pessoalmente no final de semana quando treino com ele na cidade de meus pais

C6: Sempre participo de competicoes junto com meu treinador e sua equipe.

As informações obtidas nas passagens citadas acima certamente influem nos aspectos de comunicação e relação interpessoal do processo de TPO. Por exemplo, quando o treinador tenta explicar a execução de um exercício, como se pode ver na transcrição a seguir: “Ele “desmonta” (demonstra) dizendo tipo lembra qdo fizemos o treino tal etc” (C4). Percebe-se nitidamente que o fato de haver treinamentos presenciais em meio aos treinamentos *online*, favorece o processo de transmissão das informações e também de correções tão necessários ao bom desempenho e motivação do cliente. Resultados similares foram encontrados no estudo de Mcnamara et al. (2008) quando analisaram o método de treinamento híbrido, que se caracterizou pela orientação de treinamentos com peso à distância, mas contava com a presença de um instrutor durante as sessões.

Os participantes não citados no parágrafo anterior (C2, C5 e C8) são os que treinam exclusivamente orientados à distância. Dentre estes a participante C2, informou através da entrevista que iniciou um trabalho presencial com seu treinador e depois mudou de cidade. No entanto, preferiu não mudar de treinador e continua recebendo orientações dele à distância desde então. Este fato certamente atua sobre o relacionamento à distância de ambos, como se pode observar em um trecho de seu relato durante a entrevista: “(...) Tanto que qdo estou na academia imagino ele falando e dando bronca. Pq ele foca muito no movimento e no aumento de carga gradativo e eu sempre lembro (...)”. A CMC estabelecida entre pessoas que se conhecem presencialmente tende a ampliar ainda mais este relacionamento e favorecendo a sensação de proximidade entre os interlocutores (KOZINETTS, 2014), como ocorria com o uso de outros recursos tecnológicos que atualmente vêm perdendo espaço, como o telefone fixo (NICOLACI-DA-COSTA, 2005). Restaram os participantes C5 e C8 que, segundo seus relatos, conheceram seus treinadores devido à prática do TPO, os quais demonstraram a princípio não ter tido contato presencial em nenhum momento.

Observando os meios através dos quais as relações entre os participantes do estudo se estabeleceram e se mantém, é importante considerar-se o que foi expresso por Fossá e Tonin (2013), a respeito das diferenças entre a comunicação

face-a-face e a comunicação *online* entre líderes e liderados, a qual está transcrita abaixo:

comunicação face-a-face, a transmissão de recados, diretrizes e normas organizacionais não é uma tarefa muito difícil para os líderes. Entretanto, transmitir as mesmas diretrizes torna-se mais complexo quando se trata de usar a comunicação on-line, pois não se pode olhar as pessoas nos olhos e perceber suas reações perante o que se está expondo a elas (p.94).

A citação feita acima e os diferentes formatos de interação entre treinador e cliente existente neste estudo foram destacados com a finalidade de melhor compreensão do relacionamento e do processo de TPO durante a discussão sobre as relações pessoal e profissional entre treinadores e clientes. Portanto, os participantes C2, C5 e C8 poderão servir como parâmetro para se avaliar o atual relacionamento entre treinador e cliente à distância, enquanto os demais participantes (C1, C3, C4, C6 e C7) representariam o grupo que treina em um formato híbrido. Destarte, a seguir, serão analisadas as relações profissionais e pessoais entre treinadores e clientes.

6.3.1. Análise das percepções acerca da qualidade das relações entre treinadores e clientes

Com o objetivo de coletar as concepções de treinadores e clientes sobre sua relação foi perguntado a eles como avaliam o processo de relacionamento interpessoal, o qual foi avaliado por ambos como ótimo (T=43% e C=55,5%) e como bom (T=57% e C=44,5%). Ao justificar sua avaliação, treinadores e clientes forneceram maiores detalhes sobre sua interpretação. Aqueles que consideraram seu relacionamento como ótimo disseram o seguinte:

T2: Dou abertura para eles se abrirem e falarem o que quiserem sobre qualquer assunto, tenho a confiança de todos eles.

T5: Pois os treinamento evoluem e estou com eles a um bom tempo sempre tendo um feedback positivo

T7: Por que temos uma relação muito estreita, nos comunicamos constantemente através das ferramentas que já citei e alguns me contam detalhes da vida que talvez não contam nem para pessoas próximas.

C1: uma ótima relação se melhorar vira festa.

C3: Por temos uma comunicao que flui de maneira simples e direta,

C6: Porque conversamos praticamente todos os dias

C7: Porque ele me faz continuar correndo e tentando me superar sempre.

C8: Estou sendo atendido em todos os sentidos

Analisando as falas de cada um dos participantes se pode notar o destaque que é dado para a comunicação, tanto na quantidade (participantes T7 e C6), quanto na qualidade (participantes T2, C1, C3). A qualidade do trabalho profissional desenvolvido parece também estar atrelada à avaliação positiva da relação (participantes T5, C7 e C8).

Àqueles que classificaram seu relacionamento como bom apresentaram as seguintes justificativas:

T1: Pelo fato de poder conversar sobre assuntos extra treinos. O que era uma prestação de serviço torna-se uma amizade.

T3: Tem sido assim sempre que tenho alunos à distância.

T4: Devido aos vários afazeres diários tanto meu quanto do aluno, não é possível manter uma relação ótima e prazerosa todos os dias.

T6: Pela reciprocidade deles cmg

C2: Ele sempre tira as minhas dúvidas, porem nem sempre na mesma velocidade que eu preciso. Muitas vezes tenho que lembrá-lo de enviar algum vídeo que ficou faltando e as vezes não chega a tempo de realizar o treino.

C4: Pq prefiro treinar junto. Pq acho o treino presencial muito mais eficaz

C5: Os contatos pessoais (devolutivas) poderiam ser mais frequentes...

A justificativa dos participantes para classificarem seu relacionamento como bom, também passa pelos processos de comunicação. Pode-se notar claramente que a quantidade dos contatos (participante C5) e a qualidade (participantes T4, T6 e C2), assim como seu conteúdo (participante T1) são fatores que para estes participantes interferem na qualidade de sua relação com o treinador ou cliente.

Para continuar o processo de análise dos dados e melhor discutir os fatores apresentados acima e que influem sobre a qualidade das relações, optou-se por separar os dados em duas categorias: a das relações profissionais e das relações pessoais entre treinadores e clientes. Essa divisão foi feita com a intenção de organizar a apresentação e discussão dos dados, pois se sabe que na prática, as

relações profissional e pessoal encontram-se tão imbricadas e inter-relacionadas que é impossível separá-las.

6.3.2. Análise das percepções acerca da relação profissional entre treinador e clientes

Focalizando a relação profissional entre treinador e clientes identificaram-se os seguintes resultados, 50% dos clientes afirmaram treinar a um ano com o treinador atual, 37,5% afirmou treinar entre 2 e 3 anos e 12,5% treina entre 4 e 5 anos. Para Colwell (2010) o tempo de convivência e a proximidade são fatores importantes que influem na relação treinador e cliente. Os treinadores necessitam manejar corretamente estes componentes para extrair deles benefícios, como a confiança do cliente em seu trabalho, e evitar excessos, o que tornaria a relação muito invasiva e prejudicial para ambos.

Outro aspecto vinculado à relação profissional analisado foi a frequência de contatos entre treinadores e clientes e a comparação entre as frequências de contato com clientes iniciantes e experientes. A respeito deste questionamento: 57,1% dos treinadores se comunicam entre 2 e 5 vezes/semana com seus clientes iniciantes, 28,6% se comunica entre 6 e 10 vezes/semana, e 14,3% faz contato uma única vez na semana. Ao se comunicarem com clientes experientes, os treinadores apresentaram a seguinte frequência: 71,4% afirmaram se comunicar entre 2 e 5 vezes/semana, 14,3% uma única vez e 14,3% disse não ter clientes experientes.

Sobre o tema referido acima os clientes se posicionaram de maneira semelhante. Sendo que, 55,55% se comunicam entre 2 e 5 vezes por semana com seu treinador, 33,33% conversa uma única vez e 11,11% tem uma frequência quinzenal. Nota-se pelas afirmações que os treinadores não diferenciam os clientes por seu nível de experiência no que tange à frequência de contato com os mesmos, pois a maioria dos treinadores afirmou se comunicar com a mesma frequência semanal independente da experiência. Aparentemente estes treinadores atuam sobre demanda, isto é, o treinador se atenta conforme a necessidade de cada indivíduo, dúvidas e informações adicionais ao que foi prescrito. Outro fator que pode estimular uma frequência maior de contatos entre ambos seria o período de

treinamento em que o cliente se encontra, por exemplo, nas fases pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva.

A compreensão acerca da frequência com que os membros de um grupo se comunicam, é importante para se entender melhor as relações interpessoais existentes naquele grupo. Esta afirmação se baseia em dados de pesquisas realizadas em diversos países que demonstram haver relação entre a frequência de contato, a manutenção das relações interpessoais e sua intensificação (LING; YTTTRI, 2004; NICOLACI-DA-COSTA, 2004; PURO, 2004). A manutenção e intensificação das relações entre treinadores e clientes são aspectos cruciais para o estabelecimento e desenvolvimento dos processos de treinamento físico e esportivo, os quais são caracterizados pela intersecção de fatores psicossocioculturais, como apoio do treinador, da família, do prazer pela prática, da determinação de objetivos e das metas do treinador e do próprio cliente (MASSA; UEZU; BOHME, 2010).

Apesar dos treinadores não demonstrarem comportamentos diferente com relação aos clientes experientes e iniciantes, alguns participantes (C2, C3 e C7) se manifestaram acerca da importância da experiência do cliente para treinar recebendo orientações à distância.

C2: Eu acho uma forma de treino muito boa, mas de fato não é para qualquer um. Acredito que vc já tenha que ter um conhecimento para iniciar esse tipo de treino, do contrário vc pode se lesionar ou não ter o resultado esperado. Digo isso pq vejo mta barbaridade na academia tendo professor do lado, imagina sozinho?

Gustavo L. Isler: Você acredita que conseguiria treinar sob a orientação dele sem os encontros presenciais?

C3: acho q sim. mas no caso por se tratar de corrida e ja ter feito aulas anteriormente e ter uma boa técnica. caso fosse iniciante acho q nao

Gustavo Lima Isler: Ah... então você já tem alguma experiência na modalidade!?!? E isso na sua opinião faz toda a diferença?

C3: faz sim. agora se fosse pra aprender correr acho q teria que ter mais encontros pessoais

C7: Faz tempo que nao faço aula presencial, mas fiz no inicio

E meu outro personal me ensinou bastante tecnica

Eu tentava fazer mais, para que ele visse como eu estava.

Como se pode observar nos relatos acima estes participantes consideram sua experiência com a prática da modalidade esportiva anterior ao TPO um fator

importante para o entendimento e seu adequado rendimento no processo. Apesar de reduzido o número de participantes a abordar tal fato, cabe aos treinadores se atentarem às necessidades específicas de cada um no momento de proceder à orientação, como manifesto por Garay, Silva e Beresford (2008).

A questão da experiência para um dos participantes (T2) parece ser importante também por outro sentido, os hábitos que o praticante internaliza ao receber instrução de outros treinadores, ou mesmo de treinar sozinho:

T2: Já o aluno iniciante até a terceira consultoria converso frequente, pq eles tem dúvidas e as vezes métodos de outros profissionais demoram a ser deixados completamente de lado!

Gustavo Lima Isler: Então não é o aluno que pede, é você que sente a necessidade de orientar melhor?

T2: O aluno que inicia uma consultoria comigo, sendo experiente ou não, até ele se adaptar ao meu método e estilo, ele vai passar por isso! Eles não pedem, eu que sou assim! As vezes o aluno pode treinar a 10 anos, começou a treinar comigo é assim.

As afirmações do participante conduzem ao entendimento de que há a preocupação do treinador para que o aluno se adeque ao seu estilo de trabalho a fim de que as prescrições tenham resultado e os objetivos previstos possam ser atingidos, interferindo diretamente sobre aspectos como a motivação e a confiança no trabalho do treinador que são fatores fundamentais para a continuidade da relação entre eles. Hoshino, Sonoo e Vieira (2007) afirmam que na contemporaneidade o treinador precisa ser inteligente e conseguir que seu cliente compreenda a modalidade e entre em sintonia com o trabalho desenvolvido por ele, além de desenvolver um autoconhecimento e da capacidade de se autogerenciar.

Além do tempo de convivência, da frequência de contato, da experiência do cliente e da adequação ao método de trabalho do treinador, o conteúdo das conversas e interações entre treinadores e clientes também é fundamental para o entendimento desta relação. Segundo os participantes informaram principalmente através da entrevista, este conteúdo compreende os mais diversos aspectos de sua vida, passando por questões particulares, profissionais e específicas do TPO. Gomes (2005) e Crevoisier (1985 apud ROLLA, 2008) salientaram a importância do treinador em ampliar a área de interação com o cliente para além do aspecto profissional, englobando também fatos particulares e o auxílio na resolução de

problemas pessoais. Gomes (2005) classifica estas como tarefas essenciais deste profissional.

Apesar de demonstrarem pouco interesse em desempenhar tal função, os treinadores participantes do estudo desenvolvido por Gomes e Cruz (2006) agiram envolvendo-se mais com aspectos não vinculados estritamente aos treinamentos, dispondo-se a ouvir e até mesmo auxiliar diretamente na resolução dos problemas vivenciados pelos clientes. Apesar deste breve apontamento sobre as relações pessoais, elas serão mais bem abordadas no próximo capítulo da discussão.

Dentre os aspectos específicos do TPO, objetivo deste subcapítulo da análise, destacaram-se no questionário algumas indagações referentes aos momentos de treino e competição, ao fornecimento de exemplos para a execução das atividades durante os treinamentos e de *feedback* para a correção de erros e vícios dos clientes. Tais aspectos estão discutidos abaixo.

Ao serem inqueridos sobre qual recurso preferem adotar no momento de exemplificar a realização de um movimento ou habilidade ao cliente, 83,33% dos treinadores afirmou usar vídeos e 16,66% afirmou preferir a descrição escrita. Para os clientes as formas de exemplificação foram mais diversificadas, sendo que 26% responderam que seu treinador utiliza mais a descrição escrita; 20% assinalou o uso das imagens, tanto em formato de vídeo, quanto foto; 13,3% dos clientes selecionaram a descrição falada e a demonstração do professor e 6,7% indicou o uso de manuais e dicas via site da empresa.

Nesta mesma linha de raciocínio, foi solicitado aos treinadores participantes que explicassem como este processo se desenvolve, e os mesmos se manifestaram da seguinte forma:

T2: Sempre que eu faço uma prescrição já envio a descrição dos movimentos por escrito e por foto, tenho vídeos gravados, que fiz com autorização de alunos de personal, então envio quando são solicitados, ou quando quero que seja executado da forma que eu desejo, quando há adaptações e etc. As vezes eu envio videos comigo mesmo executando e explicando.

T3: Hoje temos muitos recursos tecnológicos então eu filmo e mando pelo *Whatsapp* ou mando a imagem ou filme de algum outro atleta executando o movimento correto pelas mídias disponíveis.

T4: Nos meus treinamentos, não enviei nada a respeito. No exemplo da corrida, fiz apenas descrições escritas, não me atentando a essa questão

T5: "Quando não é possível realizar as atividades pessoalmente indico vídeos e tutoriais de exercícios e educativos encontrados na internet. Caso seja algum exercício muito específico solicito uma filmagem ou algo do tipo."

T6: Tento exemplificar o máximo possível o movimento e se necessário envio vídeos da execução.

T7: Explico detalhadamente qual a necessidade do exercício e envio um link do Youtube para que o aluno assista no computador ou smartphone um vídeo demonstrativo do movimento a ser realizado/aprendido.

Há uma nítida preocupação na maioria dos relatos para que o aluno entenda corretamente, a execução do movimento, daí a importância destacada pelo uso de vídeos. Mas também há uma utilização muito ampla das descrições escritas do movimento, a função daquele exercício e, mais adiante, da sessão de treino.

Quando foram questionados sobre o motivo de preferirem tal método, os treinadores se manifestaram através das seguintes asserções:

T2: Por que nem sempre o que era na internet está correto, ou mesmo professores que passam formas erradas de executar os exercícios, os meus alunos não fazem nada do que outros professores falam. Alguns já treinaram pessoalmente comigo outras indicações, então eles tem a confiança e sempre fazem corretamente o que eu falo.

T3: Quando não posso corrigir o movimento pessoalmente é uma forma do atleta ter em mãos a informação correta e acessar sempre que for treinar e tiver dúvida

T4: Na época, não pensei na possibilidade de envio de fotos/vídeos. Acho que por eu ter facilidade na escrita, achei que fosse suficiente.

T5: Pois por meio de imagens de vídeo posso acompanhar toda a execução do movimento

T6: Pq acho a visualização o melhor método de aprendizagem

T7: Como se trata de um movimento que deve ser realizado, nada melhor do que utilizar algo que tenha movimento, ou seja, um vídeo.

O uso do vídeo parece ser uma das formas de exemplificar a ação mais eficiente na justificativa dos participantes, pois pode ser armazenado e consultado a qualquer momento, retrata fielmente aquilo que se pretende executar e utiliza dentre os sentidos humanos aquele no qual ele mais confia: a visão (BROOK, 2014). Tais meios são amplamente usados em um dos recursos tecnologicamente mais modernos de treinamento esportivo: a realidade virtual. Neste ambiente a experiência extrapola o sentido da visão, introduzindo informações audíveis e táteis,

que favorecem a aprendizagem ou o treinamento (OKAZAKI et al., 2012). Similar, mas muito distante da realidade virtual, as imagens tridimensionais que simulam o movimento humano também são utilizadas por desenvolvedores de aplicativos para *smartphones* que têm por objetivo orientar seus usuários durante o treinamento físico (BUTTUSSI; CHITTARO; NADALUTTI, 2006). Segundo estes mesmos autores a vantagem das imagens tridimensionais sobre o vídeo, é que elas podem ser manipuladas de maneira que permita se observar o movimento nos mais diversos ângulos de visão, favorecendo o entendimento do movimento a ser realizado.

Retomando a análise de *feedbacks* fornecidos pelo treinador, cabe destacar que os clientes avaliam seu nível de desempenho a partir de *feedbacks* a respeito de seus avanços e eventuais erros durante o processo de treinamento e competição esportivos (SOUZA et al., 2009). Compreendendo também que os *feedbacks* do treinador são emitidos com base nos dados apresentados pelos clientes após sua sessão de treinos, subentende-se que para a emissão dos *feedbacks* o treinador deve avaliar tal desempenho, o que torna a avaliação um processo fundamental. Com base nesta informação e refletindo sobre a realização do processo de TPO, os treinadores foram questionados a respeito dos instrumentos e estratégias que utilizam para avaliar o rendimento dos clientes durante os treinamentos. Os participantes se posicionaram desta forma:

T2: Primeiramente, avaliação física e análise clínica, tenho tabelas que analisam os padrões de normalidades fisiológicas de cada pessoa, todos são obrigados a tirarem fotos a cada prescrição, softwares de avaliação física que me dá comparações de até 4 resultados de uma vez da mesma pessoa! São realizados testes de campo a cada prescrição. Teste de força, teste ergométricos, dependendo da pessoa peço para fazer com cardiologista, alguns teste de cooper, rampa manual individualizada!

T3: Programas de avaliação e prescrição de treino ajudam a agilizar as periodizações. Depende muito do atleta mas os mais fáceis são os atletas de corrida aonde a análise é feita pelos testes de oxigenação e lactato, tempo e distância percorrida. Eu oriento fazer testes assistidos por profissionais de avaliação. Já existem até clínicas.

T4: Alunos que treino a distância eu ainda não avalio. Os alunos presenciais utilizo o teste de campo indireto de 2400m, para avaliação do vo2max

T5: Usualmente utilizo de aplicativos para smartphones destinados ao acompanhamento de treinos de corrida de rua. Nestes aplicativos posso receber os dados em tempo real de meus alunos em minha rede social.

T6: Avaliação física por meio de peso (kg), medidas antropométricas e feedback do aluno

T7: Para avaliar o desempenho e o rendimento dos alunos eu utilizo os dados que os alunos descrevem no diário de treino que possuímos em nosso site e os dados na internet do GPS de corrida dos alunos que possuem esse equipamento. No diário de treino o aluno informa todos os detalhes do treino, percepção de esforço, disposição, data, hora, temperatura, local do treino, distância, tempo, o link para o treino gravado pelo GPS e qualquer particularidade sobre o treino realizado. O nosso processo de treinamento à distância é eficiente justamente por esse motivo, sou contra o treinamento à distância em que o professor apenas envia uma planilha no começo do mês e não tem um feedback de todos os treinos realizados.

As declarações acima demonstram que a avaliação do desempenho dos clientes durante os treinos depende da modalidade que praticam. Sendo utilizados, por exemplo, aplicativos de telefonia móvel (*Runkeeper!*[®], *Everywhere Run!*[®], *Nike+Run*[®] etc.) e equipamentos tecnológicos (GPS, pedômetro etc.) que monitoram a atividade realizada para praticantes de pedestrianismo e ciclismo, mas também são utilizados testes específicos para análise de treino de capacidades neuromusculares, como força, resistência aeróbia etc., e metabólicas, como as potências aeróbia e anaeróbia, que servem de parâmetro também para as modalidades cíclicas, mas são muito úteis na avaliação de praticantes de exercícios com pesos livres, musculação e treinamento funcional.

Ao analisar os métodos de avaliação utilizados pelos treinadores participantes deste estudo, os mesmos se demonstraram condizentes com o modelo teórico de treinamento esportivo desenvolvido em 2005 por Franco M. Impellizzeri, Ermanno Rampinini e Samuele M. Marcora, citado por Nakamura, Moreira e Aoki (2010). Tal modelo preconiza que o estresse imposto ao organismo (carga interna) determinará a sua adaptação ao treinamento. Sendo que, o tamanho da carga interna de treinamento depende das características do treino realizado (carga externa) e também de atributos individuais, como condicionamento físico, por exemplo. Portanto, segundo os autores, para conduzir avaliações neste modelo de treinamento se deve utilizar diferentes critérios, como a concentração hormonal, de cortisol e de testosterona; de metabólitos, por exemplo, lactato e amônia; a frequência cardíaca; e a percepção subjetiva de esforço.

Importante salientar que, com exceção dos equipamentos digitais que registram os resultados e automaticamente armazenam esses dados em locais acessíveis ao treinador, percebe-se uma característica importante para o relacionamento entre clientes e seus treinadores, a necessidade de serem honestos e sinceros ao transmitir dados e impressões acerca da atividade desenvolvida. E por parte dos treinadores há a necessidade de confiar que as informações transmitidas estão corretas e verídicas, além de incentivar seus clientes para manterem-se perseverantes e fiéis ao processo de TPO, sendo a confiança importante característica para o entendimento e determinação do elo criado na relação (PRIMO, 2011). Estas características pessoais necessárias aos praticantes de atividades orientadas à distância também foram mencionadas por Futrell (2009) durante seu estudo comparando praticantes de Educação Física escolar orientados presencialmente e através de vídeo-aulas.

