



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGO CARRÉRA DOS SANTOS

**IMPACTOS DO USO DE APLICATIVOS FITNESS POR PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE BELÉM DO PARÁ**

BELÉM/PARÁ

2022

RODRIGO CARRÉRA DOS SANTOS

**IMPACTOS DO USO DE APLICATIVOS FITNESS POR PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE BELÉM DO PARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para
obtenção de grau de Licenciatura em Educação Física
pela Universidade Federal do Pará.

Orientador: Prof. Dr. Anselmo De Athayde Costa e Silva

BELÉM/PARÁ

2022

RODRIGO CARRÉRA DOS SANTOS

**IMPACTOS DO USO DE APLICATIVOS FITNESS POR PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE BELÉM DO PARÁ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para
obtenção de grau de Licenciatura em Educação Física
pela Universidade Federal do Pará.

Data de aprovação: __/__/__

Banca Examinadora:

Prof. Anselmo de Athayde Costa e Silva - Orientador
Doutor em Educação Física
Universidade Federal do Pará - UFPA
Instituto de Ciências da Educação - ICED

Prof.^a Mônica dos Anjos Costa de Rezende - Membro
Mestre em Biocinética
Universidade Federal do Pará - UFPA
Instituto de Ciências da Educação - ICED

BELÉM/PARÁ

2022

Dedico este trabalho à minha família que sempre esteve ao meu lado durante todos os momentos, me apoiando em todas as decisões que tomei até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, minha família, amigos e todo o corpo docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, em especial ao meu orientador por ter me conduzido com este trabalho.

*“Você pode, você deve e, se você for corajoso o suficiente para
começar, você vai”*

Stephen King

RESUMO

O seguinte estudo tem como tema os impactos do uso de aplicativos fitness por profissionais de educação física em academias de musculação de Belém do Pará. Teve como objetivo analisar a influência dos aplicativos para os profissionais, caracterizando o uso, os fatores que contribuem para a utilização dos aplicativos e se eles colaboram significativamente com o profissional. Para tal, foi realizada uma pesquisa com 12 professores que atuam em academias de musculação, aplicando questionários estruturados, na qual foi possível mensurar pela escala de Likert de 5 pontos. Os resultados mostraram-se um bom indicador de que essas ferramentas digitais estão cada vez mais atuantes nesse setor, bem como a sua aceitação.

Palavras chave: profissionais, academia e aplicativos

ABSTRACT

The following study has as its theme the impacts of the use of fitness apps by physical education professionals in gym in Belém do Pará. It aimed to analyze the influence of applications for professionals, characterizing their use, the factors that contribute to the use of applications and whether they significantly collaborate with the professional. To this end, a survey was carried out with 12 teachers who work in gym, applying structured questionnaires, in which it was possible to measure by the Likert scale of 5 points. The results proved to be a good indicator that these digital tools are increasingly active in this sector, as well as their acceptance.

Keywords: professionals, gym and applications

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Downloads de aplicativos no google play store (segundo trimestre de 2020).....	16
Figura 2 - Localização da área de estudo	20
Figura 3 – Percepção social do uso de aplicativo fitness	24
Figura 4 – Descrição de Aplicativos Utilizados	25
Figura 5 – Percepção vinculada aos efeitos do uso de aplicativos pelos profissionais de Educação Física	26
Figura 6 – Percepção vinculado aos impactos dos aplicativos pelos profissionais de Educação Física.....	27
Figura 7 - Percepção vinculado a importância dos aplicativos pelos profissionais de Educação Física.....	28
Figura 8 – Evolução temporal do número relativo de buscas pelo google.....	30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Classificação dos níveis de frequência (ASSIS <i>et al.</i> (2020)).....	22
Tabela 2 - Classificação social	24

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABES - Associação Brasileira das Empresas de Software

