

TELEATENDIMENTO E STREAMING: PODE A TECNOLOGIA SUBSTITUIR O CONTATO PRESENCIAL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

¹José Humberto Alves; ²Fernanda Machain Silva Tannús

¹ Pós-graduando em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM;

² Pós-graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM.

Área temática: Inovações em Atividade física, exercício e esportes

Modalidade: Comunicação Oral Online

E-mail dos autores: jhfisioterapeuta@gmail.com¹; fernandamachaintanus@gmail.com²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A evolução tecnológica tem transformado a forma como serviços de Educação Física são oferecidos. O teleatendimento e as plataformas de *streaming*, como a Netflix, surgem como alternativas inovadoras para a prática de atividades físicas em casa, mantendo a supervisão profissional e a qualidade dos exercícios. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é relatar a experiência de teleatendimento a indivíduos adultos para a realização de Pilates solo e a orientação de exercícios físicos disponíveis em uma plataforma de streaming. **MÉTODOS:** Trata-se de um relato de experiência com 11 indivíduos adultos saudáveis, realizados via Google Meet, com sessões de 50 minutos, duas vezes por semana com aulas de Pilates solo e exercícios do catálogo da plataforma de streaming Netflix. **RESULTADOS:** A maioria dos alunos adaptou-se bem ao teleatendimento, relatando melhorias na força muscular, flexibilidade e postura. No entanto, a falta de supervisão direta e as interferências domésticas foram desafios significativos para a adesão aos exercícios do catálogo da Netflix. **DISCUSSÃO:** Para maximizar os benefícios e mitigar os desafios do teleatendimento e das plataformas de streaming, os profissionais de Educação Física podem adotar algumas estratégias, como estruturar programas personalizados que considerem as necessidades e limitações individuais, manter uma comunicação contínua através de ferramentas como o WhatsApp para fornecer *feedback* regular e suporte, e criar comunidades virtuais para promover interações sociais e apoio mútuo. **CONCLUSÃO:** O teleatendimento e as plataformas de *streaming* podem ser eficazes para a prática de exercícios físicos, desde que haja suporte contínuo e personalização do programa de treinamento para atender às necessidades individuais dos alunos.

Palavras-chave: Saúde digital, Exercício Físico, Autonomia Pessoal.

1 INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica tem transformado a forma como diversos serviços são oferecidos, incluindo a Educação Física e a prática de atividades físicas (ANASTÁCIO et al., 2022). O teleatendimento, que utiliza plataformas digitais para monitorar e orientar exercícios à distância, emerge como uma alternativa inovadora e acessível ao atendimento presencial (ALVES, FELIPE, DE OLIVEIRA, 2022). Em paralelo, plataformas de *streaming*, como a Netflix, começaram a disponibilizar catálogos de exercícios físicos, oferecendo novas possibilidades para a prática de atividades físicas em casa. Este cenário apresenta uma oportunidade única para explorar como essas

tecnologias podem ser integradas para proporcionar um atendimento eficaz e personalizado, mantendo a qualidade dos exercícios físicos realizados sob a supervisão de um profissional.

A justificativa para este relato de experiência reside na necessidade de compreender os benefícios e desafios do teleatendimento e da utilização de plataformas de streaming na prática de exercícios físicos. À medida que mais indivíduos buscam alternativas para manter-se ativos sem a necessidade de deslocamento, é crucial avaliar a eficácia dessas abordagens na promoção da saúde e do bem-estar.

2 MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir do teleatendimento no ano de 2024, visando proporcionar uma alternativa eficaz e acessível ao atendimento profissional presencial, mantendo a mesma qualidade.

Foram atendidos 11 indivíduos adultos saudáveis, sendo 9 mulheres e 2 homens, todos sem restrições patológicas ou limitações físicas. Os participantes foram atendidos por meio de indicações ou pelo reconhecimento prévio dos pesquisadores envolvidos no estudo.

Antes de iniciar o protocolo de exercícios físicos, foram realizadas avaliações físicas dos participantes para estabelecer um ponto de partida e personalizar as sessões conforme suas necessidades. As sessões de teleatendimento foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada, para a prática de Pilates solo, seguindo os exercícios originais do método sem aderir nenhum protocolo específico da literatura, utilizando a plataforma Google Meet, permitindo uma interação em tempo real entre os instrutores e os participantes.

Para os dias que não tinha o teleatendimento com o Pilates os alunos foram orientados a realizarem de forma independente os exercícios físicos selecionados a partir do catálogo da Netflix, proporcionando uma variedade de opções que poderiam ser facilmente seguidas pelos participantes em suas próprias casas. Além disso, os participantes utilizavam recursos próprios, como, bolas suíças, bastões de madeira, halteres e faixas elásticas. A metodologia de treinamento adotada visou garantir um acompanhamento personalizado e adequado às necessidades individuais dos participantes, mesmo em um formato virtual.