Indagando os clientes a respeito das estratégias que o treinador utiliza para acompanhar seus treinos à distância, os mesmos se manifestaram através das seguintes afirmações:

C1: através de fotos e medidas

C2: Ele não me avalia durante a semana e sim a cada fim de treino. Eu respondo um questionário sobre o treino, dificuldades encontradas, maiores ganhos, o que gostaria de mudar ou focar mais, etc. Envio também fotos sempre com as mesmas posições para que ele possa comparar mensalmente meus resultados.

C3: Através dos resultados que envio ao fim de cada atividade, e com os protocolos que o mesmo segue, ele avalia e propoe alterações.

C4: Por programas tipo runkeeper. Mando pra ele meus resultados

C5: Através de meus comentários no site.

C6: ele me passa a tabela de treino, falo com ele quando treino e quando não treino e assim ele vai me acompanhando, sempre pergunta se treinei e como foi o treino, se precisamos ajustar algo, se achei fácil e assim por diante

C7: Ele acompanha pelos meus relatorios pos treinos. Ele sempre me da um feedback. Acho que ele sabe muito bem tudo que faço, como estou, sinto como se ele estivesse presente o tempo todo.

C8: Coloco meus treino no site do treinador

Os relatos transcritos acima demonstram que os clientes participantes fazem contato com seus treinadores logo após concluírem sua sessão de treino. Este contato ocorre através de *e-mail*, redes sociais e de aplicativos de troca de mensagens, com destaque para o *Whatsapp*[®], e de sites mantidos pelo próprio treinador ou assessoria. Neste contato há o envio de informações a respeito do treino, com destaque para as percepções de esforço subjetivo, as quais foram anteriormente mencionadas na análise dos dados coletados dos treinadores. Os fragmentos apresentados a seguir foram colhidos das entrevistas e também reforçam tal relação:

C4: Normalmente ele me manda o tipo de treino que é pra eu fazer, aí eu faço é o programa marca o tempo, minutos por km, velocidade por km. Eu copio e mando por *Whatsapp*[®]. Eu fotógrafo e mando.

C3: Então ao final encaminho informações como tempo e distância percorrida, data e hora do treino, velocidade. Envio também o que achei se foi fácil ou difícil e alguma opinião se acho que pode melhorar. Se sentir dor e tal também falo.

C2: Como foi o treino? Sentiu alguma dificuldade? Qual? Percebeu alguma diferença este mês (no corpo)? Depois ele questiona quais membros gostaria de focar no próximo treino e pq?

C7: Ele pede para que eu de um retorno, escreva tudo. Como senti o treino, se foi mais fácil, mais difícil, e como estava minha vida naquele momento.

Buscando analisar o entendimento dos clientes a respeito da ocorrência de erros na execução dos movimentos durante os treinos, os mesmos se posicionaram da seguinte maneira: 55,55% afirmou perceber que comete erros e 44,45% disse que não percebe que comete erros, ou que não comete erros. No entanto, para além da existência do erro, buscou-se identificar como a comunicação deste é feita para o treinador e sobre esta questão os clientes se posicionaram das seguintes maneiras:

C1: Não tem erros

C2: Quando sinto dor eu comunico o treinador, e ele sempre questiona a execução e dá ênfase no movimento fazendo com que eu possa me corrigir em um próximo treino. Lembrando que isso aconteceu apenas duas vezes.

C3: Como temos um encontro a cada mês, sempre passo pra ele as minhas dúvidas e as quais são resolvidas na mesma hora.

C4: Me comunicando com ele. Eu mando mensagem *Whatsapp*

C5: Descrevendo no site.

C6: Se acho que cometi algum erro mando um audio ou mensagem escrita

C7: Descrevo

C8: Não mostro

A comunicação do erro ao treinador é feita através das ferramentas mencionadas anteriormente, sendo que o uso de mensagens escritas ou faladas parecem ser as preferidas. O site e os aplicativos de troca de mensagens, por exemplo o *Whatsapp*[®], foram os indicados. Quanto ao apontamento feito sobre o encontro presencial, este será discutido a seguir.

Revedo as afirmações acima, um fato chamou a atenção, C1 e C8 assumiram respectivamente que, ou não comete erros durante o treinamento, ou não mostra os erros ao treinador. Discutir as citações mencionadas acima seria interessante, porém a motivação de tais afirmações não pôde ser investigada mais profundamente, pois ambos não se voluntariaram à entrevista. Mas cabe aqui um alerta, quanto à nocividade deste comportamento com relação à qualidade do trabalho desenvolvido por ambos.

Tendo comunicado o erro ao treinador, a questão feita a eles se relaciona à preocupação do treinador em corrigir esta dificuldade. Neste item, 88,89% dos participantes disse que o treinador tem esta preocupação e 11,11% afirmou não perceber esta preocupação. Ainda a respeito de erros cometidos, foi perguntado aos clientes, como seu treinador faz para corrigir os erros que você informou a ele? E as respostas foram:

C1: ele explica a execução correta do exercício.

C2: Ele sempre envia vídeos com a execução que ele gostaria que eu fizesse, pergunta se estou fazendo daquela forma, se me preocupo com a respiração, contração do músculo, ou se estou tendo dificuldades em executar o movimento ele prefere sempre mudar o exercício.

C3: exemplifica e demonstra

C4: Se comunicando comigo, ou treinando junto.

C5: Em contato telefônico/e-mail e/ou site.

C6: Me responde imediatamente tentando corrigir meus erros ou então pessoalmente no final de semana quando treino com ele na cidade de meus pais

C7: Me responde assim que possível, ou pede aula presencial.

C8: Não falamos sobre isso

Interpretando as respostas da maioria dos participantes que afirmou haver preocupação do treinador quanto à correção de erros, percebe-se uma das características da interação apontadas por Fisher e Adams (1994) e Primo (2011): o compromisso. A demonstração de compromisso por parte do treinador, através da preocupação em corrigir os erros, deve ser considerada como indício da intensidade da relação, mais uma característica mencionada pelos autores, a qual terá mais chances de persistir e de resistir às adversidades.

Analisando o entendimento dos clientes participantes se percebe uma diferença entre aqueles que têm proximidade física de seu treinador (C3, C4, C6 e C7) e aqueles que treinam exclusivamente orientados à distância (C2, C5 e C8). De acordo com os que estão próximos ao treinador, este, quando necessário, solicita encontros presenciais (C7), ou tem por hábito se encontrar periodicamente com aquele cliente (C3, C4 e C6). Para os que treinam somente orientados à distância, a correção de erros acontece através de vídeos enviados via internet e através de contato via telefone, *e-mail* ou *site*. Diferentemente dos demais, o participante C8 não fala sobre isso com seu treinador. No caso específico deste cliente este comportamento pode estar relacionado, mas não justificado, à sua experiência, entre 5 e 7 anos, com a modalidade que pratica, a corrida de rua.

Ainda a respeito da correção de erros, os treinadores foram questionados sobre a importância em corrigir os erros assim que manifestados pelos clientes durante os treinos orientados à distância. A respeito desta temática, Brook (2014) e Souza *et al* (2009), afirmam que tais correções em treinamentos presenciais são possíveis e devem ser realizadas no momento em que o erro é manifestado. Dentre os participantes, 100% dos treinadores se manifestou favorável à correção imediata dos erros. Por isso, foi solicitado aos mesmos que informassem como eles realizam o processo de correção imediata de erros em TPO. Para este questionamento as respostas foram:

T2: Normalmente eu mudo o treinamento de acordo com o *feedback*, dependendo do dia como ele está, eu mudo, não espero que chegue o final da periodização para que eu faça alterações, isso prejudicaria os resultados. Ex: As vezes dormiu muito mal, não se alimentou bem e passou um dia estressante, no dia anterior eu tiro o treinamento de alta intensidade

para que não aumente esses sintomas que se torna um círculo vicioso, são coisas que não pode sair de controle. Como eles nunca treinam sozinhos, sempre tem por perto um profissional formado, eles recebem minhas orientações todas as formas, e claro pra não mudarem nada da prescrição, mas, são orientados a obedecer a orientação do professor caso e note algo de errado, e caso haja alguma adaptação ou qualquer outro fator as vezes sou comunicado na mesma hora pelo *Whatsapp* ou *Facebook*, e tomo as medidas cabíveis, eles não treinam comigo pessoalmente mas sempre tem um profissional por perto!

T3: O contato com o atleta tem que ser diário. Controle diário dos procedimentos do treino como prioridade mas depende do tipo de atleta. Na verdade, com os objetivos, tem haver com o tipo de objetivo do atleta (resistência e força) são diferenças bem marcantes

T4: Isso é preocupante. Nunca ocorreu por enquanto, pois no treinamento prático a gente corrige, tenta demonstrar, explicar em detalhes se preciso for. A princípio, não saberei como agir nesta situação.

T5: "Eu não executo correções imediatas. toda semana peço um feedback dos atletas para que eu possa entender como anda os treinamentos. Caso precise ensinar algum movimento ou educativo prefiro passar videos"

T6: Peço que em QQ duvida sobre execução a pessoa me procure

T7: Como se trata de um treinamento à distância obviamente não existe uma correção imediata, caso contrário seria um treinamento presencial ou no mínimo tele-presencial, o que não é o caso discutido aqui. Respondi sim pois a correção é feita por mim imediatamente após a identificação do erro através do feedback do aluno no diário de treino. Não se trata de erro de execução de movimento e sim de erro de execução do que foi proposto, no caso da corrida os erros cometidos são geralmente na intensidade do treino, inclinação de terreno, intervalos e distâncias.

Por se tratar de um processo de treinamento orientado à distância, a fala dos participantes T5 e T7 é muito pertinente acerca da impossibilidade ou da não realização de correções imediatas durante uma sessão de treinos, fato que seria desejável para clientes iniciantes, como mencionado anteriormente. Esta relação entre TPO e a experiência dos clientes também foi abordada anteriormente, quando alguns clientes participantes mencionaram a importância da experiência prévia para o adequado andamento do processo. Ao que parece a relação entre ausência de *feedbacks* imediatos e a pouca experiência do cliente pode ser um fator que interfira na participação deste no TPO.

No entanto, destaca-se entre as declarações dos participantes a resposta de T2, o qual orienta à distância majoritariamente alunos de musculação. Para este treinador, o *feedback* imediato para seus clientes em algumas situações é possível

através das orientações de outro profissional que está presenciando a realização da sessão de treinos. Este processo é similar ao que Mcnamara et al. (2008) denominou em seu estudo por treinamento híbrido, o qual demonstrou os melhores resultados, em comparação ao treinamento tradicional e ao exclusivamente *online*, nos testes físicos realizados. No entanto, no caso da orientação desenvolvida pelo participante, a ação do profissional presente está restrita à orientação de possíveis erros de execução e auxílio na execução de exercícios, pois, como mencionado por T2: “caso haja alguma adaptação ou qualquer outro fator às vezes sou comunicado na mesma hora pelo *Whatsapp* ou *Facebook*, e tomo as medidas cabíveis”.

A possibilidade de interação imediata via redes sociais e aplicativos de troca de mensagens mencionada pelo participante T2 pode ser, respeitando-se o contexto da modalidade em questão, no caso a musculação, uma possibilidade de correção imediata de erros durante o processo de TPO. Neste exemplo, há a possibilidade de interação síncrona entre treinador e cliente durante a sessão de treino que dependeria obviamente da disponibilidade do treinador, mas que poderia ser uma solução para a dificuldade mencionada no parágrafo anterior para favorecer a inserção de clientes iniciantes neste processo de treino.

Ainda refletindo sobre a inserção de iniciantes no processo de TPO e no ensino de movimentos para estes clientes, os estudos de Brook (2014) e Buttussi, Chittaro e Nadalutti (2006) apresentam possibilidades através do uso de personagens construídos utilizando-se recursos tridimensionais (imagens em 3D) que demonstram os movimentos a serem executados em exercícios com pesos livres. Para esta mesma categoria de exercícios os vídeos surgem como sugestão de Mcnamara et al. (2008). Comparando os vídeos e as imagens tridimensionais, os primeiros autores que defendem o uso de imagens 3D reforçam que através destas é possível explorar detalhes, como outros pontos de vista do movimento que são impossíveis nas imagens 2D dos vídeos. Apesar desta aparente vantagem, Brook (2014), ao considerar o caráter instrucional, afirma que ambos os recursos podem ser considerados úteis, pois em se tratando de aprendizagem de habilidades motoras, observar um modelo demonstrando o movimento a ser realizado contribui para a aquisição daquela habilidade.

Anteriormente foram solicitadas informações sobre avaliação dos clientes durante seus treinamentos, da mesma forma foi solicitado aos treinadores que informassem os instrumentos e estratégias utilizados na avaliação do rendimento

durante as competições. A respeito deste tema, os participantes se posicionaram através das seguintes expressões:

T2: Planilhas de periodização específica para a modalidade, envio o teste por e-mail e peço para que faça acompanhado com algum professor local. Quando é na mesma cidade eu vou fazer pessoalmente o teste. Mas geralmente peço pra que sejam acompanhados por algum profissional da área.

T3: Monitor cardíaco, pedômetro e alguns aplicativos que os próprios atletas usam já. O último que usei foi o da Nike.

T4: Basicamente, tenho o feedback através do tempo de prova, da classificação em relação ao gênero/idade comparado a outros atletas. E das condições climáticas também que podem interferir na prova

T5: Usualmente utilizo de aplicativos para smartphones destinados ao acompanhamento de treinos de corrida de rua. Nestes aplicativos posso receber os dados em tempo real de meus alunos em minha rede social.

T6: Não acompanho atletas que competem nenhuma modalidade

T7: Além do resultado do aluno na competição, utilizamos as mesmas ferramentas utilizadas para os treinos, o diário de treino e os dados do GPS dos alunos que possuem esse equipamento.

Com exceção do participante T6 que afirmou não ter clientes competindo, os demais treinadores se utilizam dos mesmos recursos de avaliação utilizados durante os treinamentos. Um diferencial está obviamente na consideração do resultado obtido pelos clientes durante a competição e em sua utilização como referência na comparação com resultados anteriores e futuros.

Pensando em facilitar o acompanhamento do rendimento do cliente durante os treinamentos e, neste caso, em competições se pode salientar o uso de aplicativos de telefonia móvel e os equipamentos tecnológicos utilizados para monitorar *in loco* o cliente durante a prova (LOWE; ÓLAIGHIN, 2012; MULAS et al., 2011, 2013a, b; PILLONI et al., 2013), colhendo dados que serão importantes para manutenção ou correções no processo de TPO. Tal realidade foi analisada por Katz (2002) ao afirmar que o treinador, assim como o espectador, tem a possibilidade de obter através de satélites, telefonia celular e sistemas de posicionamento geográfico (GPS) imagens e dados importantes sobre o cliente durante a prova, como velocidade, altitude, frequência cardíaca, gasto calórico etc. Tais possibilidades, como menciona o autor, não se restringem às provas, mas se estendem a todo o

processo de treinamento ao qual o cliente está sendo ou foi submetido, podendo inclusive consultar dados armazenados sobre treinos e competições anteriores, como sugerido nos estudos de Mulas et al. (2013a, b).

Após apresentar as percepções dos treinadores a respeito da participação de seus clientes em competições, abaixo se encontram as observações dos clientes sobre o mesmo assunto:

C1: Não participo de competição

C2: Não participo de competições.

C3: Ainda não participo de competições!

C4: Pelos resultados. Acho que através de planilhas

C5: Através do site.

C6: Sempre participo de competicoes junto com meu treinador e sua equipe

C7: Faz tempo que não participo.

C8: Antecipadamente combinamos e coloco meus resultados posteriormente no site

Com exceção dos clientes que afirmaram não participar de competição ou não estar participando atualmente (C1, C2, C3 e C7), os demais reforçaram a fala de seus treinadores, apesar da perceptível incerteza na fala da participante C4, ao afirmarem que os mesmos usam as mesmas estratégias utilizadas durante os treinamentos e os resultados da competição como comparativo. No entanto, a tecnologia não esteve tão presente nas expressões dos clientes, a não ser pela forma de envio dos resultados que se concentra em recursos da internet, como os previamente citados *sítes* do treinador ou da assessoria na qual trabalha.

A respeito desta questão especificamente e mais uma vez excetuando os que não participam de competição, não se obtiveram dados através das entrevistas de alguns participantes mencionados acima, pois C5 e C8 não foram voluntários para a entrevista e a participante C6, mesmo tendo se disponibilizado, não respondeu aos contatos para o agendamento da entrevista.

Neste ponto finaliza-se a análise do relacionamento profissional entre treinador e clientes e a partir daqui serão abordados temas referentes ao relacionamento pessoal entre estes personagens do TPO.

6.3.3. Análise das percepções acerca da relação pessoal entre treinadores e clientes

O ser humano se adapta ao meio ambiente e a tudo que nele está presente, incluindo os outros seres humanos, principalmente através de uma perspectiva interacionista, isto é, segundo Fisher e Adams (1994), os indivíduos modificam o ambiente de acordo com sua necessidade, mas também têm seu comportamento influenciado pelas condições sociais e ambientais. Sabendo disso, e considerando as infinitas possibilidades de interação entre indivíduo e ambiente, se pode afirmar que é praticamente impossível conhecer o outro em sua totalidade. No entanto, a probabilidade de conhecer melhor os traços de personalidade e os comportamentos de uma pessoa aumenta em função do tempo em que você a conhece.

Partindo desse princípio, os clientes foram consultados sobre o tempo em anos que conhecem seu treinador. Sobre esta questão, 33,33% respondeu que o conhece entre 2 e 3 anos, 33,33% o conhece entre 4 e 5 anos, 22,22% há 1 ano e 11,11% afirmou conhecer seu treinador entre 8 e 10 anos.

A respeito do que foi citado no parágrafo anterior, o relato do participante C3 sugere que o fato de conhecer o treinador antes de começar a treinar sob sua orientação favoreceu o processo de treinamento, como se pode observar em trechos de sua entrevista:

Gustavo Lima Isler: há algum outro motivo para você classificar a comunicação entre vocês desta forma (simples e direta)?

C3: e que somos amigo também

Gustavo Lima Isler: Essa amizade foi construída durante o treinamento??

C3: não. de antes

Gustavo Lima Isler: Ok... e melhorou com os treinos?

C3: sim

Gustavo Lima Isler: Tem alguma parte da relação entre vocês que você percebeu muita mudança?

C3: não. tranquilo

A amizade preexistente entre o treinador e o participante C3, segundo o próprio cliente, pareceu influenciar o relacionamento atual, dando-lhe base para justificar a facilidade e a objetividade da comunicação entre ele e seu treinador.

Nicolaci-da-Costa (2005) afirma que a transferência do relacionamento “real” para o “virtual” somente tende a se fortalecer com as possibilidades aumentadas de contato e interação entre os interlocutores, assim como já ocorria no passado pelo uso de outras tecnologias, como o telefone fixo, por exemplo.

Segundo os escritos da mesma autora, corroborados por Primo (2011), mesmo as relações iniciadas via internet, construídas com um caráter profissional, no caso deste estudo através do processo de TPO, podem aos poucos ganhar contornos mais pessoais, dependendo obviamente da necessidade e interesse dos interagentes. É o caso do relato da participante C2, a qual descreve:

C2: Pq eu não o vejo como meu treinador..ele é meu treinado/amigo

Gustavo L. Isler: o q vc gostaria de dizer sobre?

C2: Então outras pessoas talvez não tenha essa vivencia que a gt tem...é mais fácil

Gustavo L. Isler: a amizade facilita a relação treinador atleta. É isso?

C2: Sim! Ele fala o que pensa e eu tb..ele me conhece, sabe das minhas dificuldades

C2: É bem mais fácil de trab assim

C2: Da bronca..a gt se xinga e fica td bem

Gustavo L. Isler: sem ressentimentos!

C2: Exato

Percebe-se pelo relato da participante C2 que a relação com seu treinador extrapolou a barreira da profissão e alcançou um novo *status*, o de amizade. Essa alteração de *status* na relação entre os interagentes é componente natural em um processo em que as relações são construídas conjuntamente (FISHER; ADAMS, 1994; PRIMO, 2011). Tais relações, segundo Bateson (1980 apud PRIMO, 2011), são caracterizadas pela recursividade cibernética que é definida como a capacidade que as ações dos interlocutores têm de alterar o relacionamento e também os que nele tomam parte.

No caso dos participantes deste estudo, a relação entre o treinador T2 e a participante C2 é um exemplo de uma relação que se modificou, se fortaleceu através do uso da CMC, como proposto por Nicolaci-da-Costa (2005), a qual especifica que em comunidades virtuais há um elevado nível de empatia entre seus membros. Empatia favorecida pelo compartilhamento das mesmas convicções e

ideais, que tornam o grupo ainda mais coeso. Tais fatores provavelmente deveriam estar presentes na relação “virtual” entre treinador e clientes, sendo também responsáveis pela qualidade da mesma.

Outro relato que demonstra essa aproximação entre treinador e cliente está em um trecho da entrevista com a participante C7 no qual ela relata:

Gustavo Lima Isler: Sentimentos e emoções fazem parte dessa descrição também?

C7: Totalmente!

Faz muitos anos que eu treino com ele, e nesse tempo aconteceram muitas coisas

Eu tive tres abortos, perdi meu pai, perdi funcionarios

Eu falava tudo

Porque me sinto na obrigaçao de fazer isso

Como ele vai saber porque corri mal, ou nao fiz um treino?

Eu acho que a corrida é muito desgastante, muito vigorosa

É deliciosa! Mas exige muito do corpo

Nao tem como fazer "matada"

E o que acontece na minha vida reflete totalmente no meu desempenho

Eu levo muito a serio meus treinos

O compromisso estabelecido pela relação profissional entre treinador e cliente embasa tal fala, mas a participante sugere que sente necessidade de manter seu treinador informado sobre questões de fórum íntimo. Essa necessidade, segundo a participante, se baseia no tempo em que eles se conhecem e na relação de confiança estabelecida entre eles, outros excelentes exemplos que traduzem o que foi abordado anteriormente sobre a influência do tempo em que as pessoas se conhecem e a força do relacionamento existente entre elas. Tal fragmento relata o que foi postulado por Nicolaci-da-Costa (2005) quando cita que fatores como o tempo e a confiança têm importante função, tanto nas relações pessoais face-a-face, quanto nas relações virtuais, estabelecidas via internet.

A respeito da intimidade nas relações mediadas por computador, Primo (2011, p. 124) a define como “o grau de proximidade ou familiaridade entre os participantes do relacionamento”, sendo a mesma reforçada pela frequência e a recorrência no envio das mensagens.

Por falar em relacionamentos pessoais, este capítulo da discussão se destinou a compreender melhor este tipo de relação existente entre o treinador personalizado *online* e seu cliente. Portanto, neste momento serão apresentadas as frequências de resposta a respeito de três aspectos que, apesar de resultados gerais diferentes, serão analisados de maneira conjunta.