APP – Aplicativo

CONFED - Conselho Federal de Educação Física

EF – Educação Física

IHC - Interação humano-computador

OMS - Organização Mundial da Saúde

WHO - World Health Organization

PIB – Produto Interno Bruto

SUMÁRIO

1	Introdução	13
2	Tecnologia	15
3	O Atual Mercado de Aplicativos	15
4	O Profissional de Educação Física	17
5	Objetivos.....	19
5.1	Objetivo Geral.....	19
5.2	Objetivos Específicos	19
6	Metodologia.....	20
6.1	Área de Estudo	20
6.2	Obtenção de Dados	20
6.2.1	Elaboração dos Formulários	20
6.2.2	Processamento de Dados	21
7	Fluxograma	22
8	Resultados	23
9	Discussão	28
10	Limitações da Pesquisa	31
11	Conclusão	32
	REFERÊNCIAS	33
	ANEXO A – Questionário.....	37
	ANEXO B - Aplicativos vinculados ao bloco de conteúdo do uso e fatores de impactos pelos profissionais de Educação física	39

1 Introdução

“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 1946). De acordo com essa definição da Organização Mundial da Saúde, saúde significa bem-estar geral. Todo mundo quer estar saudável e bem, pois essas estão entre as necessidades básicas dos seres humanos (LEN; GOUGH, 1991). Infelizmente, há muito mal-estar entre as pessoas que vivem na sociedade moderna. Em meio a todas as coisas boas trazidas pela melhoria da qualidade de vida, muitas pessoas sofrem de sobrepeso e obesidade, estresse, doenças mentais, sedentarismo, entre outros problemas. Os altos custos dos tratamentos e terapias e a falta de recursos nos serviços públicos de saúde levaram a uma demanda por sistemas de autocuidado para apoiar o bem-estar e prevenir doenças. As tecnologias e aplicativos móveis, que têm a capacidade de estar sempre presentes e são capazes de fazer muitas coisas para vencer o problema promovendo o bem-estar. Essas tecnologias são geralmente chamadas de tecnologias ou aplicativos de saúde.

Com o advento da tecnologia, reforçado pela globalização, é comum perceber o surgimento de novas ferramentas para dinamizar a interação das pessoas, seja no ambiente social, escolar e profissional. Sendo assim, o nosso estilo de vida muda, porque as informações passam a ser adquiridas e compartilhadas de maneira cada vez mais rápida. Então, fazer coisas como estudar, jogar, pagar contas agora podem ser feitas a qualquer momento e em qualquer lugar (ALCANTARA; VIEIRA, 2011).

Entre a variedade de aplicativos de saúde disponíveis, que inclui todo tipo de aplicativos para melhorar os hábitos alimentares, controlar o peso, reduzir os níveis de estresse, melhorar o sono, integrar o relaxamento, etc., também existem aplicativos direcionados especialmente para promover a atividade física. Esses aplicativos são geralmente chamados de aplicativos fitness, aplicativos de atividade física ou aplicativos de condicionamento físico. Muitos estudos mostram que aplicativos e gadgets de exercícios físicos móveis podem aumentar a motivação para a atividade física (ZUCKERMAN; GAL-OZ, 2014; TUDOR-LOCKE, 2002) e, assim, melhorar o bem-estar dos indivíduos. Ser fisicamente ativo tem muitos efeitos positivos diretos e indiretos na saúde (US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 2000), enquanto um estilo de vida muito sedentário afeta negativamente a saúde (VAN DANTZIG; GELEIJNSE; VAN HALTEREN, 2013).

A atividade física tem os efeitos positivos de manter o peso ideal, promover sentimentos positivos e manter muitas medidas fisiológicas (pressão arterial, colesterol, açúcar no sangue) em níveis saudáveis (MILES, 2007). Um dos exemplos mais evidentes dos efeitos

da falta de atividade física é o excesso de peso. Em 2008, 35% dos adultos (20 anos ou mais) em todo o mundo estavam acima do peso (definido por ter um índice de massa corporal maior ou igual a 25) e 11% eram obesos (definido por ter um índice de massa corporal superior a ou igual a 30) (WHO, 2014). A obesidade global quase dobrou desde 1980 (ibid.).

A partir disso surgem também os aplicativos fitness, que montam um treino de forma mais dinâmica. Então, isso acaba mudando a maneira das pessoas se relacionarem com as atividades físicas e, portanto, culmina em adaptações para a Educação Física (OLIVEIRA; FRAGA, 2021).