Os participantes foram distribuídos em 6 grupos de horários diferentes, conforme disponibilidade de horários e desejo de fazer em grupo ou não, com um número máximo de 3 alunos por sessão. A composição dos grupos foi a seguinte: Grupo 1: três alunos; Grupo 2: três alunos; Grupo

3: dois alunos; Grupo 4: um aluno; Grupo 5: um aluno; Grupo 6: um aluno. Cada sessão era feita sempre em dias fixos, toda terça e quinta, das 7h às 11:50 no turno da manhã e à noite das 18h às 19:50.

Ao final de cada aula, os participantes forneciam *feedback* verbalmente, relatando como foi a aula, a intensidade dos exercícios, quais exercícios mais gostaram e quais tiveram mais dificuldade para realizá-los. Esses *feedbacks* eram anotados em um prontuário. Quando os participantes realizavam os exercícios da Netflix, sem o acompanhamento momentâneo pelo Google Meet, eles também relatavam suas experiências por mensagens de WhatsApp. Essas informações foram coletadas para serem analisadas por meio da escala de percepção de esforço, além disso buscou-se identificar a eficácia da periodização de treinamento e a qualidade do teleatendimento.

Desse modo, este relato se baseia na experiência de atuação com o teleatendimento de nós, os autores, além de uma análise crítica sobre a satisfação e os *feedbacks* dos alunos, reportados aqui de forma indireta sem exposição, análise categórica de conteúdo, respeitando os princípios éticos devido a não necessidade de um comitê de ética para realização dessa contribuição científica.

3 RESULTADOS

O teleatendimento começava com um encontro virtual prévio onde eram discutidos os objetivos dos alunos, e todas as informações eram anotadas em fichas de prontuário individual. Os alunos podiam optar por realizar as aulas de forma individual ou em grupo. Alguns preferiam as aulas em grupo por já conhecerem outros participantes e terem objetivos semelhantes, enquanto outros optavam por um atendimento mais individualizado e personalizado.

A avaliação física foi um diferencial importante para entender os objetivos de cada aluno. Tudo se iniciava com uma ficha de anamnese, que incluía dados como nome, e-mail, telefone principal, telefone de contato de pelo menos um parente, endereço, idade e sexo. Em seguida, os alunos preenchiam o Questionário PAR-Q e enviavam uma foto de um atestado médico, pois a participação nas aulas só era permitida com uma avaliação médica prévia. Caso algum aluno não passasse no questionário PAR-Q, ele seria encaminhado para um profissional médico. No entanto, todos os alunos conseguiram apresentar atestado médico prévio e não apresentaram patologias ou problemas de saúde impeditivos.

Além disso, foi anotado na ficha de avaliação física as informações dos testes de força muscular, teste de força do core, e testes de flexibilidade. Também foram feitas avaliações posturais, pois muitos alunos relataram dificuldades relacionadas à mobilidade, flexibilidade e postura. Para a

avaliação postural, foi utilizado o aplicativo *Physiocode* no qual foram inseridas fotos pelos alunos e posteriormente a análise postural dentro dos quadrantes do simetrógrafo virtual. Com base nas avaliações iniciais, foi montado um perfil detalhado de cada aluno e estruturada a periodização do treinamento. A seleção dos exercícios era feita de acordo com as necessidades e objetivos individuais de cada aluno, utilizando tanto o método de Pilates solo quanto os exercícios físicos disponíveis no catálogo da Netflix.

Além das avaliações físicas, também foi discutida a questão do local onde os alunos realizariam os exercícios. Foram dadas orientações sobre o melhor ambiente, posicionamento do telefone, como ajustar a câmera e utilizar os recursos disponíveis para complementar as aulas de Pilates solo. Esse contato inicial foi fundamental para esclarecer dúvidas e responder perguntas, especialmente porque nenhum dos alunos tinha experiência prévia com atividades físicas monitoradas virtualmente.

Ao final de cada aula, os alunos forneciam *feedback* verbalmente sobre a experiência, a intensidade dos exercícios, quais exercícios mais gostaram e quais tiveram mais dificuldade. Esses relatos eram anotados em um prontuário. Quando os alunos realizavam exercícios do catálogo da Netflix sem a participação direta de nós, pesquisadores, eles relatavam suas experiências por mensagens de WhatsApp, o que permitiu um acompanhamento contínuo e detalhado. Os resultados mostraram que a maioria dos alunos se adaptou bem ao teleatendimento, relatando melhorias na força muscular, flexibilidade e postura. A interação em grupo foi positiva para alguns, enquanto o atendimento individualizado foi essencial para outros, conforme suas preferências e necessidades.

Após a conclusão do processo de avaliação física e o contato inicial, os alunos começaram as atividades físicas na semana subsequente. As aulas de Pilates solo foram iniciadas com protocolos de treinamento leves, permitindo que os alunos se familiarizassem com os movimentos e adquirissem uma aprendizagem motora básica. À medida que os alunos foram ganhando força e flexibilidade, os exercícios passaram a ter um volume de treinamento maior, com aumento das repetições e séries. Conforme os alunos se mostravam mais confortáveis e cansados, foram introduzidos instrumentos adicionais como, bastões, faixas elásticas e halteres, recursos dos próprios alunos, em determinados exercícios para promover a progressão do treinamento.