O primeiro aspecto é relativo à frequência com que os treinadores demonstram preocupação com acontecimentos da vida dos clientes que estão além do esporte. Tanto clientes, quanto treinadores se posicionaram da seguinte forma: Sempre (T=57% e C=55,5%), Muitas vezes (T=43% e C=11,1%) e Poucas vezes (T=0% e C=33,3%). O segundo é referente à capacidade de ouvir os clientes quando eles necessitam. Mais uma vez eles se situaram assim: Sempre (T=71% e C=55,5%), Muitas vezes (T=29% e C=22,2%) e Poucas vezes (T=0% e C=22,2%). O terceiro, e último, se refere à frequência com que os clientes confidenciam problemas pessoais aos treinadores. Ambos perceberam o seguinte: Sempre (T=14,3% e C=11,1%), Muitas vezes (T=57,2% e C=11,1%), Poucas vezes (T=28,5% e C=55,5%) e Nunca (T=0% e A=22,2%).

Tecendo uma análise que envolve a opinião dos treinadores e de seus respectivos clientes percebeu-se que 62,5% destes têm opiniões similares ou superiores às de seus treinadores nos três aspectos e 37,5% apresentam opiniões contrárias. A citação acima explicita aparentemente uma adequada condução e afinidade por parte dos interagentes quanto à sua relação interpessoal. Havendo em alguns casos, como nas relações entre T2 e C1 e entre T7 e C7 100% de semelhança entre as respostas. Estes participantes demonstraram estar em aparente sincronia e reciprocidade, de acordo com as características apresentadas por Fisher e Adams (1994) e Primo (2011)

No entanto, cabe salientar que a relação envolvendo os mesmos treinadores (T2 e T7), mas clientes diferentes, C2 e C8 respectivamente, necessita ser observada com maior atenção. Pois, há um destaque negativo a ser feito devido à ausência de confluência em 100% das afirmações, sendo que a percepção dos clientes foi sempre inferior em relação à apresentada pelo treinador. Observando o contexto da relação entre ambos, treinadores e clientes, levantou-se a possibilidade de que tal fato pode ter sido influenciado pela relação estabelecida exclusivamente à distância, pois estes participantes não se encontram presencialmente com seus treinadores.

A despeito desta consideração, o fato de não se encontrarem presencialmente pareceu não influenciar na percepção da qualidade de seu relacionamento, pois ambos os clientes mencionaram ter um bom (C8) ou ótimo (C2) relacionamento com seus respectivos treinadores em diversos momentos da coleta de dados. Esta divergência entre as respostas de C8 e C2 em comparação as de seus treinadores e a percepção da qualidade da relação é justificada por Primo (2011) ao ponderar que é impossível haver um constante consenso entre duas pessoas, pois certamente estes interagentes divergirão em suas opiniões ao se envolverem totalmente na relação. No entanto, ele afirma também que a discordância demonstra que a relação é um processo de negociação mútuo, o qual é muito difícil de classificar como bom ou mau, pois o mesmo se encontra em constante busca pelo reequilíbrio.

Apesar desta impossibilidade de entendimento sobre a inter-relação entre os participantes, dados apresentados por Mcnamara et al. (2008) alertam que os problemas, ou a ausência, no relacionamento com o instrutor em sessões de treinamento com pesos, orientadas exclusivamente à distância, ocasionou deficiências nos suportes social, emocional e instrucional de alunos. Deficiências que prejudicaram a motivação e conseqüentemente o envolvimento dos alunos com o programa de treinamento, para o qual não demonstraram a necessária dedicação, fato que interferiu nos resultados destes alunos nos testes do experimento.

Diante desta constatação e buscando finalizar tal etapa da discussão, alerta-se para a subjetividade de tais percepções tanto com relação à frequência, ou quantidade de determinado comportamento, quanto com referência a sua importância. Destarte, independentemente da quantidade percebida de determinado comportamento, é fundamental que se procure entender se o mesmo oferece suporte ou atende de maneira suficiente às necessidades dos envolvidos na relação.

Refletindo sobre o aspecto acima mencionado e os resultados apresentados é que novamente observa-se a relação entre T2 e C2, os quais aparentemente constroem uma adequada interação profissional e pessoal, mas que nos itens referentes a questões pessoais, como a preocupação com aspectos não relacionados ao treinamento, a capacidade de ouvir e de confidenciar problemas e dificuldades, estes participantes não demonstraram similitudes.

Além da atenção demonstrada durante a relação entre treinador e cliente, é importante entender que a comunicação e a relação interpessoal humana se

baseiam na análise dos comportamentos dos que nelas se envolvem. Todavia essa análise será mais completa e abrangente se durante este processo os fatores psicológicos também forem considerados (FISHER; ADAMS, 1994), pois estes, juntamente com os aspectos comportamental e cognitivo, influenciam e são influenciados pela relação entre treinador e cliente (SERPA, 1995, apud ROLLA, 2008). Sendo assim, buscou-se também compreender a percepção dos participantes em relação à exteriorização de estados emocionais positivos e negativos, à frequência desta expressão e como normalmente estes estados são demonstrados pelos treinadores e clientes com quem se relaciona.

Quando questionados sobre a percepção dos estados emocionais em seus clientes, os treinadores se posicionaram da seguinte maneira: 85,7% percebem tanto os estados emocionais positivos, quanto os negativos expressados. Destes treinadores, 16,66% disse que sempre percebe e 83,33% afirmou que muitas vezes observa a manifestação tanto dos estados emocionais positivos, quanto dos negativos. Quando solicitados a dizer como os clientes normalmente demonstram os estados emocionais positivos, os treinadores descreveram:

T1: Tenho acompanhado esses alunos por determinado tempo, e acabo conhecendo suas preferências e gostos. O contato favorece uma aproximação para além do treino.

T2: Eles falam sobre isso.

T3: Na maioria das vezes presencialmente quando nos encontramos.

T4: Os alunos presenciais através da alegria estampada no rosto e na motivação no início do treino. Os alunos a distância, é possível perceber quando nas (e imagens) de alegria nas conversas.

T5: Pela interação e reciprocidade ao treino

T6: Através de mensagens no *Whatsapp*, e-mail, redes sociais e nosso diário de treino.

Como se observa nos relatos dos treinadores, as vias utilizadas pelos clientes para exteriorizar suas emoções se restringem pelos recursos disponíveis nas ferramentas de comunicação virtual que utilizam. Dentre estes recursos estão o texto, o qual se utiliza da linguagem escrita como a principal forma de manifestação. Somadas ao texto, as imagens que também foram citadas mas não especificadas, podem estar relacionadas a fotos que expressam algum estado emocional, mas um recurso utilizado na comunicação é muito frequente o uso de ícones, os quais estão

presentes em aplicativos e redes sociais e são denominados de *emoticons* (STORTO, 2011).

Com relação aos estados emocionais negativos, os treinadores enfatizaram:

T1: Através de suas palavras, ou então num "feedback" mais sucinto.

T2: Geralmente eles falam, meus alunos são muito abertos, e pela análise clínica, anamnese feitas todos os meses da pra detectar todos os sintomas quaisquer que sejam!

T3: Quando não à interação comigo sobre o programa de treinamento.

T4: Os alunos presenciais costumam faltar em sequência quando estão com o emocional negativo, e quase não conversam. Os alunos a distância, é possível perceber quando o contato é breve, e quando demonstram tristeza (por imagens) nas conversas.

T5: Baixo rendimento, falta de foco entre outros

T6: Da mesma forma que o estado emocional positivo, mensagens no *Whatsapp*, email, redes sociais e no diário de treino.

Na percepção dos treinadores muitos clientes se utilizam dos mesmos meios de expressar emoções positivas para externar suas emoções negativas: mensagens, provavelmente em forma de texto, ou de imagens como mencionado anteriormente. Entretanto, observou-se no relato dos treinadores uma característica peculiar destas mensagens, a ausência ou a brevidade, mencionada pelos participantes T1, T3 e T4, as quais visivelmente interferem no relacionamento interpessoal entre ambos. Araujo (2013) e Dantas (2000) ao abordarem a comunicação e o relacionamento interpessoal são categóricos ao afirmar que o silêncio dentro da narrativa é uma forma de expressão baseada no não dizer. Os mesmos autores reiteram que todo diálogo está imerso em um contexto e provavelmente a relação existente entre o silêncio ou a brevidade e o contexto, sugere ao treinador a existência de fatores interferentes na relação. Fatores que os treinadores interpretam como negativos.

Da mesma maneira que seus treinadores, os clientes foram convidados a informar se percebem a expressão de estados emocionais positivos por seu treinador e qual a frequência desta percepção. 88,88% afirmou perceber a expressão de estados emocionais positivos. Entre os clientes que afirmaram perceber as emoções positivas, 50% afirmou que as percebe sempre, 37,5% disse que as percebe muitas vezes e 12,5% admitiu que percebe poucas vezes.

Quando questionados sobre a expressão de estados emocionais negativos de seus treinadores, a frequência diminuiu, pois pouco mais da metade (55,55%) dos clientes afirmou perceber a exteriorização de estados emocionais negativos de seus treinadores. A respeito das emoções negativas, 100% dos clientes afirmaram que poucas vezes percebem a manifestação delas em seus treinadores.

Os dados acima demonstram que na percepção dos clientes, seus treinadores demonstram mais emoções positivas do que negativas. Este fato pode estar relacionado a um possível autocontrole emocional e comportamental feito pelo treinador, a fim de melhorar a relação com seus clientes. Buscando justificar tal afirmação o estudo de Shigunov, Pereira e Manzotti (1993 apud ROLLA, 2008) reforça que, a demonstração de estados emocionais e de comportamentos afetivos negativos do treinador gerará sentimentos negativos em seus clientes, como insegurança e preocupação, enquanto que a manifestação de emoções e comportamentos positivos serão geradores de reações também positivas, como incentivo e satisfação.

O comportamento observado pelos clientes em seus treinadores pode também ser uma forma inconsciente, utilizada por estes, de protegê-los do fenômeno descrito por Hatfield, Cacioppo e Rapson (1993) como contágio emocional. O contágio emocional é definido pelos autores acima como “a tendência de automaticamente imitar e sincronizar expressões, vocalizações, posturas e movimentos com outras pessoas e, conseqüentemente, convergir emocionalmente” (HATFIELD; CACIOPPO; RAPSON, 1993, p. 96).

Apesar de ter sido desenvolvida com base em relações face-a-face, recentes estudos têm demonstrado o efeito da teoria do contágio emocional em usuários de ambientes virtuais, com destaque para as redes sociais (COVIELLO et al., 2014; ESPINOSA; BERNALES, 2014; KRAMER; GUILLORY; HANCOCK, 2014). Tais estudos sugerem que o contágio está presente no ambiente virtual, podendo ser potencializado por sua abrangência, relativa à quantidade de pessoas envolvidas por tal contexto.

Acerca da exteriorização de emoções na relação treinador e cliente, Weinberg e Gould (2008) afirmam ser muito importante que o treinador sinalize aos seus orientados quando está vivenciando sentimentos e emoções negativos ou quando algo não vai bem. A justificativa apresentada pelos autores para este comportamento do treinador está no fato de que frequentemente os clientes o

percebem ativo, incentivador e participativo. Porém, se em um determinado momento ele passa a agir de forma contrária, tal mudança pode causar em seus liderados uma reação indesejada, como por exemplo, despertar dúvida sobre o que causou aquela mudança e possivelmente assumindo a culpa pelo ocorrido, o que poderá desencadear uma sensação de mal estar desnecessária e prejudicial aos clientes e à relação entre eles e seu treinador.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como sugerido na introdução, o comunicar-se nunca deixará de estar presente nas relações humanas, afinal ambos estão interconectados e são considerados sinônimos por Fisher e Adams (1994). Em uma perspectiva contemporânea, o desenvolvimento e disseminação da tecnologia enquanto um dos fatores que pode contribuir para o estabelecimento tanto da comunicação, quanto das relações humanas, tem permitido ao ser humano permanecer mais conectado aos seus pares, mesmo, e principalmente devido ao distanciamento físico que se estabelece, ou se é estabelecido, entre os interagentes.

A comunicação, e conseqüentemente a relação interpessoal, são necessárias a todo método de ensino-aprendizagem e por isso não podem ser menosprezadas quando se tem por objetivo ensinar ou aprimorar o ser humano em quaisquer níveis deste processo (cognitivo, emocional, atitudinal e comportamental). Os treinamentos físico e esportivo, e em uma versão mais atual, e adequada ao presente estudo, o TPO, estão contidos neste rol de métodos que são entremeados pela necessidade de transmitir informações e estabelecer relações entre os indivíduos envolvidos e que através deles convivem.

Além do distanciamento físico mencionado acima, outros motivos contribuíram para que os participantes envolvidos neste estudo optassem por iniciar a prática do TPO, como a necessidade de manter a relação já estabelecida com o cliente para que ele não busque outros treinadores; encontrar ou manter a relação com os treinadores nos quais se confia e com os quais se obteve resultados mais expressivos; e encontrar treinadores para suprir a ausência de orientação profissional. Estes são alguns exemplos obtidos durante este estudo, que justificam a imersão de treinadores e clientes no TPO.

A aproximação “virtual” entre os participantes deste estudo aconteceu em muitos casos devido à relação profissional, muitas delas inclusive nasceram através de recomendações feitas por outros clientes a respeito de seu treinador. Algumas foram forçadas, como mencionado no parágrafo anterior, para que o vínculo entre treinador e cliente se mantivesse devido aos distanciamentos. Outras aproximações, no entanto, são frutos de amizades estabelecidas há muito tempo, as quais simplesmente ampliaram seus elos. Exemplo do que foi enunciado por Nicolaci-da-Costa (2005) ao se referir aos benefícios propiciados pela tecnologia, a qual há

muito tempo tem contribuído com as relações humanas estabelecidas presencialmente, mas que não conseguem manter sua proximidade física.

Os meios de comunicação que propiciaram o desenvolvimento das relações entre os participantes foram muitos, mas o destaque se faz aos baseados na internet, como o e-mail e as redes sociais (*Facebook*[®]). No entanto, a maioria da comunicação e das relações se materializou através de aplicativos de envio de mensagens (*Whatsapp*[®]). Este aplicativo foi referido como a principal escolha por treinadores e clientes dentre as opções disponíveis; supõe-se que custo e disponibilidade devam estar entre os motivos da escolha. Uma parcela menor dos participantes se utiliza de ferramentas construídas especificamente para mediar a relação treinador-cliente, que são os sites corporativos, os quais demonstraram uma capacidade em sintetizar e reunir em um único local os mais diferentes dados, facilitando o lançamento deles pelos clientes e sua posterior análise pelos treinadores.

Tendo abordado os motivos e os meios através dos quais este processo interacional ocorre resta abordar a relação propriamente dita, a qual foi organizada em dois momentos: o profissional e o pessoal. Importante atentar para o fato de que ambos os momentos guardam características peculiares tanto dos relacionamentos interpessoais estabelecidos em um ambiente *online*, quanto das relações presenciais estabelecidas entre o treinador e seus clientes.

De maneira sintética sobre sua relação profissional com seus clientes, notou-se que os treinadores não diferenciam clientes iniciantes e experientes, os quais, apesar de entenderem que a experiência com a modalidade é um fator importante, percebem que a frequência de interação com seu treinador tem sido positiva e se adequa às suas necessidades. Quanto ao conteúdo das interações com enfoque profissional, os treinadores tendem a transmitir as planilhas de treino, demonstrar os movimentos ou exercícios a serem executados e corrigir possíveis erros, utilizando-se basicamente de mensagens de texto e de vídeos produzidos por eles mesmos ou disponíveis na internet. Vinculados às sessões de treino e às competições está o processo avaliativo, o qual demonstrou ser de difícil realização de acordo com alguns treinadores, mas que tem sido realizado de forma adequada pela maioria dos participantes, com base em modelos previamente estabelecidos e descritos, como, por exemplo, o apresentado por Nakamura, Moreira e Aoki (2010).

Propiciada pelo vínculo profissional, ou por ser estimuladora deste, a relação pessoal entre treinador e cliente também foi analisada considerando-se alguns aspectos, como o suporte social e a expressão de estados emocionais. No âmbito pessoal, o tempo em que se conhecem e convivem, a qualidade desta convivência e as possibilidades proporcionadas pelas ferramentas comunicacionais, com destaque mais uma vez para as baseadas na internet, demonstraram ter papel fundamental no estabelecimento e fortalecimento de seu relacionamento interpessoal, como preposto por Nicolaci-da-Costa (2005). A manifestação de estados emocionais positivos e negativos dos clientes é demonstrada de formas diferentes e, normalmente, tem sido percebida pelos treinadores. No entanto, estes clientes percebem mais frequentemente em seus treinadores a demonstração de estados emocionais positivos em comparação aos negativos. A manutenção de um ambiente positivo e a prevenção com relação ao contágio emocional (HATFIELD; CACIOPPO; RAPSON, 1993; PINTO, 2014; SOUSA; CERQUEIRA-SANTOS, 2011) podem ser justificativas para esta disparidade de estados emocionais.

Durante a consecução desta pesquisa algumas dificuldades foram experimentadas, dentre elas estão a difícil tarefa de se estabelecer contato com os treinadores personalizados *online* e de que estes profissionais se motivem a preencher os instrumentos de coleta de dados, ou participar de entrevistas. Quanto ao conteúdo da pesquisa, notou-se certo interesse a respeito da motivação e objetivo do estudo, pois alguns questionamentos foram feitos por possíveis participantes. No entanto, mesmo tendo sido sanadas as dúvidas, muitos treinadores que fizeram contato acabaram não retornando para participar da primeira parte do estudo, ou retornaram preencheram a primeira etapa do estudo e não deram continuidade.

Outro fator que pode ter interferido neste processo está na falta de hábito destes profissionais em participar deste tipo de estudo, principalmente envolvendo o TPO, sobre o qual ainda não há publicações científicas em português. Essa ausência pode ter causado dúvidas nos possíveis participantes quanto ao mérito da pesquisa, dando a entender, por exemplo, que se tratava de algum tipo de espionagem para conseguir informações a respeito de métodos de trabalho, ou na tentativa de obter contato com eventuais clientes. Diante desta intempérie, o pesquisador também assume parte da responsabilidade, por exemplo, em eventuais falhas no processo de divulgação do estudo. Neste sentido, orientações feitas por

Kozinets (2014), o qual apresenta estratégias para se contatar participantes para estudos netnográficos poderiam ter sido úteis. Uma destas estratégias seria a de filiar-se a grupos de discussão ou comunidades virtuais com a finalidade de estudá-los e compreender seus hábitos, além de estabelecer contatos prévios, antes de efetuar um convite para participarem de um estudo.

Por se tratar de um método ainda em desenvolvimento em nosso país, o TPO tem sofrido com a falta de regras e normatizações específicas que orientem a relação profissional entre treinador e cliente. Acerca deste tema identificaram-se na literatura consultada recomendações, feitas por Riley e Schroeder (2005), a respeito de ações que devem ser tomadas previamente a fim de evitar possíveis riscos, principalmente em termos jurídicos, para a relação treinador-cliente, ou prestador de serviços-cliente.

Estão entre as recomendações dos autores, os procedimentos que evidenciem a existência de um contrato válido, a admissão de possíveis riscos, o consentimento informado e a observância de sua conduta enquanto treinador personalizado. Estes procedimentos sugerem que o treinador deva se utilizar do correio tradicional, enviando todos os contratos ao cliente para que sejam lidos e assinados, evitando os links de confirmação que são comuns em contratos *online*. Após o cliente tomar ciência do conteúdo do contrato, é importante que ele seja contatado, que este contato seja preferencialmente via ligação telefônica ou outro recurso que permita comunicação síncrona por voz ou vídeo, para possíveis esclarecimentos e análises. Depois de firmado o contrato é importante que o treinador envie regularmente ao cliente os relatórios de seu progresso e solicite que os mesmos sejam assinados, a fim de confirmar a veracidade das informações expressas.

Recomendações a respeito da responsabilidade sobre as publicações em sites também foram feitas neste artigo. Com exceção das que se justificam por problemas ocasionados pelas diferentes leis estaduais existentes nos EUA, as quais não se aplicam ao nosso contexto, há uma consideração que parece ser importante frisar. Toda publicação, ou website, deve exibir um texto informativo, similar às recomendações feitas em propagandas de medicamentos, sobre a necessidade de consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico e que as informações contidas naquele *website* não se destinam ao diagnóstico ou tratamento de quaisquer doenças.

Como salientado acima, algumas referências foram levantadas, dados foram coletados e possíveis cruzamentos entre tais fontes foram estabelecidos a fim de buscar respostas para os objetivos deste estudo. No entanto, a presente pesquisa, por seu caráter exploratório, contribuiu apenas com informações preliminares que podem e, na visão de seus autores, devem estimular novas e mais específicas investigações acerca desta temática. Por isso, passa-se neste momento a elencar algumas destas possibilidades.

Aproveitando-se de informações coletadas em pesquisas realizadas em países estrangeiros, poderiam ser projetados estudos com a pretensão de comparar os resultados, rendimentos e percepções de clientes treinados à distância e presencialmente. Apesar de alguns estudos terem utilizado métodos similares (COURTNEY; VELASCO; VILAPLANA, 2010; FUTRELL, 2009; MCNAMARA et al., 2008), nenhum destes se dedicou à análise do que neste estudo intitula-se de Treinamento Personalizado *Online*, que se caracteriza pela interação treinador personalizado e cliente à distância. Em todos os estudos acima apresentados a instrução à distância ocorria somente através do uso de vídeos instrucionais, similares aos utilizados em vídeo-aulas ou tele aulas.

Apesar de muito difundidos entre os usuários de aparelhos móveis de acesso à internet (celulares, *tablets* e *notebooks*), os aplicativos destinados à orientação para a prática de exercício físico têm recebido pouca atenção da comunidade científica no Brasil. Situação diferente ocorre em países europeus e da América do Norte, onde estes estudos têm sido mais frequentemente publicados. Diante deste fato, sugere-se que estudos sejam feitos investigando estas aplicações e seus usuários.

Ainda abordando a temática dos aplicativos para dispositivos móveis, a informação contida nesta presente pesquisa poderia servir como referência para a construção de aplicações mais específicas e destinadas a ampliar as possibilidades de atuação profissional dos treinadores personalizados, bem como equipá-las com recursos que estimulem e beneficiem o processo comunicacional e o relacionamento interpessoal entre estes e seus clientes.

Uma das últimas sugestões de estudo se pauta em uma das limitações desta pesquisa, o reduzido número de participantes, o qual inviabiliza a generalização de seus resultados. Portanto, sugere-se que novos e mais específicos estudos sejam realizados com a finalidade de investigar mais profundamente o processo de TPO,

as percepções dos envolvidos com este processo e também as relações interpessoais entre treinadores personalizados *online* e seus clientes, principalmente por seu caráter de subjetividade e particularidade, as quais não puderam ser suportadas pela limitação já mencionada.

Como última sugestão para novos estudos, foi identificado durante a revisão de literatura um processo de treinamento que se demonstrou eficiente e viável (BROOK, 2014; DAUM; BUSCHNER, 2012; MCNAMARA et al., 2008), o chamado treinamento híbrido. Apesar das evidências científicas serem estrangeiras, percebeu-se que um método similar a este também foi utilizado por um dos participantes desta pesquisa durante sua prática profissional. Este tipo de treinamento, segundo os estudos referenciados, foi utilizado principalmente para o desenvolvimento de exercícios com pesos livres, *fitness* e musculação em estudantes do ensino médio de escolas americanas, sendo que ele alia a presença de um instrutor, que acompanha e corrige a técnica do praticante, o qual realiza suas sessões de treinamento físico orientado e informado através de textos e vídeos postados em um *website*. A respeito do treinamento híbrido para praticantes de modalidades esportivas e exercício físico, sugerem-se pesquisas a fim de conhecer melhor tal processo de treinamento, sua aplicabilidade, viabilidade e os resultados de sua implantação na população brasileira, sendo que não existem estudos envolvendo este processo de treinamento nesta população, assim como ocorre exclusivamente com o TPO.