As pessoas precisam de motivação para praticar exercício físico, porque o exercício físico em si não é necessariamente bom, principalmente no início. Os aplicativos fitness podem aumentar potencialmente a motivação para a atividade física e iniciar uma mudança, como ser fisicamente mais ativo. Idealmente, as mudanças nos hábitos diários, como adicionar um pouco mais de atividade à vida diária, levarão mais tarde a mudanças permanentes, ou seja, a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, visível no estilo de vida e na atitude cotidiana. Apoiar as mudanças de comportamento e estilo de vida e a manutenção de tais mudanças (PROCHASKA; NORCROSS, 2001), podem ser vistos como os objetivos finais das aplicações de exercícios.

Outro fator determinante foi a pandemia da COVID-19, que trouxe consigo não somente o isolamento social, mas também novas formas de se praticar atividades físicas, sendo muitas delas por meio de plataformas digitais.

Os profissionais de educação física despertaram o interesse em aprofundar seus conhecimentos nessas novas plataformas para poderem trabalhar com clientes que requerem um pouco mais de cuidados por algum motivo. Os profissionais passaram a lecionar aulas de forma remota, para os alunos que não podiam ir pessoalmente, nomeando-as de aulas virtuais, passaram a realizar o atendimento e acompanhamento das atividades físicas dos alunos de forma remota, adaptando os treinos a nova rotina e ambiente no qual aquele indivíduo iria estar inserido, com videoconferências e lives em redes sociais. Dessa forma, a importância do hábito da prática de atividades físicas para a saúde continuou sendo preservada e evidenciada (ARAÚJO *et al.*, 2021).

A adaptação ao novo método, que necessita de mudanças no meio de criar e ensinar conteúdo, é o principal desafio dos professores. Portanto, pretende-se compreender como o profissional de Educação Física tem utilizado essas ferramentas tecnológicas e como elas têm contribuído com o seu trabalho.

Esta Pesquisa tem um caráter científico, visto que os aplicativos voltados às academias estão cada vez mais presentes nesse meio. Os Aplicativos Fitness feitos para academias costumam montar um treino equilibrado e de uma forma individual com o auxílio do Profissional de Educação Física. A crescente tecnológica se dá porque as pessoas estão cada

vez mais dependentes desse tipo de ferramenta. Em contrapartida encontra-se o Profissional de Educação Física, que é um meio de intermediar essa comunicação entre aplicativo, aprendizado e aluno. O Profissional de Educação Física tem como papel fundamental ensinar os movimentos corretos durante o exercício físico e fazer o acompanhamento de cada aluno.

Portanto, essa pesquisa tem como objetivo inicial, descobrir como o uso dessa tecnologia tem afetado a maneira como o profissional lida no seu dia a dia no ambiente de trabalho e de que forma isso impacta seus treinos nas academias de musculação.

2 Tecnologia

Para Allen, Graupera e Lundrigan (2010, p. 1) o dispositivo móvel “é o novo computador pessoal” porque em relação aos Desktops os dispositivos móveis são mais baratos, a sua portabilidade é mais conveniente e as utilidades fornecidas pela funcionalidade de geolocalização.

Dos dispositivos móveis, para efeito deste trabalho, o principal é o smartphone. Em relação aos Desktops os smartphones possuem um conjunto maior de sistemas operacionais (plataformas) e em geral eles determinam a linguagem para desenvolvimento de seus aplicativos, as linguagens nativas. Não é obrigatório na maioria destes sistemas operacionais a utilização de sua linguagem nativa, porém isso limita as funcionalidades que o aplicativo terá acesso no hardware do dispositivo [Allen, Graupera e Lundrigan 2010].

Nos últimos anos foi possível perceber de perto a mudança de telefones celulares básicos para smartphones com comunicação mais rápida, possibilidades de busca de informações, telas sensíveis ao toque de alta qualidade, processadores rápidos, atualizações automáticas e plataformas através das quais se pode comprar e baixar uma infinidade de aplicativos para personalizar o telefone. Há também uma grande quantidade de sensores disponíveis que podem rastrear coisas diferentes sobre os usuários e seus contextos, por exemplo, atividade/inatividade, frequência cardíaca, estresse, localização e temperatura.