Nos dias em que não havia encontros virtuais, os alunos foram incentivados a seguir os exercícios disponíveis no catálogo da Netflix. Eles foram orientados a seguir a ordem proposta pelos profissionais que montaram esse catálogo de exercícios, garantindo uma continuidade no treinamento e promovendo a automotivação para a prática regular de atividades físicas.

Os alunos que começaram a fazer os exercícios da Netflix relataram diversos fatores que influenciaram sua adesão. A carga de tarefas domésticas foi um fator crucial para a desistência de alguns alunos, pois essas demandas interferiam na rotina de exercícios. A ausência do comando verbal de um profissional de Educação Física durante os exercícios foi um ponto chave para a desmotivação. A falta de interação e apoio de outros colegas durante as aulas também contribuiu para a desistência do programa de fitness da Netflix.

Por outro lado, os alunos que continuaram com as aulas via Google Meet e com os exercícios da Netflix tinham objetivos mais sólidos e específicos, como emagrecimento e melhorar a capacidade de resistência física. Estes alunos conseguiram manter a adesão, mesmo sem o estímulo verbal constante de um profissional, devido ao foco de seus objetivos e à motivação intrínseca para alcançá-los.

4. DISCUSSÕES

Os resultados deste relato de experiência destacam tanto os benefícios quanto os desafios enfrentados por nós, os autores, para implementar teleatendimento e programas de exercícios baseados na plataforma de streaming. Entre os benefícios, a acessibilidade e a conveniência são notáveis. O teleatendimento e o uso de plataformas da Netflix permitiram que os alunos participassem de atividades físicas em casa, eliminando barreiras geográficas e de deslocamento, ampliando o alcance dos serviços de Educação Física. A flexibilidade de horários também foi um ponto positivo, pois os alunos podiam realizar os exercícios a qualquer momento, especialmente com os vídeos disponíveis no catálogo da plataforma. Além disso, os alunos que aderiram tanto às aulas de Pilates solo quanto aos exercícios da Netflix demonstraram um maior desenvolvimento de autonomia e autoeficácia, motivando-se a continuar a prática física mesmo sem a presença constante de um profissional.

No entanto, a falta de supervisão direta foi uma barreira significativa. Sem o *feedback* imediato e correções posturais, houve um risco maior de execução inadequada dos movimentos, reduzindo a eficácia do treino. A desmotivação e o abandono do programa também foram observados, especialmente entre aqueles que preferem a interação social e o comando verbal constante de um profissional. Interferências domésticas, como tarefas do lar e presença de filhos ou animais de estimação, também dificultaram a manutenção de uma rotina de exercícios regular.

Para maximizar os benefícios e mitigar os desafios do teleatendimento e das plataformas de streaming, os profissionais de Educação Física podem adotar algumas estratégias. Estruturar

programas personalizados que considerem as necessidades e limitações individuais, manter uma comunicação contínua através de ferramentas como o WhatsApp para fornecer *feedback* regular e suporte, e criar comunidades virtuais para promover interações sociais e apoio mútuo, são ações recomendadas. Além disso, incentivar os alunos a desenvolverem habilidades de autoavaliação e autocorreção pode aumentar a eficácia e a adesão aos programas de exercícios físicos, garantindo um acompanhamento mais próximo e personalizado mesmo à distância.

5. CONCLUSÃO

Concluimos que, o teleatendimento oferece uma alternativa viável e acessível ao atendimento presencial, permitindo que os alunos realizem atividades físicas no conforto de suas casas, com flexibilidade de horários e a possibilidade de desenvolver autonomia na prática dos exercícios físicos.

No entanto, a ausência de supervisão direta e de *feedback* imediato apresentou desafios, como a execução inadequada dos movimentos e a desmotivação de alguns alunos. Interferências domésticas também impactaram negativamente a adesão aos programas de exercícios físicos, especialmente aos vídeos de exercícios da Netflix. Por outro lado, alunos que mantiveram a adesão demonstraram melhorias significativas em força muscular, flexibilidade e postura, e relataram satisfação com a prática.

Para maximizar os benefícios do teleatendimento e das plataformas de streaming, é essencial que os profissionais de Educação Física adotem estratégias como a personalização dos programas de treinamento, a manutenção de uma comunicação contínua e o incentivo ao desenvolvimento de habilidades de autoavaliação dos alunos. Assim, o teleatendimento pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da atividade física, desde que os desafios sejam adequadamente abordados e as necessidades dos alunos sejam atendidas de forma personalizada.

REFERÊNCIAS

ALVES, José Humberto; FELIPE, Maria Eduarda; DE OLIVEIRA, Nuno Miguel Lopes. Exercício físico para deficientes visuais: Uma revisão integrativa dos protocolos de treinamento. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e94111436060-e94111436060, 2022.

ANASTÁCIO, Bruna Santana et al. Jogos eletrônicos, E-Sports e Educação Física: aproximações e distanciamentos. **LICERE-Revista Do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer**, v. 25, n. 1, p. 459-486, 2022.