Mesmo diante da necessidade de encerrar este estudo, nota-se que a complexidade dos objetos aqui apresentados, analisados, discutidos e a respeito dos quais se traçaram considerações, não permite sua completa e total compreensão e conclusão. Coube a esta pesquisa, portanto, o papel de lançar luz sobre a relação profissional e também pessoal entre o treinador personalizado e seu cliente em um “novo local”, relações que carregam os traços dos “novos tempos”. Tempos em que a aproximação entre as pessoas pode ser tão fugaz, quanto a de dois grandes amigos de infância que atualmente se resume a toques nas teclas, ou na própria tela, e tão duradoura, quanto a troca de mensagens entre estranhos por horas a fio. Esta e outras características destes “novos tempos” carregam consigo um desafio aos seres humanos, o de desenvolver e demonstrar sua competência em reger com maestria algo muito precioso, o seu próprio e valioso tempo.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, James Maxwell Fernandes. A análise do discurso no contexto da comunicação da saúde: elementos para uma abordagem do direito à informação na interação entre médico e paciente. **Comunicação & Sociedade**, v. 34, n. 2, p. 121–140, 2013. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/CSO/article/viewArticle/3332>>. Acesso em: 17 mar. 2015.
- BALDANZA, Renata Francisco. A comunicação no ciberespaço: reflexões sobre a relação do corpo na interação e sociabilidade em espaço virtual. In: XXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 2006. **Anais...** Brasília: INTERCOM, 2006. p. 1–15. Disponível em: <<http://galaxy.intercom.org.br:8180/dspace/bitstream/1904/20253/1/Renata+Francisco+Baldanza.pdf>>. Acesso em: 17 mar. 2015.
- BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 18, n. esp, p. 101–109, 2004. Disponível em: <http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_150.pdf>. Acesso em: 5 maio 2015.
- BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições Loyola, 2010.
- BECKER JUNIOR, B. O treinador esportivo. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. p. 171–196.
- BECKER JUNIOR, B. (Org.). **Psicologia aplicada ao treinador esportivo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2002.
- BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. **A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento**. 33. ed. Petropolis, Brasil: Vozes, 2011.
- BITTAR, Julio. Personal Trainer Online – Prós, Contras e Dicas - MundoBoaForma.com.br. Disponível em: <<http://www.mundoboforma.com.br/personal-trainer-online-pros-contras-e-dicas/>>. Acesso em: 5 ago. 2015.
- BONOME, Karoline da Silva et al. Disseminação do uso de aplicativos móveis na atenção à saúde. In: XIII Congresso Brasileiro em Informática em Saúde, 2012. **Anais...** Curitiba: [s.n.], 2012. p. 1–6. Disponível em: <<http://www.sbis.org.br/cbis2012/arquivos/807.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2014.
- BORELLI, Viviane. É impossível não comunicar: reflexões sobre os fundamentos de uma nova comunicação. **Diálogos possíveis. Revista da Faculdade Social ...**, v. 2, n. 4, p. 1–11, 2005. Disponível em: <<http://www.faculdaadesocial.edu.br/dialogospossiveis/artigos/7/06.pdf>>. Acesso em: 8 set. 2014.
- BOSSLE, Cibele Biehl. **“Personal trainer & Cia”**: noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. 2009. 97 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade

Federal do Rio Grande do Sul, 2009. Disponível em:
<<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18271/000728290.pdf?...>>.
Acesso em: 5 maio 2015.

BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. O personal trainer na perspectiva do marketing. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**2, v. 33, n. 1, p. 149–162, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n1/a10v33n1.pdf>>. Acesso em: 5 maio 2015.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; AGRESTA, Marisa; REBUSTINI, Flavio. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, v. 10, p. 25–28, 2002. Disponível em:
<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/459/484>>. Acesso em: 10 nov. 2013.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; CARCHAN, Débora. Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. **Revista Motricidade**, v. 6, n. 1, p. 53–69, 2010. Disponível em:
<http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2010000100005&script=sci_arttext>. Acesso em: 9 out. 2013.

BREAKWELL, Glynis et al. **Métodos de pesquisa em psicologia**. Tradução Felipe Rangel Elizalde. 3. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2011.

BROOK, Rebekah Lyn. **Using the ADDIE Model to Create an Online Strength Training Program: An Exploration**. 2014. 78 f. Tese (Doutorado) – Virginia Tech, 2014. Disponível em: <<https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/47431>>. Acesso em: 1 out. 2015.

BUENO, Denise et al. Caminhada e orientação profissional: associações com conhecimento das recomendações internacionais e Motivo auto-referido. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 3, p. 74–86, 2013. Disponível em:
<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/4416>>. Acesso em: 5 set. 2015.

BUTTUSSI, Fabio; CHITTARO, Luca; NADALUTTI, Daniele. Bringing mobile guides and fitness activities together. In: 8th conference on Human-computer interaction with mobile devices and services - MobileHCI '06, 12 set. 2006, New York. **Proceedings...** New York, USA: ACM Press, 12 set. 2006. p. 29. Disponível em:
<<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1152215.1152222>>. Acesso em: 3 out. 2015.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto Da. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CHEN, Ying-Yu et al. Sharing (and discussing) the moment: the conversations that occur around shared mobile media. In: 17th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services - MobileHCI '15, 24 ago. 2015, New York. **Proceedings...** New York, USA: ACM Press, 24 ago. 2015. p. 264–273. Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2785830.2785868>>. Acesso em: 16 set. 2015.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. Petrópolis: Vozes, 2006.

COIMBRA, Danilo Reis et al. O papel da Psicologia do Esporte parte atletas e treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 32, p. 1–21, 2008. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/872>>. Acesso em: 10 jun. 2014.

COLWELL, Chad Robert Dodds. **Academic and Pedagogical Reform of College Coaches**. 2010. 53 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Duke, 2010. Disponível em: <<http://dukespace.lib.duke.edu/dspace/handle/10161/2512>>. Acesso em: 5 maio 2015.

COURTNEY, Bob; VELASCO, Aurora; VILAPLANA, Millie. **The effect of delivery modality on country line dance: performance and enjoyment**. 2010. 37 f. Universidade Estadual de San Diego, San Diego, 2010. Disponível em: <<http://clients.millievilaplana.com/docs/Dance Study Report.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

COVIELLO, Lorenzo et al. Detecting emotional contagion in massive social networks. **PloS ONE**, v. 9, n. 3, p. e90315, 2014. Disponível em: <<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0090315>>. Acesso em: 6 jul. 2015.

CRUZ, José Fernando A.; VIANA, M.F. **Auto-confiança e rendimento na competição desportiva**. Braga: SHO, 1996.

D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Fabienne et al. Coach-athlete interaction during elite archery competitions: An application of methodological frameworks used in ergonomics research to sport psychology. **Journal of Applied ...**, n. June 1999, p. 275–299, 2001. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/104132001753144419>>. Acesso em: 14 jan. 2014.

D'ARRIPE-LONGUEVILLE, Fabienne; FOURNIER, Jean F.; DUBOIS, Alice. The perceived effectiveness of interactions between expert French judo coaches and elite female athletes. **The Sport Psychologist**, v. 12, p. 317–332, 1998. Disponível em: <<http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1993.pdf>>. Acesso em: 14 jan. 2015.

DANTAS, Aloisio de Medeiros. Discurso, dialogo e silencio. **Revista do GELNE**, v. 2, n. 2, p. 1–4, 2000. Disponível em: <http://www.gelne.ufc.br/revista_ano2_no2_01.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2015.

DAUM, David Newman; BUSCHNER, Craig. The Status of High School Online Physical Education in the United States. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 31, p. 86–100, 2012. Disponível em: <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/07_daum_JTPE_2011_0057.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2015.

DAVALLON, Jean. A mediação: a comunicação em processo? **Revista Prisma.com**, n. 4, p. 3–36, 2007. Disponível em: <<http://revistas.ua.pt/index.php/prisma.com/article/view/645/pdf>>. Acesso em: 15 dez. 2015.

DO CARMO JUNIOR, Wilson; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila Vieira Ligo. Personal trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 1, 28 mar. 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/feff/article/view/14020>>. Acesso em: 3 out. 2015.

DOMENICO, Marcia Di. Personal trainer online: vale a pena? **Boa Forma**, jul. 2013. Disponível em: <<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/boa-forma/personal-trainer-online-vale-a-pena>>. Acesso em: 3 ago. 2015.

DOUTÍSSIMA, Redação. Saiba o que é e como usar o personal trainer online. Disponível em: <<http://doutissima.com.br/2015/06/08/saiba-o-que-e-e-como-usar-o-personal-trainer-online-14700451/>>. Acesso em: 5 ago. 2015.

EGERLAND, Ema Maria; NASCIMENTO, Juarez Vieira Do; BOTH, Jorge. As competências profissionais de treinadores esportivos catarinenses. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 15, n. 4, p. 890–899, 2009. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2946/2651>>. Acesso em: 21 jul. 2013.

EGERLAND, Ema Maria; NASCIMENTO, Juarez Vieira Do; BOTH, Jorge. Competência profissional percebida de treinadores esportivos Catarinenses. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 21, n. 3, p. 457–467, 31 jul. 2010. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/8285>>. Acesso em: 21 jul. 2014.

ESPINOSA, Kurt Junshean P.; BERNALES, Alma Mae J. Characterizing influence factors affecting emotion diffusion in Facebook. In: World Congress on Engineering and Computer Science, 2014. **Proceedings...** São Francisco: WCECS 2014, 2014. p. 22–24. Disponível em: <http://www.iaeng.org/publication/WCECS2014/WCECS2014_pp797-802.pdf>. Acesso em: 5 set. 2015.

FISHER, B. Aubrey; ADAMS, Katherine L. **Comunicação Interpessoal: pragmática das relações humanas**. Tradução José Farinha. 2ª ed. New York, Estados Unidos: McGraw-Hill, 1994. Disponível em: <http://w3.ualg.pt/~jfarinha/activ_docente/com_interpessoal/mat_pedagog/Trad_CO MINTERPESSOAL.pdf>. Acesso em: 6 maio 2014.

FOSSÁ, Maria Ivete Trevisan; TONIN, Stefania. Mídias digitais na comunicação on-line entre líderes e liderados: consequências nas relações interpessoais. **Animus: Revista Interamericana de Comunicação Midiática**, v. 12, n. 24, p. 88–108, 2013. Disponível em: <<http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/animus/article/view/6983>>. Acesso em: 4 jun. 2014.

FRAGOSO, Suely; RECUERO, Raquel; AMARAL, Adriana. **Métodos de pesquisa para internet**. Porto Alegre: Sulina, 2011.

FUTRELL, Jesse. **A comparative study of virtual high school instruction versus traditional instruction of high school student outcomes and attitudes in physical education**. 2009. 121 f. Tese (Doutorado) – Universidade de Capella,

2009. Disponível em: <<http://search.proquest.com/docview/305166271>>. Acesso em: 1 out. 2015.

GARAY, Laura Castro De; SILVA, Íris Lima; BERESFORD, Heron. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o bem-estar. **Arquivos em Movimento**, v. 4, n. 1, p. 144–159, 2008. Disponível em: <http://boletimef.org/biblioteca/1884/artigo/BoletimEF.org_O-treinamento-personalizado-um-enfoque-paradigmatico-da-performance.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2014.

GOBBI, Maria Cristina; BERNARDINI, Gleice. Interatividade: um conceito além da internet. **Revista GEMINIS**, v. 1, n. 2, p. 42–56, 2013. Disponível em: <<http://www.revistageminis.ufscar.br/index.php/geminis/article/view/143>>. Acesso em: 4 dez. 2014.

GOBBI, Maria Cristina; SOUSA, Juliano Ferreira De; BERNARDINI, Gleice. Interação e/ou Interatividade: o desafio de compreender as tecnologias comunicativas. In: XVIII Congresso de Comunicação na Região Sudeste, 2013. **Anais...** Bauru: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, 2013. p. 1–13. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/sis/2013/resumos/R8-0995-1.pdf>>. Acesso em: 8 set. 2014.

GOMES, Antonio Rui; CRUZ, José Fernando. Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 11, n. 1, p. 5–15, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v11n1/02.pdf>>. Acesso em: 14 jan. 2014.

GOMES, Antonio Rui da Silva. **Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos**. 2005. 369 f. Tese (Doutorado) – Universidade do Minho, 2005. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/3334>>. Acesso em: 17 mar. 2014.

GOMES, Antonio Rui; PEREIRA, Ana Patricia; PINHEIRO, Ana Raquel. Liderança , Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas : Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, n. 3, p. 482–491, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v21n3/v21n3a17.pdf>>. Acesso em: 5 abr. 2011.

GUARNIERI, Ana Celia Martinez. Marcondes Filho, Maturana, Bateson e Watzlawick: Novas Tecnologias e Ausência de Comunicação. **Fasci-Tech – Periódico Eletrônico da FATEC**, v. 1, n. 3, p. 22–35, 2010. Disponível em: <<http://www.fatecsaocaetano.edu.br/fascitech/index.php/fascitech/article/view/23>>. Acesso em: 16 nov. 2013.

GUIMARÃES, Cleber Pacheco. **Tags** : as palavras-chave do hipertexto. 2010. 132 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco, 2010. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufpe.br/handle/123456789/7677>>. Acesso em: 7 set. 2015.

HATFIELD, Elaine; CACIOPPO, John; RAPSON, Richard. Emotional Contagion.

Current Directions in Psychological Science, v. 2, n. 3, p. 96–99, 1993.

Disponível em:

<<http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hcr93.pdf>>.

Acesso em: 29 jul. 2015.

HAUER, Klaus et al. Physical training improves motor performance in people with dementia: a randomized controlled trial. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 60, n. 1, p. 8–15, 2012. Disponível em:

<<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1532-5415.2011.03778.x/pdf>>. Acesso em: 29 jul. 2015.

HOPPEN, Norberto; LAPOINTE, Liette; MOUREAU, Eliane. Um guia para a avaliação de artigos de pesquisa em sistemas de informação. **REAd**, v. 2, n. 2, p. 1–34, 1996. Disponível em: <http://www.read.ea.ufrgs.br/edicoes/pdf/artigo_220.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2012.

HOSHINO, Elton Fernando; SONOO, Christi Noriko; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Perfil de liderança: uma análise no contexto esportivo de treinamento e competição.

Revista da Educação Física/UEM, v. 18, n. 1, p. 77–83, 2007. Disponível em:

<<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewArticle/3319>>. Acesso em: 20 maio 2011.

ITU. The World in 2013: ICT Facts and Figures. Disponível em:

<[http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures 2013 .pdf](http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/ICTFactsFigures%202013.pdf)>.

Acesso em: 17 out. 2013.

JUNIOR, João Batista Bottentuit. Do Computador ao Tablet: Vantagens Pedagógicas na Utilização de Dispositivos Móveis na Educação. **Revista Educaonline**, v. 6, n. 1, p. 125–149, 2012. Disponível em:

<[http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=educaonline&page=article&op=view&path\[\]=291](http://www.latec.ufrj.br/revistas/index.php?journal=educaonline&page=article&op=view&path[]=291)>. Acesso em: 17 maio 2014.

KATZ, Larry. Inovações na tecnologia esportiva : implicações para o futuro. **Revista Educação Física**, n. 3, p. 27–32, 2002. Disponível em:

<<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3449>>. Acesso em: 4 mar. 2013.

KOIKE, Daniel Cia et al. Avaliação de fatores de risco cardiovascular em praticantes de atividade física não orientada. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 3, 14 out. 2009. Disponível em:

<<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1520>>. Acesso em: 5 set. 2015.

KOZINETS, Robert V. **Netnografia**: realizando pesquisa etnográfica online.

Tradução Daniel Bueno. Porto Alegre: Penso, 2014.

KRAMER, Adam Di; GUILLORY, Jamie E.; HANCOCK, Jeffrey T. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks.

Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 111, n. 24, p. 8788–8790,

2014. Disponível em: <<http://www.pnas.org/content/111/24/8788.full.pdf>>. Acesso em: 29 jul. 2015.

KUNZLER, Marcos Roberto et al. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em Debate**, v. 38, n. 102, p. 646–653, 2014. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042014000300646&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 5 set. 2015.

LANGLOIS, Francis et al. Benefits of Physical Exercise Training on Cognition and Quality of Life in Frail Older Adults. **The Journals of Gerontology**, v. 68, n. 3, p. 400–404, 2013. Disponível em:

<<http://psychsocgerontology.oxfordjournals.org/content/68/3/400.full>>. Acesso em: 28 abr. 2015.

LAZZAROTTO, Alexandre Ramos et al. Treinamento físico no risco de doença isquêmica cardíaca em sujeitos HIV/AIDS em uso de TARV. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 233–236, 2014. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000300233&nrm=iso>. Acesso em: 28 abr. 2015.

LING, Richard; YTTRI, Birgitte. Hyper-coordination via mobile phones in Norway. In: KATZ, James E.; AAKHUS, Mark A. (Org.). **Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance**. Cambridge: Cambridge University Press, 2004. p. 139–169.

LIZ, Carla Maria De et al. O papel do feedback na motivação de praticantes de exercício resistido. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 17, n. 4, p. 275–278, 2012. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/548.pdf>. Acesso em: 17 out. 2013.

LOWE, Shane; ÓLAIGHIN, Gearóid. The age of the virtual trainer. **Procedia Engineering**, v. 34, p. 242–247, 2012. Disponível em:

<<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877705812016554>>. Acesso em: 30 set. 2015.

MACHADO, Afonso Antonio. Introdução aos aspectos psicossociais do esporte. In: BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; MACHADO, Afonso Antonio (Org.). **Coleção Psicologia do Esporte: teoria e aplicação**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2007. .

MACHADO, Afonso Antonio. O contexto esportivo aos olhos da psicologia do esporte: relações com os fatores externos. In: MACHADO, Afonso Antonio; GOMES, Rui (Org.). **Psicologia do Esporte: da escola à competição**. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011. p. 249–268.

MARCONDES, Carlos H. Tecnologias da informação e impacto na formação do profissional da informação. **Transinformação**, v. 11, n. 3, p. 189–193, 1999.

Disponível em: <<http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/transinfo/article/viewFile/1549/1522>>. Acesso em: 17 out. 2013.

MARREIROS, Filipe Gabriel Dias. **Análise da associação entre a experiência profissional, percepção da motivação dos clientes e as estratégias motivacionais utilizados pelos personal trainers**. 2014. 59 f. Dissertação

(Mestrado) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2014. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/6005>>. Acesso em: 14 set. 2015.

MASSA, Marcelo; UEZU, Rudney; BOHME, Maria Tereza Silveira. Judocas olímpicos brasileiros : fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportede Medicina do Esporte**, v. 24, n. 2002, p. 471–481, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n4/a05v24n4>>. Acesso em: 27 jun. 2015.

MCNAMARA, John M. et al. Online weight training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 22, n. 4, p. 1164–1168, 2008. Disponível em: <<http://search.proquest.com/docview/213078431?accountid=8112>>. Acesso em: 1 out. 2015.

MERCADO, Luís Paulo Leopoldo. **Novas tecnologias na educação: reflexões sobre a prática**. Maceió: EDUFAL, 2002.

MORAES, Luiz Carlos Couto de Albuquerque et al. Escala do comportamento do treinador - versão treinador (ECT-T) e versão atleta (ECT-A): o que o treinador diz é confirmado pelos seus atletas? **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 37–47, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a04>>. Acesso em: 11 nov. 2013.

MOSIER, Brian; LYNN, Susan. An initial exploration of a virtual personal fitness course. **Online Journal of Distance Learning Administration**, v. 15, n. 3, 30 nov. 2011. Disponível em: <http://www.westga.edu/~distance/ojdla/fall153/mosier_lynn153.html>. Acesso em: 20 ago. 2015.

MULAS, Fabrizio et al. Everywhere run: a virtual personal trainer for supporting people in their running activity. In: 8th International Conference on Advances in Computer Entertainment Technology - ACE '11, 2011, New York. **Proceedings...** New York, USA: ACM Press, 2011. p. 1. Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2071423.2071510>>. Acesso em: 3 out. 2015.

MULAS, Fabrizio et al. Linking Human-Computer Interaction with the Social Web: A web application to improve motivation in the exercising activity of users. In: 4th International Conference on Cognitive Infocommunications (CogInfoCom), dez. 2013a. **Proceedings...** Budapest: IEEE, dez. 2013. p. 351–356. Disponível em: <<http://ieeexplore.ieee.org/lpdocs/epic03/wrapper.htm?arnumber=6719270>>. Acesso em: 6 out. 2015.

MULAS, Fabrizio et al. Using new communication technologies and social media interaction to improve the motivation of users to exercise. In: Second International Conference on Future Generation Communication Technologies (FGCT 2013), nov. 2013b. **Proceedings...** London: IEEE, nov. 2013. p. 87–92. Disponível em: <<http://ieeexplore.ieee.org/lpdocs/epic03/wrapper.htm?arnumber=6767189>>. Acesso em: 6 out. 2015.

NAKAMURA, Fábio Yuzo; MOREIRA, Alexandre; AOKI, Marcelo Saldanha.

Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? **Revista da Educação Física/UEM**, v. 21, n. 1, p. 1–11, 27 mar. 2010. Disponível em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6713>>. Acesso em: 24 set. 2015.

NETTO, Lorena Madeiral; RAVELLI, Rebecca; BICEGLIA, Ilza Ligia. A importância da comunicação atleta-treinador e o papel do psicólogo do esporte. **Colloquium Humanarum**, v. 8, n. 1, p. 71–76, 2011. Disponível em: <<http://revistas.unoeste.br/revistas/ojs/index.php/ch/article/viewArticle/586>>. Acesso em: 15 nov. 2013.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. Impactos psicológicos do uso de celulares: uma pesquisa exploratória com jovens brasileiros. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 20, n. 2, p. 165–174, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a09v20n2.pdf>>. Acesso em: 26 set. 2015.

NICOLACI-DA-COSTA, Ana Maria. Sociabilidade virtual: separando o joio do trigo. **Psicologia & Sociedade**, v. 17, n. 2, p. 50–57, 2005. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/psoc/v17n2/27044.pdf>. Acesso em: 7 ago. 2015.

NIKE Running App | Nike.com.br. Disponível em: <<http://www.nike.com.br/running/nikeplus?icid103771>>. Acesso em: 10 set. 2015.

NIKE Training Club - Nike.com. Disponível em: <<http://www.nike.com.br/apps/nike-training-club>>. Acesso em: 10 set. 2015.

NOVELI, Marcio. Do off-line para o online : a netnografia como um método de pesquisa ou o que pode acontecer quando tentamos levar a etnografia para a internet ? **Organizações em contexto**, v. 6, n. 12, p. 107–133, 2010. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/OC/article/viewArticle/2697>>. Acesso em: 18 ago. 2015.