3 O Atual Mercado de Aplicativos

Atualmente o mercado de aplicativos para dispositivos móveis é considerado por Pires (2014) como um “oásis de crescimento econômico”. Ela aponta que, segundo Associação Brasileira das Empresas de Software (Abes), o setor obteve um crescimento de faturamento em 2013 de 11% em relação a 2012, no mesmo período o PIB brasileiro cresceu 2,3%. Segundo a autora, a região Sudeste é o maior mercado consumidor destes aplicativos no Brasil,

respondendo por 63,91% da receita gerada por empresas desenvolvedoras de aplicativos de dispositivos móveis em 2014, seguido pelo Centro Oeste com 13,21%. O uso de aplicativos para dispositivos móveis voltados a exercícios físicos e saúde em geral cresceu 62%, enquanto o uso médio destes aplicativos em geral registrou aumento de 33% entre junho e dezembro de 2013 [Mobile Time 2014].

De acordo com o levantamento da empresa Sensor Tower, no segundo trimestre de 2020, o Play Store e a App Store bateram recordes de downloads. Foram não menos que 37,8 bilhões de Apps baixados, com crescimento particular nas categorias de negócios, saúde e educação conforme apresentado a seguir na Figura 1.

Figura 1 - Downloads de aplicativos no google play store (segundo trimestre de 2020)



Fonte: Sensor Tower, (2020)

Milhares de aplicativos comerciais relacionados à saúde e bem-estar estão disponíveis nos mercados, para as mais diversas finalidades. Aplicativos como Endomondo, Nike+, RunKeeper e Jawbone UP são apenas alguns exemplos do espectro existente de aplicativos de exercícios móveis. Os aplicativos de exercícios mais populares têm milhões de usuários (RAM, 2012). Além disso, o domínio de pesquisa de tecnologias de exercício e bem-

estar é multidisciplinar; as tecnologias foram investigadas a partir das perspectivas de vários campos de pesquisa, incluindo design, IHC (interação humano-computador), psicologia, ciências da saúde e ciências do esporte.

Existem vários aplicativos disponíveis no mercado para auxiliar treinos de musculação. Ao buscar por ‘musculação’ na loja de apps da Google, encontra-se cerca de 250 aplicativos. Retirando aqueles que são apenas jogos ou direcionados à alimentação, ainda resta um número expressivo de apps que focam apenas em rotinas de treino.

Cabe aos projetistas de aplicativos proporcionarem uma usabilidade adequada, consequentemente, uma interface mais amigável para que os exercícios físicos sejam bem executados pelos usuários, já que a interface é o principal mecanismo onde estão presentes a descrição, imagens e/ou vídeos das séries de exercícios a serem realizadas. De maneira similar, a satisfação com a experiência de uso pode auxiliar os usuários a atingirem seus objetivos de maneira mais eficaz, como o emagrecimento, o aumento da massa magra, dentre outros (FERREIRA, 2022).

4 O Profissional de Educação Física

No Brasil, a motivação para a prática de atividade física começou na década de 60 com uma campanha publicitária incentivando as pessoas a praticarem atividades físicas. Como resultado, foram criados centros dedicados ao treinamento esportivo para o público, que mais tarde se tornaram academias de ginástica. As academias tornaram-se locais propícios para a prática de exercícios físicos, pois possuem recursos técnicos, equipamentos e profissionais para instruir, acompanhar e treinar pessoas de todas as idades buscando melhorar o desempenho físico e a qualidade de vida.

A área biomédica trata o corpo a partir de parâmetros da técnica, da racionalidade e da fragmentação, no sentido de projetar o corpo perfeito e saudável, um modelo da sociedade capitalista moderna. Entretanto, é fundamental tratá-lo além da perspectiva de objeto. É essencial entendê-lo de forma global, em sua totalidade, porém, esse é o grande desafio que as ciências humanas e sociais impõem aos profissionais dessa área. Nesse contexto, o papel do professor de Educação Física na academia é fundamental, pois ele como profissional especialista na área deve entender que o movimento e, o corpo, constituem, por excelência, a matéria-prima da Educação Física e, lidar com o ser humano implica considerá-lo em aspectos diferenciados, é entendê-lo como um processo constante de construção sociocultural (Santos *et al.*, 2016).

A função do professor não é apenas de ministrar aulas, seu papel é acompanhar o desenvolvimento dos alunos, fazendo uso de incentivos, elogios e corrigindo quando for necessário, evitando que executem atividades físicas erradas ou com postura inadequada.