OKAZAKI, Victor Hugo Alves et al. Ciência e tecnologia aplicada à melhoria do desempenho esportivo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, p. 143–157, 26 jun. 2012. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3451>>. Acesso em: 22 set. 2015.

OP DEN AKKER, Harm; JONES, Valerie M.; HERMENS, Hermie J. Tailoring real-time physical activity coaching systems: a literature survey and model. **User Modeling and User-Adapted Interaction**, v. 24, n. 5, p. 351–392, 25 jun. 2014. Disponível em: <<http://link.springer.com/10.1007/s11257-014-9146-y>>. Acesso em: 29 jul. 2015.

PACHECO, Rui Manuel de Gouveia. **Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no Futebol** : estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª divisão-B no escalão de seniores masculinos. 2002. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Porto, 2002. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9551>>. Acesso em: 24 jun. 2015.

PEREIRA, Lúcio Camilo Oliva; SILVA, Michel Lourenço Da. **Android para**

desenvolvedores. 1. ed. Rio de Janeiro: Brasport, 2009.

PILLONI, Paolo et al. Assessing the user experience design as a persuasive methodology in a real world sport application. In: International Conference on Advances in Mobile Computing & Multimedia, 2 dez. 2013, New York. **Proceedings...** New York, USA: ACM Press, 2 dez. 2013. p. 387–394. Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2536853.2536874>>. Acesso em: 6 out. 2015.

PINTO, Nuno Miguel Pestana. **A relação entre os factores de desenvolvimento grupal, liderança e eficácia na díade treinador-equipa desportiva**. 2014. 334 f. Tese (Doutorado) – Universidade da Madeira, 2014. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.13/584>>. Acesso em: 17 jun. 2015.

PRIMO, Alex. **Interação mediada por computador: comunicação, cibercultura, cognição**. 3. ed. Porto Alegre, Brasil: Sulina, 2011.

PURO, Jukka-Pekka. Finland: a mobile culture. In: KATZ, James E.; AAKHUS, Mark A. (Org.). **Perpetual contact: mobile communication, private talk, public performance**. Cambridge: Cambridge University Press, 2004. p. 19–29.

RAMPAZZO, L. **Metodologia científica**. São Paulo, Brasil: Loyola, 2005.

RECUERO, Raquel. **A conversação em rede: comunicação mediada pelo computador e redes sociais na Internet**. Porto Alegre: Sulina, 2012.

RESENDE, Rui. Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças jovens. In: MACHADO, Afonso Antonio; GOMES, Rui (Org.). **Psicologia do Esporte: da escola à competição**. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011. p. 181–209.

RILEY, Sean; SCHROEDER, Jan M. The pitfalls of online training. **IDEA Fitness Journal**, v. Julho-Agos, n. August, 2005. Disponível em: <http://www.idealife.com/files/_archive/072005_thepitfall.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2015.

ROLLA, Mario Toledo. **A relação treinador-atleta: a relação entre o treinador e o jogador suplente em basquetebol**. 2008. 224 f. Tese (Doutorado) – Universidade Técnica de Lisboa, 2008. Disponível em: <<https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/538?mode=full>>. Acesso em: 23 jun. 2015.

ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. esp, p. 53–65, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/07.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2015.

RUBIO, Katia; SIMÕES, Antonio Carlos. Uma análise das relações interpessoais em uma equipe esportiva. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 19, n. 3, p. 60–70, 1998. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/817/481>>. Acesso em: 11 nov. 2014.

RUNKEEPER: track your runs, walks and more with your iPhone or Android phone. Disponível em: <<https://runkeeper.com/>>. Acesso em: 10 set. 2015.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54–67, jan. 2000a. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10620381>>. Acesso em: 19 fev. 2014.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000b. Disponível em: <https://home.ubalt.edu/tmitch/641/deci_ryan_2000.pdf>. Acesso em: 14 set. 2015.

SAMULSKI, Dietmar; LOPES, Mariana Calábria. Comunicação no esporte. In: SAMULSKI, Dietmar (Org.). **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009. p. 335–356.

SAMULSKI, Dietmar Martin. Liderança e comunicação efetiva do técnico. In: BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; MACHADO, Afonso Antonio (Org.). **Coleção Psicologia do Esporte: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2008. p. 135–145.

SANTOS, João Paulo Macedo Samoza Dos. **A concentração no mercado de computadores pessoais** : uma análise sobre a evolução da concentração industrial no mercado brasileiro de computadores pessoais, 1995-2011. 2012. 59 f. Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/69954>>. Acesso em: 15 nov. 2014.

SANTOS, Vanice Dos; CANDELORO, Rosana. **Trabalhos acadêmicos: uma orientação para a pesquisa e normas técnicas**. Porto Alegre: Editora Age Ltda., 2006.

SANTOS, Fernando Jorge Lourenço. **A Comunicação do treinador de futebol em competição análise comparativa do comportamento de instrução em treinadores de jovens e treinadores de seniores**. 2010. 126 f. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de Desporto de Rio Maior, 2010. Disponível em: <<http://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/395>>. Acesso em: 14 jan. 2014.

SCHMIDT, Eric; COHEN, Jared. **Nova era digital**. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca, 2013.

SILVA, Andreza Regina Lopes Da et al. A terminologia da EaD: conceito e compreensão. In: 16° CIAED Congresso Internacional ABED de Educação a Distância, 2010. **Anais...** Foz do Iguaçu: ABED, 2010. Disponível em: <<http://www.abed.org.br/congresso2010/cd/252010235937.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2014.

SILVA, Carla Cristiane Da et al. The effect of physical training on heart rate variability in healthy children: a systematic review with meta-analysis. **Pediatric Exercise Science**, v. 26, p. 147–158, 2014. Disponível em: <http://www.researchgate.net/profile/Fabio_Nakamura/publication/263685803_Carla_-_PES/links/0f31753baaa040a8fc000000.pdf>. Acesso em: 8 abr. 2015.

SILVESTRE, Antonio Luis. **Análise de dados e estatística descritiva**. São Paulo: Escolar Editora, 2007.

SOUSA, Diogo Araújo De; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. Redes sociais e relacionamentos de amizade ao longo do ciclo vital. **Revista Psicopedagogia**, v. 28, n. 85, p. 53–66, 2011. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000100006&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 27 set. 2015.

SOUZA, Silvia Regina De et al. A percepção de atletas de diferentes categorias do futebol sobre o comportamento dos treinadores : comportamento percebido e ideal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, n. 2, p. 155–170, 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16719/18432>>. Acesso em: 13 ago. 2014.

STORTO, Leticia Jovelina. Emoticons : adereços às conversas virtuais ? **ReVEL**, v. 9, n. 16, p. 112–134, 2011. Disponível em:

<http://www.revel.inf.br/files/artigos/revel_16_emoticons.pdf>. Acesso em: 8 ago. 2015.

SUSSAI, Andressa de Oliveira. **Análise da atribuição das hashtags no Instagram para a representação de imagens**. 2014. 58 f. Monografia(Graduação) – Universidade Federal de Goiás, 2014. Disponível em: <<http://repositorio.bc.ufg.br/handle/ri/10799>>. Acesso em: 4 ago. 2015.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 1. ed. Petrópolis: Editora Vozes Limitada, 2014.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre, Brasil: [s.n.], 2012.

TORRES, Raimundo Augusto Martins et al. Tecnologias digitais e educação em enfermagem: a utilização de uma web-rádio como estratégia pedagógica. **Journal of Health Informatics**, v. 4, p. 152–156, 2012. Disponível em: <<http://www.jhi-sbis.saude.ws/ojs-jhi/index.php/jhi-sbis/article/view/248>>. Acesso em: 17 out. 2013.

TREINAMENTO esportivo à distância? Disponível em:

<<http://www.copacabanarunners.net/perg0410.html>>. Acesso em: 5 fev. 2014.

VIEIRA, Rejane Esther. A educação à distância na sociedade da informação: uma análise histórica da Educação Superior à distância na formação de gestores públicos no cenário brasileiro. **Conjectura: filosofia e educação**, v. 15, n. 3, p. 155–164, 2010. Disponível em:

<<http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conjectura/article/view/519/403>>. Acesso em: 20 abr. 2011.

WEINBERG, Robert. S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre, Brasil: Artmed Editora, 2008. v. 4.

WOHN, Donghee Yvette; BIRNHOLTZ, Jeremy. From ambient to adaptation: interpersonal attention management among young adults. In: 17th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services,

2015. **Proceedings...** Copenhagen, Denmark: ACM Press, 2015. p. 26–35.
Disponível em: <<http://dl.acm.org/citation.cfm?id=2785830.2785865>>. Acesso em: 16 set. 2015.

ZANETTI, Marcelo Callegari. **Second Life®**: corpo ou avatar? Realidade ou fantasia? 2013. 178 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, 2013.
Disponível em: <<http://repositorio.unesp.br/handle/11449/106314>>. Acesso em: 5 nov. 2014.

ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. Atores do mundo esportivo e suas relações. In: MACHADO, Afonso Antonio; GOMES, Rui (Org.). **Psicologia do Esporte**: da escola à competição. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011. p. 79–98.

ZERBINI, Thaís; ABBAD, Gardênia. Reações em cursos à distância: revisão de literatura. **Psico**, v. 41, n. 2, p. 192–200, 2010. Disponível em:
<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/fo/ojs/index.php/revistapsico/article/view/5354>>.
Acesso em: 20 abr. 2011.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE – TREINADORES

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Convido você a participar como voluntário do projeto de pesquisa “A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO ONLINE E CLIENTE: ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS” sob responsabilidade do pesquisador GUSTAVO LIMA ISLER, RG: 28089676-1, sob a orientação do PROF. DR. AFONSO ANTONIO MACHADO.

Nossa pesquisa pretende coletar suas informações pessoais e profissionais, através de dois questionários, um sociodemográfico, no qual você fornecerá dados pessoais, e um questionário específico que servirá para identificar suas percepções a respeito de seu relacionamento com os atletas durante o processo de treinamento à distância, que é o objetivo principal de nosso estudo. Em se tratando de benefícios, podemos afirmar que o entendimento deste processo favorecerá a atuação dos treinadores que trabalham com o treinamento esportivo à distância, buscando compreender como estes podem melhorar seu relacionamento com os atletas e incrementar seu desempenho atlético.

Após o preenchimento dos questionários, você poderá ser selecionado para participar de uma entrevista. O uso deste instrumento é fundamental para que possamos obter os dados e as confirmações necessários para responder ao problema de nosso estudo.

Importante ressaltar que durante sua participação pode ser que você sinta algum constrangimento, relacionado ao conteúdo, ao preenchimento dos questionários e a participação nas entrevistas. Neste sentido, você estará livre para, a qualquer momento, deixar de participar da pesquisa. Caso ocorra qualquer desconforto ou impossibilidade de continuar a participar do estudo, estamos preparados para auxiliá-lo naquilo que for preciso para reduzir seus efeitos.

A qualquer momento você poderá consultar o pesquisador responsável, pessoalmente ou pelo telefone indicado abaixo, para o esclarecimento de possíveis dúvidas. Caso as dúvidas persistam, você também pode contatar o Comitê de Ética do IB-RC pelo telefone (19)3526-9678.

Garantimos que todas as informações por você fornecidas e os resultados obtidos somente serão utilizados para divulgação em reuniões e revistas científicas, sem que ocorra a sua identificação. Ainda sobre a divulgação, você será informado de todos os resultados obtidos, independentemente do fato destes poderem mudar seu consentimento em participar da pesquisa. Informamos a você que sua participação não terá quaisquer custos, nem remuneração sobre os eventuais resultados decorrentes da pesquisa.

Se o Sr(a). se sentiu suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o(a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o Sr(a). e outra com o pesquisador(a).

_____, _____ de _____ de 20__

Pesquisador responsável

Participante

Dados sobre a pesquisa:

Título: A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO ONLINE E CLIENTE:
ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Pesquisador Responsável: GUSTAVO LIMA ISLER

Cargo/Função: ALUNO DE PÓS GRADUAÇÃO

Instituição: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP – RIO
CLARO/SP

Endereço: AV. 24, 1414 – CEP: 13500-000 – BELA VISTA – RIO CLARO/SP

Dados para contato: Fone: (19) 981818677 E-mail:
gustavo_isler@yahoo.com.br

Orientador: AFONSO ANTONIO MACHADO

Instituição: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP – RIO
CLARO/SP

Endereço: AV. 24, 1414 – CEP: 13500-000 – BELA VISTA – RIO CLARO/SP

Dados para contato: Fone: (19) 3526 4322 E-mail:
afonsoam@rc.unesp.br

Dados sobre o sujeito da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

**APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE
– CLIENTE**

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Convido você a participar como voluntário do projeto de pesquisa “A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO ONLINE E CLIENTE: ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS” sob responsabilidade do pesquisador GUSTAVO LIMA ISLER, RG: 28089676-1, sob a orientação do PROF. DR. AFONSO ANTONIO MACHADO.

Nossa pesquisa pretende coletar suas informações pessoais através de dois questionários, um questionário sociodemográfico, no qual você fornecerá dados pessoais, e um questionário específico que servirá para identificar suas percepções a respeito de seu relacionamento com seu treinador durante o processo de treinamento à distância, que é o objetivo principal de nosso estudo. Em se tratando de benefícios, podemos afirmar que o entendimento deste processo favorecerá sua atuação e interação com seu treinador buscando compreender como vocês podem melhorar seu relacionamento e incrementar seu desempenho atlético.

Após o preenchimento dos questionários, você poderá ser selecionado para participar de uma entrevista. O uso deste instrumento é fundamental para que possamos obter os dados e as confirmações necessários para responder ao problema de nosso estudo.

Importante ressaltar que durante sua participação pode ser que você sinta algum constrangimento, relacionado ao conteúdo, ao preenchimento dos questionários e a participação nas entrevistas. Neste sentido, você estará livre para, a qualquer momento, deixar de participar da pesquisa. Caso ocorra qualquer desconforto ou impossibilidade de continuar a participar do estudo, estamos preparados para auxiliá-lo naquilo que for preciso para reduzir seus efeitos.

A qualquer momento você poderá consultar o pesquisador responsável, pessoalmente ou pelo telefone indicado abaixo, para o esclarecimento de possíveis dúvidas. Caso as dúvidas persistam, você também pode contatar o Comitê de Ética do IB-RC pelo telefone (19)3526-9678.

Garantimos que todas as informações por você fornecidas e os resultados obtidos somente serão utilizados para divulgação em reuniões e revistas científicas, sem que ocorra a sua identificação. Ainda sobre a divulgação, você será informado de todos os resultados obtidos, independentemente do fato destes poderem mudar seu consentimento em participar da pesquisa. Informamos a você que sua participação não terá quaisquer custos, nem remuneração sobre os eventuais resultados decorrentes da pesquisa.

Se você se sentiu suficientemente esclarecido sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-o(a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com você e outra com o pesquisador(a).

_____, _____ de _____ de 20__

Pesquisador responsável

Participante

Dados sobre a pesquisa:

Título: A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO ONLINE E CLIENTE:
ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Pesquisador Responsável: GUSTAVO LIMA ISLER

Cargo/Função: ALUNO DE PÓS GRADUAÇÃO

Instituição: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP – RIO
CLARO/SP

Endereço: AV. 24, 1414 – CEP: 13500-000 – BELA VISTA – RIO CLARO/SP

Dados para contato: Fone: (19) 981818677 E-mail:
gustavo_isler@yahoo.com.br

Orientador: AFONSO ANTONIO MACHADO

Instituição: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP – RIO
CLARO/SP

Endereço: AV. 24, 1414 – CEP: 13500-000 – BELA VISTA – RIO CLARO/SP

Dados para contato: Fone: (19) 3526 4322 E-mail:
afonsoam@rc.unesp.br

Dados sobre o sujeito da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO – TREINADOR

Por favor, responda as questões abaixo para que possamos melhor identifica-lo(a) enquanto participante da pesquisa: A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO ONLINE E CLIENTE: ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS.

Código: _____ (será preenchido pelo pesquisador)

Data de Nascimento: [Clique aqui para digitar texto.](#)

Sexo: Masculino Feminino

Estado e cidade em que reside: [Clique aqui para digitar texto.](#)

Formação Profissional: Graduado Especialista Mestre

Doutor

Se especialista, em qual(is) área(s) se especializou? [Clique aqui para digitar texto.](#)

Se mestre e doutor, em qual(is) área(s) é pós graduado? [Clique aqui para digitar texto.](#)

Experiência Profissional

1. Há quanto tempo você atua como treinador? [Escolher um item.](#)
2. Modalidade(s) em que atualmente atua como treinador: [Clique aqui para digitar texto.](#)
- 3.
4. Há quanto tempo você é treinador desta(s) modalidade(s)? [Escolher um item.](#)
5. Já atuou em outras modalidades? Indique quais foram e o tempo de atuação em cada modalidade

Modalidade: Clique aqui para digitar texto.	Tempo: Escolher um item.
Modalidade: Clique aqui para digitar texto.	Tempo: Escolher um item.
Modalidade: Clique aqui para digitar texto.	Tempo: Escolher um item.
Modalidade: Clique aqui para digitar texto.	Tempo: Escolher um item.
Modalidade: Clique aqui para digitar texto.	Tempo: Escolher um item.

Experiência com o treinamento à distância

6. Há quanto tempo trabalha com o treinamento à distância? [Escolher um item.](#)
7. Você orienta à distância alunos de quais modalidades?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
8. Por que você começou a trabalhar com o treinamento à distância?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO ESPECÍFICO – TREINADOR

TEMPO PARA PREENCHIMENTO DO QUESTIONÁRIO

Por favor, responda as questões abaixo para que possamos entender melhor a sua forma de atuação enquanto treinador esportivo.

1. Quantos alunos treinam com você atualmente?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
2. Quantos recebem o treinamento e o acompanhamento presencial?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
3. Quantos treinam sob sua orientação à distância?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

Sobre os que treinam à distância responda:

4. Em quais estados residem seus alunos que treinam à distância:
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
5. Em quais cidades residem seus alunos que treinam à distância:
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
6. Qual(is) modalidade(s) estes alunos praticam?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
7. Normalmente, quais são os objetivos destes alunos com relação ao treinamento?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
8. Quão frequentemente você se comunica com seus alunos?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
9. Quais meios de comunicação você usa para se comunicar com seus alunos?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
10. Quais instrumentos você utiliza para avaliar a participação de seus alunos no processo de treinamento à distância?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)
11. Como você avalia seu relacionamento com seus alunos no treinamento à distância? Por que você avalia desta forma?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

12. Em qual formato de treinamento você prefere atuar?

Presencial À distância

Por quê? [Clique aqui para digitar texto.](#)

13. Você considera o processo de treinamento esportivo à distância eficiente? Por quê?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

14. Diante de sua experiência qual processo de treinamento surte melhor resultado: Presencial ou à distância? Por que você pode afirmar isso?
R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

CONTINUAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DO TREINADOR

15. Quais ferramentas você utiliza para se comunicar com seus alunos que treinam sob sua orientação à distância:

- telefone
- e-mail
- mensagem de texto (sms)
- redes sociais
- Whatsapp*
- Facebook*
- Twitter*
- Instagram*
- outros: _____
- comunicadores instantâneos
- Whatsapp Messenger,*
- Facebook Messenger,*
- Skype,*
- Line,*
- Messenger With You,*
- Google Talk,*
- ICQ,*
- Yahoo Messenger,*
- Trillian,*
- outros: _____
- sites corporativos (desenvolvidos para sua própria empresa)
- outras ferramentas de comunicação. Quais? R.: [Clique aqui para digitar](#)

texto.

16. Você acredita que estas ferramentas tecnológicas são eficientes para atender suas necessidades e as dos alunos quanto ao aspecto comunicacional?

() SIM () NÃO

Você sente falta de algum recurso que poderia melhorar a qualidade de sua comunicação e relação com o aluno?

() SIM () NÃO

Que tipo de recurso você sente falta?

R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

- 17.** Quais instrumentos e estratégias você utiliza para avaliar a participação de seus alunos no processo de treinamento à distância?
- 18.** Com que frequência você demonstra preocupação com aspectos da vida de seu aluno que vão além do esporte?
- 19.** Com que frequência você se dispõe a ouvir seu aluno quando ele precisa?
 Nunca Poucas Vezes Muitas Vezes Sempre
- 20.** Com que frequência seus alunos confidenciam a você seus problemas pessoais?
 Nunca Poucas Vezes Muitas Vezes Sempre
- 21.** Com que frequência você expressa aos seus alunos suas emoções (alegria, tristeza, orgulho, preocupação, medo)?
 Nunca Poucas Vezes Muitas Vezes Sempre

- 22.** Fornecer exemplos aos alunos é muito importante para que ele entenda como deve realizar um movimento adequadamente. Sabendo disso, quando um aluno no treinamento esportivo à distância necessita, ou solicita exemplos para realizar/aprender uma habilidade, qual recurso tecnológico você utiliza para exemplificar tal habilidade?

R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

- 23.** No momento de exemplificar a realização de um movimento ao aluno em treinamento à distância, você prefere utilizar as imagens (vídeos e fotos), ou a descrição falada/escrita? Por que você tem essa preferência? Qual dos tipos você acredita que surte mais efeito sobre a aprendizagem do aluno?

R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

- 24.** A correção de erros e vícios nos alunos é um aspecto fundamental para seu desenvolvimento esportivo. No treinamento à distância, como você oferece *feedback* específico para que eles corrijam tais problemas?

R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

- 25.** A teoria sobre o treinamento esportivo preconiza que a correção dos erros durante o treinamento deve ser feita de forma imediata com relação à sua manifestação. De maneira geral, esse é um aspecto com o qual você se preocupa em sua atuação profissional?

Como você faz durante o treinamento à distância para realizar esta correção imediata? Se você afirmou que ela não é possível, você já pensou em como tal *feedback* poderia ser dado?

R.: [Clique aqui para digitar texto.](#)

APÊNDICE E – QUESTIONÁRIO ESPECÍFICO – CLIENTE

Por favor, responda as questões abaixo para que possamos melhor identifica-lo(a) enquanto participante da pesquisa: A DÍADE TREINADOR PERSONALIZADO ONLINE E CLIENTE: ANÁLISE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS.

Código: _____(será preenchido pelo pesquisador)

Data de Nascimento: [Clique aqui para digitar texto.](#)

Sexo: Masculino Feminino

Local de residência:

Estado: [Clique aqui para digitar texto.](#)

Cidade: [Clique aqui para digitar texto.](#)

É atleta profissional? Sim Não

Número de pessoas que moram em sua casa?

Moro sozinho

Uma pessoa

Duas pessoas

Três pessoas

Quatro pessoas

Acima de quatro pessoas

Renda *per capita* mensal familiar

Até R\$400/pessoa

Entre R\$400 e R\$590/pessoa

Entre 590 e 790/pessoa

Entre R\$790 e R\$1580/pessoa

Acima de R\$1580/pessoa

APÊNDICE F – ROTEIRO PARA ENTREVISTA – TREINADOR

Código:_____ (será preenchido pelo pesquisador)

1. Como você avalia a preparação recebida durante sua formação profissional para atuar como treinador esportivo?
2. Como você avalia a preparação recebida durante sua formação profissional para atuar como treinador esportivo à distância?
3. O que te motivou a trabalhar com o treinamento à distância? Descreva como foi o processo até você iniciar suas atividades neste novo ramo.
4. Você considera o processo de treinamento esportivo à distância eficiente? Por quê?
5. Diante de sua experiência em ambos, qual processo de treinamento surte melhor resultado: presencial ou à distância? Por que você pode afirmar isso?
6. Você percebe diferença no que tange as características psicológicas (motivação, ansiedade, autodeterminação, autoestima, autoconfiança, dependência, dentre outras) quando se comparam alunos que treinam com orientação presencial e à distância? Quais seriam essas diferenças?
7. O que leva um aluno a optar por treinar com orientação à distância?
8. Como é seu relacionamento com seu aluno à distância?
9. Como você faz o acompanhamento dos treinos?
10. Como você faz o acompanhamento da participação dos alunos nas competições?
11. Você consegue estar próximo do aluno apesar da distância? Quais recursos ou estratégias você utiliza para conseguir isso?

APÊNDICE G – ROTEIRO PARA ENTREVISTA – CLIENTE

Código: _____ (será preenchido pelo pesquisador)

1. O que te motivou a treinar recebendo orientações à distância? Descreva como foi o processo até você iniciar suas atividades neste novo ramo.
2. Como seu treinador acompanha suas sessões de treinos à distância?
3. Como seu treinador faz o acompanhamento das competições em que você participa?
4. Você considera o processo de treinamento esportivo à distância eficiente? Por quê?
5. Diante de sua experiência em ambos, qual processo de treinamento surte melhor resultado: presencial ou à distância? Por que você pode afirmar isso?
6. Você acredita que existe diferença nas características psicológicas (motivação, ansiedade, autodeterminação, autoestima, autoconfiança, dependência, dentre outras) quando se comparam alunos que treinam com orientação presencial e à distância? Quais seriam essas diferenças?
7. Você entende que as ferramentas tecnológicas que vocês utilizam favorecem a comunicação entre vocês? Como as tecnologias utilizadas por vocês favorecem, ou não, o processo de comunicação entre você e seu treinador?
8. Como é o relacionamento com seu treinador à distância?
9. Você consegue se sentir próximo de seu treinador apesar da distância? O que te faz afirmar isso?

APÊNDICE H – RESPOSTAS NA ÍNTEGRA DAS ENTREVISTAS COM OS TREINADORES

ROTEIRO PARA ENTREVISTA – T4

Data: 14/07/2015 - 1ª Parte - Início: 09:53 Fim:10:20 - 2ª Parte - Início: 15:30

Fim:16:35

1. Como você avalia a preparação recebida durante sua formação profissional para atuar como treinador esportivo?

Acredito que foi satisfatória. As disciplinas e conteúdos que tive na faculdade, como treinamento desportivo, fisiologia do exercício e cinesiologia, eu entendo como fundamentais para que hoje eu conseguisse dar treinamentos

2. Como você avalia a preparação recebida durante sua formação profissional para atuar como treinador esportivo à distância?

Não tive preparação nenhuma durante a graduação. Acredito que quando me formei, o foco era outro. Precisei de me atualizar através de cursos.

Procuro sempre estudar e ler o que está de mais atual, e o treinamento a distância acredito que seja uma ferramenta viável

3. Sabemos que todo ramo profissional tem suas facilidades e dificuldades. Você já me falou sobre as facilidades no questionário. Agora eu gostaria de saber através de sua experiência, quais as maiores dificuldades em trabalhar com alunos que treinam à distância?

T4 - Sinto dificuldades principalmente na questão da avaliação física, pois periodicamente nos avaliamos nossos alunos

Preciso encontrar uma ferramenta pra que eu possa ajustar essa questão

Posso dizer que quanto a avaliação, não fazemos. Então, os primeiros treinos é feito "às escuras", até que eu consiga ajustar as cargas de treino

Gustavo Lima Isler - 10:07

E vc já teve alguma ideia de como fará isso? Já conversou com outros profissionais?

T4 - 14/7/2015 10:09

Não tive tempo hábil. Acredito que uma possibilidade seria entrar em contato com profissionais que estejam "presentes". Porém, os problemas nesse contato, o custo de hora/aula, avaliação, o outro professor de repente tornaria inviável para o aluno

Gustavo Lima Isler - 10:09

acredito nisso tb...

T4 - 14/7/2015 10:09

Sem contar o risco eminente de perder os alunos

4. Seus alunos participam de competição? Se sim, como você faz o acompanhamento ou avaliação da participação dos alunos nas competições?

T4 - Eles já participaram de competições amadoras. Basicamente, tenho o feedback através do tempo de prova, da classificação em relação ao gênero/idade comparado a outros atletas..

E das condições climáticas também que podem interferir na prova

Gustavo Lima Isler - 10:13

Mas você coleta alguma informação pessoal, através da escala de Borg ou outro instrumento?

T4 - 14/7/2015 10:14

Para participação em prova não. A escala de Borg geralmente uso no dia a dia dos treinos

Quando há um ajuste nos treinos, mudança no tipo de treino

Etc..

5. Descreva os instrumentos e estratégias que você utiliza para avaliar o desempenho e o rendimento dos alunos no processo de treinamento à distância durante os treinos?

Nos meus treinamentos de corrida, usamos basicamente treinamentos intervalados, longos e fartlek. A variação de estratégia vai de acordo com a disponibilidade do local de treino do aluno (esteira, pista, rampas)

Gustavo Lima Isler - 10:16

Tá mais na avaliação você usa a escala de Borg e quais outras ferramentas para medir a progressão?

T4 - 14/7/2015 10:18

Alunos que treino a distância eu ainda não avalio. Os alunos presenciais utilizo o teste de campo indireto de 2400m, para avaliação do vo2max

6. Por que você prefere este tipo de estratégia para exemplificar a realização de um movimento?

T4 - Nos meus treinamentos, não enviei nada a respeito. No exemplo da corrida, fiz apenas descrições escritas, não me atentando a essa questão. Acredito que o envio de imagens e pequenos vídeos sejam ideais para eu possa melhorar a correção postural dos alunos.

Gustavo Lima Isler - 15:45

mas não utilizou o envio de vídeos. Apenas de descrição escrita.

T4 - 14/7/2015 15:45

Não, nunca usei. Só descrição escrita mesmo

Gustavo Lima Isler - 15:46

Por que você prefere usar a descrição escrita?

ou optou por ela...

T4 - 14/7/2015 15:47

Na época, não pensei na possibilidade de envio de fotos/vídeos. Acho que por eu ter facilidade na escrita, achei que fosse suficiente.

7. A correção de erros e vícios nos alunos é um aspecto fundamental para seu desenvolvimento esportivo. No treinamento à distância, como você oferece feedback específico para que eles corrijam tais problemas?

T4 - Boa pergunta! Essa me pegou kkk

Gustavo Lima Isler - 15:52

Fique tranquilo e responda aquilo que você faz em sua prática...

T4 - 14/7/2015 15:54

Bom, acredito que essa é mais uma falha minha enquanto treinador. Eu foco apenas no retorno que o aluno me dá sobre os treinos e sensações de esforço. E, por estar em evolução (observo através das semanas de treino), encaro como positivo meu treinamento. Por isso mesmo ainda deixo a questão da avaliação periódica de lado

Gustavo Lima Isler - 15:55

Mas vc acredita que estes aspectos (vícios e erros) podem ocorrer e que seria importante corrigi-los?

T4 - 14/7/2015 15:58

Acredito sim. Até pq com os nossos alunos "presenciais", sempre procuramos corrigir estes pequenos erros, inclusive com alguns treinos e movimentos específicos.

8. A teoria sobre o treinamento esportivo preconiza que a correção dos erros durante o treinamento deve ser feita de forma imediata com relação à sua manifestação. No treinamento esportivo à distância, esse é um aspecto com o qual você se preocupa em sua atuação profissional?

a. Tendo respondido sim, como você faz durante o treinamento à distância para realizar esta correção imediata dos erros nos treinos?

b. Mesmo tendo afirmado não à questão anterior, você já pensou de que forma tal feedback poderia ser dado imediatamente a um aluno que treina à distância?

T4 - Isso é preocupante. Nunca ocorreu por enquanto, pois no treinamento prático a gente corrige, tenta demonstrar, explicar em detalhes se preciso for.

A princípio, não saberei como agir nesta situação

Gustavo Lima Isler - 14/7/2015 16:11

desculpe, mas o que seria esse treinamento prático?

T4 - 14/7/2015 16:11

Ops

Gustavo Lima Isler - 14/7/2015 16:12

É algum encontro que você tem com os alunos?

Se for, não tem problema

T4 - 14/7/2015 16:12

Treinamento presencial. Pensei "na prática" e saiu isso

Gustavo Lima Isler - 14/7/2015 16:12

ah tá!

T4 - 14/7/2015 16:12

Fui exemplificar

Gustavo Lima Isler - 16:12

Essa é uma dúvida que eu sempre tive e resolvi coloca-la na pesquisa...

T4 - 14/7/2015 16:13

Certo

Gustavo Lima Isler - 14/7/2015 16:13

Então, nunca lhe passou pela cabeça como isso pudesse ser feito?

acho que nosso contato está falhando...

T4 - 14/7/2015 16:18

Ta ruim

Gustavo Lima Isler - 16:18

mas vc viu o que te perguntei por último?

T4 - 14/7/2015 16:18

Sim.

Sinceramente não pensei a respeito. Talvez pela falta de tempo (excesso de alunos / trabalho) falte detalhar isso.

Gustavo Lima Isler - 16:20

ok...

T4 - 14/7/2015 16:20

Não é o caso, mas de repente pode ser geral essa questão

Da falta de correção

Gustavo Lima Isler - 16:21

Eu ainda não posso te afirmar, vou ter que consultar os outros profissionais, mas acredito que ao final do trabalho terei uma resposta sobre isso.

9. Pra finalizar, eu gostaria que você falasse um pouco sobre seu relacionamento com os alunos à distância e quais as diferenças que você nota de comportamento e atitude quando compara eles e os do presencial.

T4 - Olha Gustavo, sempre procuro tratá-los com o máximo respeito possível, assim como os "presenciais"; acredito que mantenho uma relação bem próxima, com laços de amizade, pois procuro ser bem aberto e deixá-los bem a vontade.

Com relação a comportamento e atitude, não observo diferenças significativas, pois as partes boas e as queixas (dores musculares, preguiça) são relatadas da mesma forma.

Gustavo Lima Isler - 16:29

É difícil manter essa relação, ou eles exigem mais que os presenciais?

Desculpe essa pergunta não está bem formulada...

Os alunos à distância exigem mais que os presenciais, ou não?

T4 - 14/7/2015 16:34

Não são tão exigentes. Acho que são da mesma forma

Gustavo Lima Isler - 16:34

exigem mais comprometimento, dedicação etc...

T4 - 14/7/2015 16:35

Legal. Da minha parte acho que não exigem mais não

ROTEIRO PARA ENTREVISTA – T3

Data: 16/07/2015 - Horário Início: 10:40 Horário Fim:11:40

1. Sabemos que todo ramo profissional tem suas facilidades e dificuldades. Você já me falou sobre as facilidades no questionário. Agora eu gostaria de saber através de sua experiência, quais as maiores dificuldades em trabalhar com alunos que treinam à distância?

T3 - acompanhar a evolução e mudar a programação no momento exato e necessidade do atleta

Gustavo Lima Isler - 10:41

Com relação ao relacionamento e interação com os atletas você não vê dificuldades?

T3 - 16/7/2015 10:42

não, por que deixo bem claro as dificuldades que devemos superar por conta da distância

Gustavo Lima Isler - 10:43

you pode me dizer quais seriam as dificuldades que vocês, treinador e atleta, devem superar por causa da distância?

T3 - 16/7/2015 10:46

O treino é sempre o mais importante e mesmo assim alguns atletas não cumprem o cronograma e dizem que cumpre essa é a minha maior dificuldade a seriedade do atleta nessa questão é o mais importante

Gustavo Lima Isler - 10:46

ok

2. Descreva os instrumentos e estratégias que você utiliza para avaliar o desempenho e o rendimento dos alunos no processo de treinamento à distância durante os treinos?

T3 - Depende muito do atleta mas os mais fáceis são os atletas de corrida aonde a análise é feita pelos testes de oxigenação e lactato, tempo e distância percorrida

Gustavo Lima Isler - 10:54

Mas a aplicação destes testes é feita por quem? Pelo atleta?

T3 - 16/7/2015 10:56

alguns podem ser feitos pelo próprio atleta com orientação é claro

Gustavo Lima Isler - 10:56

São testes indiretos...

T3 - 16/7/2015 10:56

mas eu prefiro ir até o atleta e fazer os testes ou ele vir até mim

Gustavo Lima Isler - 10:57

Ah tá! Você então consegue se encontrar com atletas que são orientados à distância!?!?!

T3 - 16/7/2015 10:57

quando o nível é alto testes indiretos não são confiáveis

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 10:57

ok

T3 - 16/7/2015 10:57

sim consigo com alguns

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 10:58

mas e com aqueles que vc não se encontra. Como avalia?

T3 - 16/7/2015 10:59

eu oriento fazer testes assistidos por profissionais de avaliação

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 10:59

ok

T3 - 16/7/2015 10:59

já existem até clinicas

ai já entramos no poder aquisitivo do atleta

Gustavo Lima Isler - 11:00

Era isso que eu estava me perguntando. Alguns aceitam bem, mas outros não conseguem...

T3 - 16/7/2015 11:01

sim

quando o atleta realmente leva à sério seu esporte ele ou melhor nós dois encontramos a solução mais adequada ao atleta em questão

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:02

Com estes que não podem fazer, você continua o processo de que forma?

T3 - 16/7/2015 11:03

já que muitas vezes eles não tem patrocinador

testes mais simples e não tão confiáveis são usados mas não costumo fazer assim sempre dou um jeito

3. Você faz uso de algum instrumento tecnológico (GPS, aplicativos etc.) para acompanhar ou avaliar seus alunos?

T3 - sim faço uso de vários

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:05

Poderia me dar alguns exemplos?

T3 - 16/7/2015 11:06

programas de avaliação e prescrição de treino ajudam a agilizar as periodizações

Gustavo Lima Isler - 11:08

Acredito! Mas você utiliza alguns que acompanham o atleta durante o treino/a competição?

quais seriam?

T3 - 16/7/2015 11:10

monitor cardíaco, pedômetro e alguns aplicativos que os próprios atletas usam já o último que usei foi o da nike

Gustavo Lima Isler - 11:11

gostou? Já testou alguns gratuitos?

T3 - 16/7/2015 11:11

sim gostei

ainda não testei os gratuitos mas sei que alguns são bons

Gustavo Lima Isler - 11:12

ok

4. Seus alunos participam de competição? Se sim, como você faz o acompanhamento ou avaliação da participação dos alunos nas competições?

5. Fornecer exemplos aos alunos é muito importante para que ele entenda como deve, por exemplo, realizar um movimento adequadamente. Sabendo disso, quando um aluno no treinamento esportivo à distância necessita, ou solicita exemplos para realizar/aprender uma habilidade, como você faz para exemplificar tal habilidade? Você prefere utilizar:

- a. **Imagens (vídeos)**
- b. **Imagens (fotos)**
- c. **Descrição escrita**
- d. **Descrição falada (gravação de áudio)**
- e. **Outra forma**

T3 - hoje temos muitos recursos tecnológicos então eu filmo e mando pelo whatsapp ou mando a imagem ou filme de algum outro atleta executando o movimento correto pelas mídias disponíveis.

Gustavo Lima Isler - 11:18

Ok

6. Por que você prefere este tipo de estratégia para exemplificar a realização de um movimento?

T3 - quando não posso corrigir o movimento pessoalmente é uma forma do atleta ter em mãos a informação correta e acessar sempre que for treinar e tiver duvida

7. A correção de erros e vícios nos atletas é um aspecto fundamental para seu desenvolvimento esportivo. No treinamento à distância, como você oferece feedback específico para que eles corrijam tais problemas?

T3 - sua dedicação aos treinos é fundamental e sempre é necessário um encontro presencial para corrigir alguma coisa

Gustavo Lima Isler - 11:26

Então o encontro presencial seria a melhor forma de corrigir. Mas e se ele não puder acontecer?

T3 - 16/7/2015 11:27

uso o mesmo procedimento de filmar o treino do atleta mas só usei 1 vez esse recurso

Gustavo Lima Isler - 11:28

No geral você marca para fazer um treino presencial?

T3 - 16/7/2015 11:29

sim marco

Gustavo Lima Isler - 11:30

ok

T3 - 16/7/2015 11:30

agendamento é essencial

8. A teoria sobre o treinamento esportivo preconiza que a correção dos erros durante o treinamento deve ser feita de forma imediata com relação à sua manifestação. No treinamento esportivo à distância, esse é um aspecto com o qual você se preocupa em sua atuação profissional?

T3 - sim

o contato com o atleta tem que ser diário

a. Tendo respondido sim, como você faz durante o treinamento à distância para realizar esta correção imediata dos erros nos treinos?

T3 - exige um pouco de sacrifício dos dois atleta e treinador

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:34

que tipo de sacrifício?

T3 - 16/7/2015 11:35

controle diário dos procedimentos do treino como prioridade mas depende do tipo de atleta

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:36

você diz que há diferença entre os atletas?

Poderia explicar.

T3 - 16/7/2015 11:36

sim há

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:37

atletas profissionais e amadores. É isso?

T3 - 16/7/2015 11:37

na verdade os objetivos tem haver com o tipo de objetivo do atleta resistência e força são diferenças bem marcantes

Gustavo Lima Isler - 11:38

Ah! entendi!

9. Você percebe as emoções positivas e negativas dos alunos durante suas interações online? Como você percebe essas expressões?

T3 - sim percebo a motivação ou o contrario dela são bem evidentes nos contatos

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:42

Como eles normalmente expressam essas emoções?

saberia dar algum exemplo?

T3 - 16/7/2015 11:44

bom, normalmente eu percebo pela maneira que o atleta se expressa ou fala sobre o resultado do treinamento sendo positivo ou negativo

Gustavo Lima Isler - 16/7/2015 11:45

entendi. Através do texto que ele escreve ou da conversa?

T3 - 16/7/2015 11:46

normalmente conversa gravada ou skype

Gustavo Lima Isler - 11:46

ok...

ROTEIRO PARA ENTREVISTA – T2

Data: 21/07/2015 - 1ª Parte - Início: 12:22 Fim: 13:45 - 2ª Parte - Início: 12:22

Fim: 13:45

1. Como você avalia a preparação recebida durante sua formação profissional para atuar como treinador esportivo à distância?

T2 - Médio pra ruim, quando sai da graduação não tinha essa percepção nem a preparação para poder trabalhar a distância, mas percebi essa necessidade, quando saia de um trabalho e as pessoas ainda queriam continuar treinando comigo, mas não tinham condições de pagar personal, mas mesmo assim queriam um trabalho de qualidade, então comecei esse tipo de trabalho e fui buscar uma formação mais específica Personal Trainer, e por incrível que pareça,

T2 - 21/7/2015 12:27

Essa formação trabalhava muito com esse tipo de consultoria

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:28

ok... então a pós graduação foi mais importante?

T2 - 21/7/2015 12:29

Sim, em termos de preparação e visão!

2. Sabemos que todo ramo profissional tem suas facilidades e dificuldades. Você já me falou sobre as facilidades no questionário. Agora eu gostaria de saber através de sua experiência, quais as maiores dificuldades em trabalhar com alunos que treinam à distância?

T2 - Disciplina, as vezes alguns você tem que ficar pegando no pé quase 24

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:33

quais tipos de indisciplinas os alunos mais cometem?

T2 - 21/7/2015 12:34

Alimentação, perda de foco no objetivo, eventos sociais barzinhos e etc. As vezes tenho que ficar lembrando todos os dias o foco da pessoa, se ela se perde no caminho não conseguimos!

Querem alcançar os objetivos mas a vida social as vezes atrapalha muito e eles não querem abrir mão disso temporariamente.

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:36

E com relação à realizarem os treinos? Fazem tudo que você solicita? na quantidade e intensidade necessárias?

T2 - 21/7/2015 12:40

Sim, sempre ressalto a importância de fazer como está na prescrição, sempre envio orientações a parte de como executar, descanso, intensidade, progressão semanal e tudo mais, também oriento para que não façam o que outros professores mandarem, pois minhas prescrições são direcionadas para cada pessoa, não servindo para nenhuma outra. Hoje dependendo de qual tipo de consultoria a pessoa escolhe, ela

tem que pagar uma consulta de 150,00 para poder entender todo o meu método de trabalho.

3. Descreva os instrumentos e estratégias que você utiliza para avaliar o desempenho e o rendimento dos alunos no processo de treinamento à distância durante os treinos?

T2 - Primeira mente, avaliação física e análise clínica, tenho tabelas que analisam os padrões de normalidades fisiológicas de cada pessoa, todos são obrigados a tirarem fotos a cada prescrição, softwares de avaliação física que me da comparações de até 4 resultados de uma vez da mesma pessoa!

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:46

muito bom...

T2 - 21/7/2015 12:46

São realizados testes de campo a cada prescrição

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:46

que tipo de testes você faz?

T2 - 21/7/2015 12:49

Teste de força, teste ergométricos, dependendo da pessoa peço para fazer com cardiologista, alguns teste de cooper, rampa manual individualizada!

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:51

de quanto em quanto tempo eles passam por toda esta avaliação?

T2 - 21/7/2015 12:54

Depende da consultoria, normalmente 6 semanas, mas tenho um programa de emagrecimento de 8 semanas que a reavaliação é a cada 7 dias, mas nessa as vezes aumento a progressão do vo2 em porcentagem manualmente.

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 12:55

ok... vi que você tem muitos atletas orientados à distância e gostaria de confirmar se eles treinam somente musculação?

T2 - 21/7/2015 12:59

Musculação e treinamento aeróbio, a maioria o treinamento aeróbio não visando condicionamento, dificilmente algum quer participar de corridas, apenas um ou outro que fazem esse tipo de treinamento. A maioria visa aumento de massa muscular ou redução do percentual de gordura.

4. Você faz uso de algum instrumento tecnológico (GPS, aplicativos etc.) para acompanhar ou avaliar seus alunos?

T2 - Eles utilizam balança digital, monitor cardíaco, envio a prescrição to treino com as zonas de treinamento e progressões diárias determinadas. Somente isso.

Quando se trata de alimentação, também utilizam balança de cozinha, toda a alimentação também é controlada

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 13:06

o envio da prescrição é feito de que forma?

T2 - 21/7/2015 13:07

Por e-mail, quando tem que assinar alguma coisa, imprimem, assinam com a assinatura de um documento oficial, scaneiam e enviam, eu também faço a mesma coisa.

5. Seus alunos participam de competição? Se sim, como você faz o acompanhamento ou avaliação da participação dos alunos nas competições?

T2 - Nesse momento somente um, participa de corrida.

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 13:11

Como você faz o acompanhamento ou avaliação da participação dos atletas nas competições?

T2 - 21/7/2015 13:13

Planilhas de periodização específica para a modalidade, envio o teste por e-mail e peço para que faça acompanhado com algum professor local

Quando é na mesma cidade eu vou fazer pessoalmente o teste

Mas geralmente peço pra que sejam acompanhados por algum profissional da área

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 13:15

ah sim!

6. Fornecer exemplos aos alunos é muito importante para que ele entenda como deve, por exemplo, realizar um movimento adequadamente. Sabendo disso, quando um aluno no treinamento esportivo à distância necessita, ou solicita exemplos para realizar/aprender uma habilidade, como você faz para exemplificar tal habilidade? Você prefere utilizar:

T2 - Sempre que eu faço uma prescrição já envio a descrição dos movimentos por escrito e por foto, tenho vídeos gravados, que fiz com autorização de alunos de personal, então envio quando são solicitados, ou quando quero que seja executado da forma que eu desejo, quando há adaptações e etc.

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 13:20

ok

T2 - 21/7/2015 13:20

As vezes eu envio videos comigo mesmo executando e explicando

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 13:20

perfeito!

7. Por que você prefere este tipo de estratégia para exemplificar a realização de um movimento?

T2 - Por que nem sempre o que era na internet está correto, ou mesmo professores que passam formas erradas de executar os exercícios, os meus alunos não fazem nada do que outros professores falam. Alguns já treinaram pessoalmente comigo outros indicações, então eles tem a confiança e sempre fazem corretamente o que eu falo.

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 13:24

e essas estratégias são uma forma de manter isso...

T2 - 21/7/2015 13:25

Sim!!

8. A correção de erros e vícios nos alunos é um aspecto fundamental para seu desenvolvimento esportivo. No treinamento à distância, como você oferece feedback específico para que eles corrijam tais problemas?

T2 - Como mencionado acima, envio por escrito, fotos e vídeos, na mesma hora eles já respondem que nunca fizeram daquela forma, então todo final de treino eles tem que me mandar o feedback sobre como foi o treino execuções, dificuldades e etc. A dor muscular em exercício que sempre fazia mas não sentia, eu ensino que eles tem que sentir a musculatura que está sendo trabalhada. E todo final prescrição (6 semanas) eles tem que responder um questionário feedback de 15 perguntas, para a próxima prescrição.

T2 - 21/7/2015 13:30

Se não me enviam essas perguntas respondidas, não faço as prescrições

9. A teoria sobre o treinamento esportivo preconiza que a correção dos erros durante o treinamento deve ser feita de forma imediata com relação à sua manifestação. No treinamento esportivo à distância, esse é um aspecto com o qual você se preocupa em sua atuação profissional?

T2 - Normalmente eu mudo o treinamento de acordo com o feedback, dependendo do dia como ele está, eu mudo, não espero que chegue o final da periodização para que eu faça alterações, isso prejudicaria os resultados. Ex: As vezes dormiu muito mal, não se alimentou bem e passou um dia estressante, no dia anterior eu tiro o treinamento de alta intensidade para que não aumente esses sintomas que se torna um circulo vicioso, são coisas que não pode sair de controle

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 15:48

mas no caso de atletas à distância você consegue saber como foi o dia anterior, a noite de sono e tudo mais?

T2 - 21/7/2015 15:52

sim pq eles falam, e já são acostumados e orientados previamente sobre o ocorrência desses fatores!

Respondendo a pergunta anterior: Como eles nunca treinam sozinhos, sempre tem por perto um profissional formado, eles recebem minhas orientações todas as formas, e claro pra não mudarem nada da prescrição, mas, são orientados a obedecer a o orientação do professor caso e note algo de errado, e caso haja alguma adaptação ou qualquer outro fator as vezes sou comunicado na mesma hora pelo whatsapp ou facebook, e tomo as medidas cabíveis, eles não treinam comigo pessoalmente mas sempre tem um profissional por perto!

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 15:53

ah! mais uma informação valiosa...

10. Você disse no questionário que “você dá abertura para eles falarem o que quiserem”. E seus alunos falam, ou são contidos? Que tipo de conversas você mantém com eles: assuntos particulares, profissionais ou do treino?

T2 - Todo tipo de conversa, particular, profissional e treino!

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 15:59

há uma relação de amizade, juntamente com a atuação profissional e a relação professor e aluno?!?!?

Similar aos relacionamentos em ambiente de academia?

T2 - 21/7/2015 15:59

As vezes até mais, tem alunos de consultoria que se tornaram grandes amigos!

11. Você disse no questionário que se comunica mais vezes com os alunos iniciantes 6 a 10 vezes por semana, do que com os alunos experientes 2 a 5 vezes. Por que você age de maneira diferente? É você que determina isso, ou são os alunos que ditam a quantidade de vezes que vocês conversam?

T2 - No decorrer do tempo os alunos se tornam experientes e aprendem a minha forma de trabalho, as vezes com uma palavra eles já sabem o que eu quero, o feedback já é mais preciso, percebi que sempre que eu perguntava eram as mesmas respostas, então não vejo a necessidade de conversar com eles todos os dias, e pedi para que eles me reportassem diariamente, caso houvesse dúvidas, dores ou qualquer outra necessidade.

T2 - 21/7/2015 16:06

Já o aluno iniciante até a terceira consultoria converso frequente, pq eles tem dúvidas e as vezes métodos de outros profissionais demoram a ser deixados completamente de lado!

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 16:06

Então não é o aluno que pede, é você que sente a necessidade de orientar melhor?

T2 - 21/7/2015 16:09

O aluno que inicia uma consultoria comigo, sendo experiente ou não, até ele se adaptar ao meu método e estilo, ele vai passar por isso! Eles não pedem, eu que sou assim!

As vezes o aluno pode treinar a 10 anos, começou a treinar comigo é assim

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 16:09

Ok

T2 - 21/7/2015 16:11

e eu mando textos explicando métodos de treino, tudo pra que não haja dúvida, e que ele não fique tão dependente 24 horas por dia!

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 16:11

Você sente que os alunos estudam e treinam, ou eles ficam te perguntando aquilo que você explicou nos textos?

T2 - 21/7/2015 16:14

Eles entendem porque eu tiro da linguagem científica e coloco na linguagem formal, e é resumido, eu ensino, mas não ao ponto de eles não precisarem mais dos meus serviços, ensino o pq de eu estar passando aquele treino, a progressão, o método, acho que eles tem que entender o que eles estão fazendo e o que estão comprando,

se não qualquer um outro professor pode chegar e manipular a cabeça deles dizendo que não tem fundamento!

T2 - 21/7/2015 16:16

E eles gostam dessas explicações e comentam comigo sempre coisas que acontecem na academia deles, como exercício errado, postura de professor, exercícios que o povo inventa, etc.

Tudo que eu passo pra eles tem um embasamento científico por trás, e eu falo pra eles!

12. Você disse no questionário que pela análise clínica e anamnese você identifica a manifestação de estados emocionais negativos de seus alunos. Quais os principais objetivos dessas avaliações? Como são feitas essas avaliações (como são preenchidas)? Existem perguntas direcionadas sobre estados emocionais?

T2 - São perguntas direcionadas, anamnese clínica possui mais de 50 perguntas, mas olhando eu normalmente já se alguns problemas que a pessoa possui, stress, cortisol alto, insônia. Ex: quando vou fazer uma avaliação/análise clínica, eu analiso a pessoa de cima em baixo, se uma mulher está com gordura abdominal, 98% das vezes o nível de cortisol dela está alto, tem insônia, é altamente estressada, ciclo menstrual desregulada, quando vejo isso, já começo a conversar com ela sobre a vida dela, como é o dia a dia, as vezes eu falo pra elas o que está acontecendo, sem nem mesmo terem falado nada.

T2 - 21/7/2015 13:39

Gordura na região abdominal não é característica feminina, então já se percebe que tem alguma coisa fora dos padrões, aí vou analisando através das perguntas da anamnese e depois avaliação física pra finalizar

Quando termino tudo isso coloco os resultados na tabela, e vejo o que está fora é o que está dentro dos padrões de normalidade daquela pessoa, colesterol, diabetes e etc. Então pego o resultado disso joga pra outra tabela e analiso qual tipo de exercício eu posso resolver

Cada um dia fatores

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 15:37

Só retomando a última pergunta sobre estados emocionais. Entendi que você disse sobre a série de informações que você coleta através das avaliações que são feitas aos atletas por períodos. Mas eu gostaria de saber algo mais direto...

Nas conversas com os alunos você identifica os estados emocionais deles? Se estão mais positivos ou mais negativos?

T2 - 21/7/2015 15:41

sim, pois sempre sei os momentos que estão passando na vida, eles são muito abertos em relação a isso, as vezes eles mesmo chegam e falam que não estão bem por conta de fatores, pessoais, trabalho e etc.

Gustavo Lima Isler - 21/7/2015 15:44

Ok... e a avaliação só vem confirmar essas questões!?!?!

APÊNDICE I – RESPOSTAS NA ÍNTEGRA DAS ENTREVISTAS COM OS CLIENTES

ROTEIRO DE ENTREVISTA – C4

DATA: 30/07/2015 – INÍCIO – 9:04 FIM – 10:13

1. Você disse no questionário que seu treinador faz o acompanhamento através de programas tipo Runkeeper e que você envia para ele seus resultados.

a. Que tipo de informação esse programa fornece? E quais informações você envia a ele?

C4 -

Normalmente ele me manda o tipo de treino que é pra eu fazer, ai eu faço é o programa marca o tempo, minutos por km , velocidade por km

b. Como você transmite estas informações a ele?

C4 - *Eu copio e mando por WhatsApp*

Eu fotógrafo e mando

c. Em que momento estas informações são transmitidas?

C4 - *Mando sempre após o treino, qdo chego em casa e já coloquei meus óculos rrsrs*

Gustavo Lima Isler - 09:17

ok...rrsrs

E você recebe algum comentário a respeito do treino que você acabou de fazer?

C4 - 09:19

Sim, se meu desempenho foi melhor que os treinos anteriores se foi td bem, como me senti, se fiquei cansada etc

Caso meu treino tenha sido pior ele sorte quer saber o pq !!! Se foi mto difícil ou só pq estava cansada ...

**sempre*

Gustavo Lima Isler - 09:23

Esse diálogo acontece rapidamente, logo após você enviar as informações?

C4 - 09:24

Se digo q senti alguma dor na panturrilhas ou nos pés ele pergunta se tenho feito exercício na academia e qual exercício

Sim, sempre no mesmo dia

OBS.: A questão 5 foi respondida na questão acima

2. Você disse que seu relacionamento com seu treinador é bom, e justificou sua resposta dizendo que “pq prefiro treinar junto”. Você acredita que o treino à distância interfere na qualidade do relacionamento entre vocês?

a. O que você acredita que poderia ser diferente se vocês treinassem presencialmente?

C4 - *Sim!!! Acho que no treino presencial ficamos mais conectados, acredito que até a qualidade do treino muda !!! Com o treinador junto me sinto muito mais motivada !!!*

Gustavo Lima Isler - 09:30

Você já treinou presencialmente com este treinador?

C4 - 09:30

Sim muitas vezes

Gustavo Lima Isler - 09:31

atualmente você só treina recebendo orientação à distância. Não se encontram mais para treinar?

C4 - 09:32

Não , nós encontramos pra treinar pelo menos 1x por semana

Gustavo Lima Isler - 09:32

entendi...

OBS.: A questão 4 também foi respondida nesta questão.

3. Você afirmou que seu treinador “demonstra” os exemplos que pretende te passar. Como isso é feito no treino à distância?

C4 - Ok!!!

Ele "desmonta " dizendo tipo " lembra qdo fizemos o treino tal etc "

Deu pra entender ???

Gustavo Lima Isler - 09:50

Entendi... ele escreve e pede para você recordar um treino presencial... Ele não envia imagens ou vídeos sobre o que pretende demonstrar?

C4 - 09:51

Sim !!!

Gustavo Lima Isler - 09:53

sempre se comunicando via Whatsapp

C4 - 09:53

Sim !!

4. Você disse que a melhor maneira de seu treinador exemplificar algo para você seria “treinando junto”. Vocês acabam treinando junto em algum momento?

a. Você treina alguma vez somente recebendo orientação à distância?

OBS.: Verificar respostas da questão 2

5. Você disse que percebe o aparecimento de erros durante os treinos e que você transmite essa informação ao seu treinador “se comunicando com ele” “por mensagens de Whatsapp”.

a. Em que momento você se comunica: durante o treino? Logo após o treino? Ou muito tempo depois que o treino terminou?

b. Qual a resposta de seu treinador frente aos erros que você comunica?

c. Você disse que ele corrige seus erros “treinando junto” com você? Como é isso?

Quantas vezes por semana vocês se encontram para treinar juntos?

OBS.: Verificar respostas da questão 1

6. A afirmação que você fez quando perguntada sobre a eficiência do treinamento à distância foi: “Por que é uma maneira de se manter motivada”. Como o treinamento à distância te motiva? Como seu treinador te motiva no treinamento à distância?

Gustavo Lima Isler - entendi...

Você falou que presencialmente você se motiva mais. Mas e à distância, você sente motivação?

C4 - 09:35

Menos motivação mas gosto de cumprir meu treino !

Tento sempre fazer o treino combinado !!!

Gustavo Lima Isler - 09:36

entendi...

e tem conseguido os resultados que espera?

ou que busca?

C4 - 09:39

Gustavo na verdade o que eu busco é qualidade de vida e bem estar !!!

O que importa realmente pra mim e terminar o treino e estar me sentindo bem

Gustavo Lima Isler - 09:39

E vc tem conseguido isso?

C4 - 09:40

Vou te mandar um exemplo de treino q me foi enviado

Gustavo Lima Isler - 09:40

ok...

C4 - 09:42

Aquecimento;

10' trote + 2' caminhada;

7x (1' trote + 1' corrida forte + 2' caminhada);

Este treino seria pra eu fazer hj!!!

Estou em SP e se der certo mais tarde vou treinar

C4 - Na verdade acho que me mantenho motivada pelo tipo de treino !!!

Se estou na praia por exemplo ele vai montar um treino específico pra praia , se estou na fazenda onde o terreno é irregular e corremos na terra e asfalto o treino é outro !!

A disponibilidade do treinador me mantém motivada !!!

Por isso que acho super importante o relacionamento de amizade com o treinador!

Gustavo Lima Isler - 10:05

a disponibilidade e a amizade são motivadores. Algo mais?

C4 - 10:06

Da mesma maneira q ele quer nos surpreender com treinos bacanas onde vamos ter resultados legais, nos Tb queremos mostrar nosso bom desempenho e que estamos dando conta !!?

7. Você tem mais alguma coisa a dizer sobre o processo de treino à distância? Ou sobre a relação que você tem com seu treinador?

Não, mas continuo a sua disposição !!!

Espero que tenha ajudado !!

Um abraço

ROTEIRO DE ENTREVISTA – C2

DATA: 14/08/2015 – INÍCIO – 14:55 FIM – 16:05

1. Você disse no questionário que você é avaliada após os treinos e que nestas avaliações você preenche um questionário em que você indica uma série de aspectos que você percebeu. Como você envia esse questionário para o seu treinador?

[14/8/2015, 14:55] C2: Ele me mandou uma vez via email e eu salvei o questionário. Todo final de treino tenho que responder

[14/8/2015, 14:56] C2: As questões são sempre as mesmas, mas existem questões em que posso dar minha opinião e sair um pouco das perguntas

[14/8/2015, 14:57] Gustavo Lima Isler -: você pode me dar um exemplo de uma destas questões?

[14/8/2015, 14:58] C2: A primeira pergunta é: Como foi o treino? Sentiu alguma dificuldade? Qual? Percebeu alguma diferença este mês(no corpo)?

[14/8/2015, 14:58] Gustavo Lima Isler -: Ok...

[14/8/2015, 14:58] C2: Depois ele questiona quais membros gostaria de focar no próximo treino e pq

[14/8/2015, 14:59] Gustavo Lima Isler: certo... e normalmente ele segue aquilo que você pede?

[14/8/2015, 14:59] C2: Sim! Ele sempre segue! Ele da a opinião dele, mas sempre estamos em sintonia

[14/8/2015, 15:00] Gustavo Lima Isler: Perfeito! Neste questionário tem algo sobre sentimentos e emoções (tristeza, alegria, confiança, estresse etc.)?

[14/8/2015, 15:01] C2: Não...o questionário é bem curto e sempre focado no treino, o que percebi do treino, dificuldades e questões já pensadas na realização do próximo treino. Nada que envolva emoções

[14/8/2015, 15:02] C2: Ele questiona a dieta tb..pede para eu descrever como estou me alimentando e suplementando, mas nunca disse nada a respeito.

[14/8/2015, 15:02] C2: Em relação a alimentação ele não ajuda

[14/8/2015, 15:03] Gustavo Lima Isler: Ok! Seu treinador te pergunta algo relacionado à elas, as emoções?

[14/8/2015, 15:04] C2: Não!

[14/8/2015, 15:04] C2: Nunca perguntou

[14/8/2015, 15:04] Gustavo Lima Isler: ok...

[14/8/2015, 15:04] C2: Não ajudei né..rs

[14/8/2015, 15:04] Gustavo Lima Isler: ajudou sim...

[14/8/2015, 15:05] Gustavo Lima Isler: tudo que você diz me é útil...

a. Quais tipos de dificuldades você observa no treino e relata a ele através do questionário? Quando você relata uma dificuldade a ele, como ele responde a esta informação?

[14/8/2015, 15:07] C2: Em relação a intensidade do treino, qdo ele coloca o intervalo curto entre as séries. Eu relato a dificuldade, mas sei que é proposital. Somente explico que fiquei muito cansada, o musculo fadigou rapidamente e tive dor no início, mas como ele diz esta dentro do esperado

[14/8/2015, 15:08] Gustavo Lima Isler: alguma outra dificuldade que você se lembra?

[14/8/2015, 15:08] C2: Tenho dificuldade as vezes em fazer o que ele pede

[14/8/2015, 15:09] Gustavo Lima Isler: que tipo de pedido que vc tem dificuldade?

[14/8/2015, 15:09] C2: Pq ele não conhece a minha academia, eu explico os aparelhos que possuo, mas as vezes ele coloca uns exercícios que preciso ate de ajuda de vídeos e ajuda dos profissionais da própria academia pra pode realizar.

[14/8/2015, 15:10] C2: Qdo não da mesmo pra fazer eu falo e ele muda, mas aconteceu poucas vezes...é mais em relação às invenções que ele faz..rsrs..

[14/8/2015, 15:10] C2: Mas são boas!

[14/8/2015, 15:11] Gustavo Lima Isler: entendi... esses vídeos que você falou, ele te manda?

[14/8/2015, 15:12] C2: Sim, ele me passa por whatsapp..sao vídeos do YouTube

[14/8/2015, 15:12] Gustavo Lima Isler: ok...

[14/8/2015, 15:12] C2: Ou ele pede para eu pesquisar sobre determinado assunto

[14/8/2015, 15:12] Gustavo Lima Isler: ok...Sempre tem alguém da academia te acompanhando? como funciona isso?

[14/8/2015, 15:14] C2: Eu já treino a um tempo, então não preciso de mta orientação. Eu so peço ajuda na hora de fazer agachamento por ex, por conta do peso que coloco....e as vezes em treino novo peço dicas do local que posso realizar determinado exercício. Não peço mtos conselhos para esses professores pq não confio, infelizmente...

[14/8/2015, 15:15] Gustavo Lima Isler: entendi...

b. Quando você solicita alguma alteração ou pede para focar mais em um determinado aspecto você é atendida? Como ocorre esse processo de mudança?

Respondida na primeira parte da questão.

2. Você disse que sempre que tem dúvidas, pergunta ao seu treinador, mas que nem sempre ele consegue responde-las antes de você iniciar o treino. Por isso, quando a dúvida que você informou a ele não é respondida antes de você fazer o próximo treino, o que você faz?

[14/8/2015, 15:19] C2: Sim, alguns meses a nossa comunicação não é mto eficaz, os horários não batem e a gt não entra em um consenso. E o lado ruim de treinar assim, é que tenho que ficar cobrando atenção pq ele esquece de fazer o treino, ou esquece de mandar a explicação que pedi...e isso é chato ne, já aconteceu de ele me explicar o que tinha q fazer e eu la na academia

[14/8/2015, 15:20] C2: E se eu mostrava o treino para outro prof da academia ele não entendia..cada um escreve de um jeito, não sei...so sei que eles não se entendem e um acaba criticando o treino do outro

[14/8/2015, 15:20] Gustavo Lima Isler: entendi!

[14/8/2015, 15:21] Gustavo Lima Isler: por isso você evita de ficar tirando dúvidas com os professores da academia!?!?!?

[14/8/2015, 15:21] Gustavo Lima Isler: mas aí você deixa o exercício de lado e passa para outro?

[14/8/2015, 15:21] C2: Exato! Eu passo mto nervoso pq eles metem o pau no treino sem saber

[14/8/2015, 15:22] C2: Não, desistir jamais! Rsrdr..se ele me explicou a tempo eu faço do contrário eu faço de acordo com o que eu entendi e depois vejo o que errei..se é que errei ne

[14/8/2015, 15:23] Gustavo Lima Isler: ok...

[14/8/2015, 15:23] Gustavo Lima Isler: persistente!!!

3. Você afirmou muitas vezes no questionário que confia muito em seu treinador. Como nasceu essa confiança? O que você acredita que mantém essa confiança fortalecida?

[14/8/2015, 15:23] C2: Tem q ser! Musculação é cruel

[14/8/2015, 15:24] Gustavo Lima Isler: ok

[14/8/2015, 15:26] C2: Eu o conheci na primeira academia que treinei. Fiquei la um ano e mtos professores passaram nesse período. Ouvia de tudo, cada um acredita em uma teoria e eu por não conhecer e não me conhecer, aceitava e fazia, mas nunca tive o resultado esperado, pelo contrário. Ate que um dia esse meu treinador veio falar cmg, disse que eu treinava pesado, mas o treino não estava adequado, que eu ficava 2h na academia e minha genética ja não me favorece ne. Enfim, segui as dicas dele e com o tempo pude ver resultado

[14/8/2015, 15:28] C2: E na academia ele me orientava mto e disse que gostava de ajudar alunos que realmente levavam a sério. Depois que ele começou a me ajudar eu percebi que antes nunca tinha treinado...doía muito rsrs

[14/8/2015, 15:29] Gustavo Lima Isler: ok...

[14/8/2015, 15:29] Gustavo Lima Isler: o doia muito é referente a quando vc começou a treinar com ele?

[14/8/2015, 15:30] C2: Sim! Nunca senti as dores em outros treinos..dor muscular ne

[14/8/2015, 15:30] Gustavo Lima Isler: entendo...

[14/8/2015, 15:30] C2: Sentir o musculo fadigado..eu tentava andar e não dava..magina nunca cheguei nesse ponto

[14/8/2015, 15:31] Gustavo Lima Isler: como você classifica essa sensação?

[14/8/2015, 15:31] C2: Eu sempre senti q podia treinar novamente mesmo após ter terminado um treino...e ele disse que é errado ne...tenjo que sair destruída...

[14/8/2015, 15:32] C2: Eu gosto muito pq sei que so assim vou atingir o meu objetivo. Pode parecer meio doido, mas se faço um exercício que não me faz sentir essa dorzinha de que esta "pegando", eu não gosto e nem faço

[14/8/2015, 15:33] Gustavo Lima Isler: ok...

[14/8/2015, 15:33] Gustavo Lima Isler: não sei se o que você acabou de me dizer é a resposta para a próxima pergunta, mas vou perguntar mesmo assim. O que você acredita que mantém essa confiança fortalecida?

[14/8/2015, 15:34] C2: Essa ultima foi em relação a classificação de dor

[14/8/2015, 15:35] Gustavo Lima Isler: ok...

[14/8/2015, 15:35] C2: O que mantém a confiança no trab dele é justamente os resultados q não via em outros professores e já me lesionei fazendo outros treinos beemnn mais fracos...entao não é questão de peso, é de orientação e saber o q se faz

[14/8/2015, 15:35] Gustavo Lima Isler: perfeito...

[14/8/2015, 15:35] C2: Com ele so dor muscular.. 🖤

[14/8/2015, 15:36] Gustavo Lima Isler: ótimo...

4. Como o treinamento à distância te motiva para a prática de exercício físico?

[14/8/2015, 15:47] C2: Nossa difícil responder essa pq eu já acho que esse tipo de treinamento não é pra qualquer um. Pq depende exclusivamente de voce

[14/8/2015, 15:47] C2: Não sei como responder isso

[14/8/2015, 15:48] Gustavo Lima Isler: pense assim, qual a sua motivação para treinar com orientação à distância e não presencial?

[14/8/2015, 15:49] C2: Eu na verdade so faço assim pq eu conheço quem esta do outro lado e ate hj não conheci alg que me passasse essa confiança ao ponto de deixar fazer o meu treino. Eu prefiro um prof do meu lado, mas quem eu quero não pode rsrs

[14/8/2015, 15:50] C2: Eu acho que tem mto professor ruim..essa é a verdade

[14/8/2015, 15:50] C2: E isso me mantém a ficar com ele

[14/8/2015, 15:50] Gustavo Lima Isler: entendo, então o processo não te motiva, mas a pessoa que te treina?

[14/8/2015, 15:51] C2: Exatamente!

[14/8/2015, 15:52] Gustavo Lima Isler: e vc acredita que só está treinando assim pq já tem experiência. Se fosse iniciante não daria certo?

[14/8/2015, 15:54] C2: Acredito sim! Ate pq nem sempre tenho as orientações na hora em que preciso, se fosse um iniciante poderia se desesperar e deixar de lado.

[14/8/2015, 15:55] C2: Eu penso em mim mesma...se fosse a uns 4 anos atrás por ex, eu não faria...eu iria dar ouvidos aos professores da academia. Hj por ter um pouco de conhecimento ja sou mais seletiva em que escuto

[14/8/2015, 15:56] Gustavo Lima Isler: perfeito...

5. Como seu treinador te motiva através do treinamento à distância?

[14/8/2015, 15:40] C2: Qdo ele me passa o treino ele me manda tb um arquivo de orientações da forma que ele quer que eu faça o treino. Em relação a respiração, movimentos, etc. E ele sempre pergunta por whats como foi o treino...eu me sinto estimulada so de ler o arquivo que ele manda. Tanto que qdo estou na academia imagino ele falando e dando bronca. Pq ele foca muito no movimento e no aumento de carga gradativo e eu sempre lembro. Pra mim é fácil me manter motivada pq eu gosto muito de treinar

[14/8/2015, 15:40] C2: Então o pouco que ele faz..uma frase que ele manda ja me motiva...vou la e faço

[14/8/2015, 15:42] C2: Ele tb usa algumas fotos minhas para divulgar o trabalho dele. E isso me anima mto ne

[14/8/2015, 15:42] Gustavo Lima Isler: entendi...

[14/8/2015, 15:42] Gustavo Lima Isler: os resultados que ele conseguiu com você ajuda na divulgação do trabalho...

[14/8/2015, 15:43] C2: Exato..ele montou um arquivo de antes e depois..foi bem legal ate para eu perceber os meus resultados que as vezes a gt não da mto valor

[14/8/2015, 15:43] Gustavo Lima Isler: certo...

[14/8/2015, 15:43] C2: E ai qdo ele faz consultoria com mulheres com o mesmo biotipo ele fala de mim

[14/8/2015, 15:44] Gustavo Lima Isler: isso tb ajuda na motivação!!!

[14/8/2015, 15:44] C2: Exatamente! Quero sempre mandar fotos melhores

[14/8/2015, 15:44] Gustavo Lima Isler: entendo!

6. Você tem mais alguma coisa a dizer sobre o processo de treino à distância? Ou sobre a relação que você tem com seu treinador?

[14/8/2015, 15:59] C2: Eu acho uma forma de treino muito boa, mas de fato não é para qualquer um. Acredito que vc já tenha que ter um conhecimento para iniciar esse tipo de treino, do contrário vc pode se lesionar ou não ter o resultado esperado. Digo isso pq vejo mta barbaridade na academia tendo professor do lado, imagina sozinho?

[14/8/2015, 15:59] Gustavo Lima Isler: ótimo...

[14/8/2015, 16:00] Gustavo Lima Isler: e sobre a relação com seu treinador, tem algo a dizer que não foi perguntado?

[14/8/2015, 16:00] C2: O fato de hj em dia sermos amigos, influencia na pesquisa?

[14/8/2015, 16:00] C2: Pq eu não o vejo como meu treinador..ele é meu treinado/amigo

[14/8/2015, 16:01] Gustavo Lima Isler: perfeito... isso não influencia na pesquisa, mas é parte dela...

[14/8/2015, 16:01] Gustavo Lima Isler: o q vc gostaria de dizer sobre?

[14/8/2015, 16:01] C2: Então outras pessoas talvez não tenha essa vivencia que a gt tem...é mais fácil

[14/8/2015, 16:01] C2: Era só isso mesmo rsrs

[14/8/2015, 16:02] Gustavo Lima Isler: a amizade facilita a relação treinador atleta. É isso?

[14/8/2015, 16:02] C2: Sim! Ele fala o que pensa e eu tb..ele me conhece, sabe das minhas dificuldades

[14/8/2015, 16:02] C2: É bem mais fácil de trab assim

[14/8/2015, 16:03] C2: Da bronca..a gt se xinga e fica td bem

[14/8/2015, 16:04] Gustavo Lima Isler: sem ressentimentos!

[14/8/2015, 16:04] C2: Exato

[14/8/2015, 16:04] Gustavo Lima Isler: perfeito!

ROTEIRO DE ENTREVISTA – C3

DATA: 13/08/2015 – INÍCIO – 21:18 FIM – 22:18

1. Você disse que envia os resultados para seu treinador ao fim de cada treino. Que tipo de resultados você envia para ele? Como você faz o envio destes resultados?

C3 - *treino corrida*

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:18

ok...

C3 - 13/8/2015 21:18

entao ao final encaminho informacoes como tempo e distancia percorrida

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:18

algo mais?

C3 - 13/8/2015 21:19

data e hora do treino

velocidade

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:19

informações técnicas!

C3 - 13/8/2015 21:19

tipo?

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:20

estas que você está me passando. Você envia somente as informações técnicas (tempo, velocidade, horários etc.)

C3 - 13/8/2015 21:20

nao, envio tambem o que achei se foi facil ou dificil

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:21

Ah tá! certo! mais alguma informação sobre suas percepções?

C3 - 13/8/2015 21:21

e alguma opiniao se acho que pode melhorar

se sentir dor e tal tambem falo

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:21

certo...

algo sobre sentimentos (medo, estresse, ansiedade etc.) ou positivos tb (alegria, euforia, confiança etc)

C3 - 13/8/2015 21:23

sobre sentimentos nunca falei nada

agora positivos sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:24

lembra de alguma situação?

C3 - 13/8/2015 21:24

pq na corrida quando se cumpri um objetivo a gnt fica todo empolgado querendo dividir

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:25

entendi!!!

C3 - 13/8/2015 21:25

quando completei uma prova de 10km em uma hora

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:25

Aham... imagino a sensação...

deve ter sido muito boa!

mais alguma situação?

C3 - 13/8/2015 21:28

nao que me recordo agora

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:28

muito bem! Agora me diz: como você faz o envio destes resultados?

C3 - 13/8/2015 21:30

via whatsapp

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:30

algum outro meio?

C3 - 13/8/2015 21:30

C3 -

nao

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:31

que tipo de informação normalmente você envia (texto, foto, vídeo, áudio)?

C3 - 13/8/2015 21:32

foto e texto

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:33

Ok...

2. Você classificou o relacionamento com seu treinador como ótimo e disse que isso se deve a comunicação simples e direta. Como seria essa comunicação simples e direta? Pode me dar algum exemplo?

C3 - a nossa comunicao e quase toda feita por whats

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:35

entendo... mas o que a torna simples e direta?

C3 - 13/8/2015 21:35

entao ele me manda os treinos e as velocidades tudo em forma de tabela e texto simple e algumas imagens

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:36

Ah então você afirma que ela é simples e direta pq ele consegue resumir o que pretende dizer e você compreende bem!?!?!?

C3 - 13/8/2015 21:37

isso

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:38

há algum outro motivo para você classificar a comunicação entre vocês desta forma?

C3 - 13/8/2015 21:40

e que somos amigo tambem

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:40

Essa amizade foi construída durante o treinamento??

C3 - 13/8/2015 21:40

nao

de antes

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:41

Ok... e melhorou com os treinos?

C3 - 13/8/2015 21:41

sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:43

Tem alguma parte da relação entre vocês que você percebeu muita mudança?

C3 - 13/8/2015 21:43

nao

tranquilo

3. Você afirmou que seu treinador exemplifica os movimentos para você através de fotos, mas que você prefere vídeos. Você já comentou com ele essa sua preferência?

C3 - ok

nao tenho preferencia por video nao

Gustavo Lima Isler

13/8/2015 21:45

Ah tá... é que peguei informações entre as respostas que você me enviou no questionário...

Bom, mas se não há essa preferência posso excluir essa questão...

C3 -

13/8/2015 21:47

Ok

4. Você disse que transmite os erros que você comete quando se encontra mensalmente com seu treinador. Você acredita que conseguiria treinar sob a orientação dele sem os encontros presenciais? Por quê? O que estes encontros acrescentam para o seu treinamento?

C3 - acho q sim

mas no caso por se tratar de corrida e ja ter feito aulas anteriormente e ter uma boa tecnica caso fosse inicialmente acho q nao

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:50

Ah... então você já tem alguma experiência na modalidade!?!?!?

E isso na sua opinião faz toda a diferença?

C3 - 13/8/2015 21:51

faz sim

agora se fosse pra aprender correr acho q teria que ter mais encontros pessoais

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:52

perfeito...

Agora diz pra mim, mesmo você tendo experiência, o que estes encontros acrescentam para o seu treinamento e para o relacionamento com seu treinador?

C3 - 13/8/2015 21:54

esses encontro e bom para verificacao de como anda o treinamento e aplicacao de alguns testes

onde custuma ser mais puxado

e o relacionamento melhora, pois aumenta a confianca no treinador

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:55

perfeito... servem também para avaliação!!!

C3 - 13/8/2015 21:56

isso

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:56

muito bem...

5. Como o treinamento à distância te motiva para a prática de exercício físico?

C3 - entao no caso o que me motiva e cumprir os desafios que o treinador passa

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:58

Então você se sente desafiado?

isso acontece o tempo todo?

C3 - 3/8/2015 21:59

sim

toda semana qdo recebo a planilha nova

pq o treino muda sempre

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:59

Bom... e que tipo de desafios você percebe?

C3 - 13/8/2015 22:00

aumento na distancia a ser percorrida

o aumento de velocidade para determinada distancia

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:02

normalmente estes desafios são possíveis de bater, ou não?

C3 - 13/8/2015 22:03

sao sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:04

já teve algum que não conseguiu completar?

C3 - 13/8/2015 22:05

ja sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:06

e qual foi a sensação?

C3 - 13/8/2015 22:06

tranquilo

sem maiores complicacoes

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:07

ok... algo mais te motiva a continuar treinando com orientação à distância?

C3 - 13/8/2015 22:08

a praticidade e facilidade

de poder cumprir meu treino no momento em que encaixa na minha rotina

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:08

certo...

6. Como seu treinador te motiva através do treinamento à distância?

C3 - entao no caso o que me motiva e cumprir os desafios que o treinador passa

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:58

Então você se sente desafiado?

isso acontece o tempo todo?

C3 - 13/8/2015 21:59

sim

toda semana qdo recebo a planilha nova

pq o treino muda sempre

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 21:59

Bom... e que tipo de desafios você percebe?

C3 - 13/8/2015 22:00

aumento na distancia a ser percorrida

o aumento de velocidade para determinada distancia

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:02

normalmente estes desafios são possíveis de bater, ou não?

C3 - 13/8/2015 22:03

sao sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:04

já teve algum que não conseguiu completar?

C3 - 13/8/2015 22:05

ja sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:06

e qual foi a sensação?

C3 - 13/8/2015 22:06

tranquilo

sem maiores complicacoes

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:07

ok... algo mais te motiva a continuar treinando com orientação à distância?

C3 - 13/8/2015 22:08

a praticidade e facilidade

de poder cumprir meu treino no momento em que encaixa na minha rotina

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:08

certo...

7. Você tem mais alguma coisa a dizer sobre o processo de treino à distância? Ou sobre a relação que você tem com seu treinador?

C3 - acho bacana desde q as partes se entendam bem

e importante ter uma boa comunicacao para evitar lesoes ou treinamentos que prejudiquem o aluno

so isso mesmo

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:13

Vc falou de lesões. Já teve alguma durante o processo?

C3 - 13/8/2015 22:13

nao

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:13

seu treinador demonstra preocupação com este aspecto?

C3 - 13/8/2015 22:14

sim

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:15

alguma recomendação que vc se recorde?

C3 - 13/8/2015 22:15

nada

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:16

ok...

e por último: você tem mais alguma coisa a dizer sobre a relação que você tem com seu treinador que não tenha sido perguntada?

C3 - 13/8/2015 22:17

nao

tudo certo

Gustavo Lima Isler 13/8/2015 22:18

muito bem!

ROTEIRO DE ENTREVISTA – C7
DATA: 05/08/2015 – INÍCIO – 08:00 FIM – 09:20

1. Você disse que começou a treinar à distância para melhorar sua performance. Como você treinava antes de treinar à distância?

Com personal

Pessoalmente

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:02

e vc achava que sua performance era ruim?

C7 - 5/8/2015 08:02

Depende

Eu nao corria todos os dias com o personal, entao ele nao tinha como avaliar quando eu nao corria

Com a planilha eu tenho que dar uma satisfacao, e me sinto mal se nao faço o que ele pediu

Melhorou muito depois da planilha, porque eu fui vendo a evolucao

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:04

Entendi...

Você se controla mais agora do que treinando presencialmente.

C7 - 5/8/2015 08:05

Sim, mas se eu pudesse escolher, gostaria de fazer treinos com ele independente disso

Mas com a planilha eu tenho mais liberdade, e nao tenho desculpa nenhuma para nao treinar

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:07

you acredita que o treino à distância favorece, mas o perfil do seu treinador atual se ajusta melhor ao que você precisa?

C7 - 5/8/2015 08:08

Eu procurei o Fernando porque achava que eu estava piorando meu tempo

Ele começou a me treinar para a Corrida da Lua, e depois continuamos, sem uma meta

Mas eu gostei mais da planilha

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:09

Ok...

2. Você disse que seu treinador lhe acompanha através dos relatórios de treino.

Como são esses relatórios? Como você envia para ele?

Ele pede para que eu de um retorno, escreva tudo. Como senti o treino, se foi mais facil, mais dificil, e como estava minha vida naquele momento.

Independente de preencher o formulario pos-treino

Eu escrevia muito, e achava que ele nao lia, no começo, mas quando comecei a escrever menos, ele me pediu para detalhar mais.

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:13

Então, não há um formato para esse relatório? Você descreve como foi o treino?

C7 - 5/8/2015 08:14

Tem um formato sim, mas tem uma parte para as observacoes, e acho que ele leva essa parte muito em consideracao.

Eu descrevo como foi o contexto do treino.

Por exemplo, se achei puxado porque estava viajando e caminhei o dia anterior

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:16

Sentimentos e emoções fazem parte dessa descrição também?

C7 - 5/8/2015 08:16

Totalmente!

Faz muitos anos que eu treino com ele, e nesse tempo aconteceram muitas coisas

Eu tive tres abortos, perdi meu pai, perdi funcionarios

Eu falava tudo

Porque me sinto na obrigaçao de fazer isso

Como ele vai saber porque corri mal, ou nao fiz um treino?

Eu acho que a corrida é muito desgastante, muito vigorosa

É delicioso! Mas exige muito do corpo

Nao tem como fazer "matada"

E o que acontece na minha vida reflete totalmente no meu desempenho

Eu levo muito a serio meus treinos

E eu faço ginastica, nado, yoga e meus professores tb sabe de tudo

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:20

Ok... muito bom!

Como você envia esses relatórios para seu treinador?

C7 - 5/8/2015 08:20

Por email ou no campo das observações

Depende se é um acontecimento grande ou pontual

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:22

Esse campo de observações fica onde?

C7 - 5/8/2015 08:22

Tu ja viu a planilha?

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:23

não. Ela fica no site da assessoria?

C7 - 5/8/2015 08:23

Sim

Perai, te mando

Mandei pro email

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:29

Ok... vou verificar!

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:38

Mudando de assunto. Vi a planilha. agora entendo o que você sobre o que você estava falando...

C7 - 5/8/2015 08:39

Melhorou entao rsrsrsrs

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:40

bastante

C7 - 5/8/2015 08:40

Sem ver ia ficar dificil mesmo

3. Você disse que o relacionamento entre você e seu treinador é ótimo devido ao fato de ele te fazer continuar correndo e tentando se superar. Como ele te motiva a continuar e se superar?

C7 - 5/8/2015 08:30

Se eu faço um treino ruim, ele escreve tipo "capricha" no outro treino

Ou, ele vai dificultando os treinos a cada semana se eu vou melhorando

Quando ele faz isso eu penso "se ele acha que eu consigo, entao tenho que fazer"

No inicio eu me desesperava se era mais puxado, e dai xingava, de brincadeira claro
 E perguntava se ele sabia minha idade
 Mas depois comecei a confiar mais, e nao quero perder meu tempo nem o dele
 Acho que o fato de ser um relacionamento virtual me deixa até mais a vontade pra ser totalmente honesta
 Mas eu tb sou obsessiva, e sempre tento melhorar
 Entao, se ele coloca 10km a 6' eu nao consigo nao fazer
 Porque dai nao entendo o objetivo de continuar treinando
 Vou estar enganando a mim mesma
 Como eu falei, a corrida é muito extenuante
 Eu me preparo no dia anterior
 Durmo cedo, como melhor
 No dia seguinte acordo cedo, ja tomo café para fazer o treino
 Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:38
 Compreendi...

4. Você disse que seu treinador exemplifica os movimentos a você através de aula presencial. Então você não treina somente à distância?

C7 - 5/8/2015 08:41
 Faz tempo que nao faço aula presencial, mas fiz no inicio
 E meu outro personal me ensinou bastante tecnica
 Eu tentava fazer mais, para que ele visse como eu estava
 Mas depois foi ficando mais complicado
 Ja tive duvidas sobre passadas, perguntei e ele me falou por email
 Ele me ensinou um pouco mais de tecnica e foi isso
 Mas se voce quer saber se hoje em dia ele me corrige, ou avalia a tecnica, faz muito tempo que nao
 Talvez seja uma falha mesmo
 Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:45
 Mas você percebe que comete erros nestas questões técnicas?
 C7 - 5/8/2015 08:45
 Nao percebo
 Percebo coisas gerais por causa do yoga
 Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:46
 o que são coisas gerais?
 C7 - 5/8/2015 08:46
 Nao tensionar ombros por exemplo
 Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:46
 ah tá...
 C7 - 5/8/2015 08:46
 Mas nao tecnicas especificas de corrida
 Mas eu ja li varias coisas
 Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:46
 a yoga modificou sua consciência corporal
 C7 - 5/8/2015 08:46
 E tento aplicar
 Totalmente

*Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:47
é um dos objetivos da atividade. Muito bem!*

5. Você disse que descreve os erros que está cometendo para o seu treinador e que ele responde assim que possível, ou pede aula presencial. Como é isso?

Nao tem

Minha vida ficou corrida

Mas mes passado pedi para fazermos uma aula aqui

E ele disse que estva com poucos horarios

Porque vou ter que mudar meus percursos

E queria que ele visse para montar os treinos de acordo

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 08:57

entendi... e a aula então não aconteceu?

C7 - 5/8/2015 08:57

Até agora nao

6. Como o treinamento à distância te motiva para a prática de exercício físico?

É como ter uma aula marcada

Um compromisso

Se eu nao fizer, minha performance cai

Ja fiquei um tempo sem professor

E meu tempo foi aumentando, aumentando

E eu nao pulava os treinos

Só treinava errado, sem orientaçao

Vi que ia acabar parando de correr

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 09:04

Mas esse "compromisso" é imposto pelo treino à distância, ou isso é algo mais particular?

Você é que se cobra?

C7 - 5/8/2015 09:05

Eu me cobro muito, mas tenho vergonha de ver o treino vermelho (perdido)

Porque nao evoluo

Outra coisa, quanto mais condicionada, mais gostoso é correr

Mais "barato" da rsrsrsrs

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 09:06

eu sei bem como é esse barato... é muito bom!

7. Como seu treinador te motiva através do treinamento à distância?

Ver questões 3 e 6

8. Você tem mais alguma coisa a dizer sobre o processo de treino à distância? Ou sobre a relação que você tem com seu treinador?

C7 - acredito que consegui tirar as dúvidas que tinha sobre a sua relação com seu treinador e com o treinamento à distância. Você me forneceu bastante informação útil. Por isso, como última questão, gostaria de saber se você tem mais alguma coisa a dizer sobre o processo de treino à distância? Ou sobre a relação que você tem com seu treinador?

C7 - 5/8/2015 09:12

Acho que o mais importante é ter que dar um satisfação. Me sinto cobrada, é um compromisso. Ao mesmo tempo é extremamente gratificante a gente se superar. Eu adoro no fim do mes ver todos os meus treinos verdinhos. Aumenta muito minha motivação.

É isso.

Eu treino sozinha, mas nao estou sozinha

C7 - 5/8/2015 09:13



Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 09:13

Então a própria estrutura do site te motiva a se manter ativa? O verdinho e o vermelhinho?

Isso é bom né? Não se sentir sozinha!!!

C7 - 5/8/2015 09:14

Isso mesmo

Sim

Perdi todas as minhas companheiras

Por lesao

Acabei ficando sozinha mesmo, com meu ipod

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 09:15

sério? treinavam com orientação à distância tb?

C7 - 5/8/2015 09:15

Sem treinador

As tres com hernia de disco

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 09:16

Ah!

Quanta diferença faz a presença e a ausência do treinador!!!

C7 - 5/8/2015 09:16

Pois é

Gustavo Lima Isler - 5/8/2015 09:16

Obrigado por mais essa informação!!!

C7 - 5/8/2015 09:16

E nao faziam mais nada

Eu ainda faço as outras atividades

Nao sei se isso tb vai fazer diferença na tua pesquisa

Mas, bem ou mal, tenho aula presencial todos os dias em alguma modalidade

E os professores corrigem sempre