Segundo Silva (2014) o profissional de educação física que atua nas academias é responsável por conduzir de forma ética o monitoramento e orientação do aluno que busca a academia para praticar exercícios físicos, para que o mesmo consiga alcançar os benefícios

possibilitado por essa atividade. Todavia, um dos principais fatores para que se possam alcançar os objetivos almejados com o máximo de eficiência, respeitando sua integridade física, psicológica ou moral é a conduta ética do profissional durante sua atuação junto ao aluno.

5 Objetivos

5.1 Objetivo Geral

Analisar a influência dos aplicativos fitness para os profissionais de Educação Física nas academias de Musculação.

5.2 Objetivos Específicos

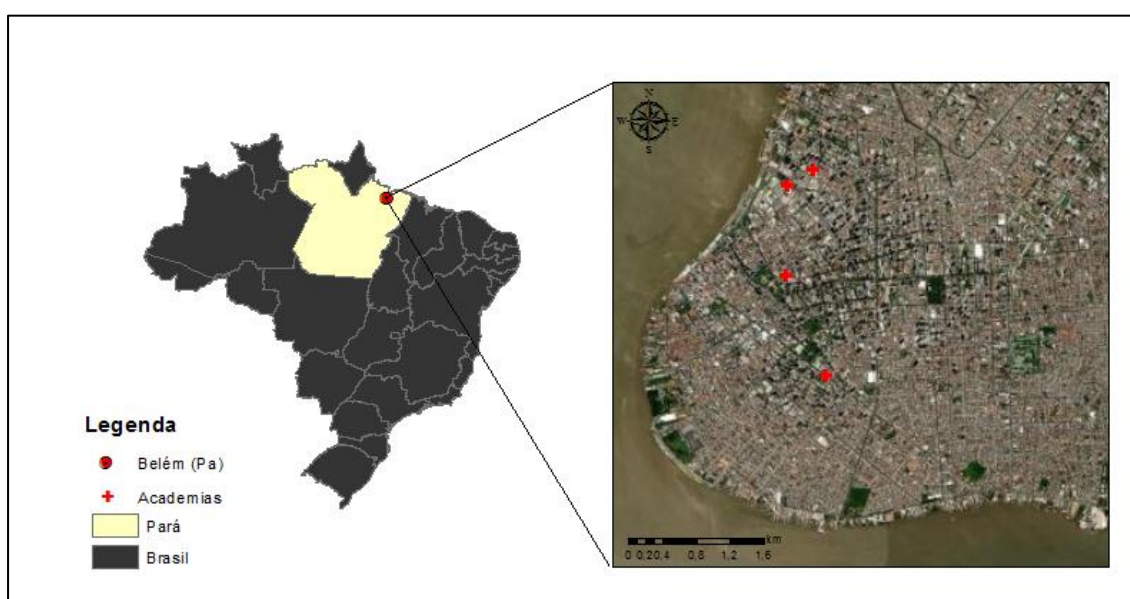
- a) Caracterizar o perfil social dos profissionais de Educação Física.
- b) Identificar os fatores que contribuem para a utilização dos aplicativos.
- c) Discutir se os aplicativos colaboram significativamente com o professor.

6 Metodologia

6.1 Área de Estudo

O estudo foi conduzido na região metropolitana de Belém, corresponde uma área de 2,2232 (km²), população residente de 1.532.844 (habitantes) (BELÉM, 2011). Para afins desta pesquisa escolheu essa área de estudo, pois possui uma grande quantidade de academias de musculação e praticantes. No entanto, o público alvo se dispões em 4 (quatro) academias, conforme pontuadas na (Figura 2)

Figura 2 - Localização da área de estudo



Fonte: Google Maps

Elaboração: Do próprio autor

6.2 Obtenção de Dados

6.2.1 Elaboração dos Formulários

A amostra da pesquisa foi obtida de profissionais de Educação Física bacharelado ou da formação plena, ambos os sexos (Feminino e Masculino) da região metropolitana de Belém, totalizando em 12 informantes. As entrevistas foram conduzidas na forma estruturada, seguindo um roteiro com formulação de questionários mistos. Adquiriu-se as assinaturas do termo de consentimento de participação on-line através do Google Forms, “Uma ferramenta gratuita de criação de formulários on-line disponível para qualquer usuário que possui uma

conta Google e ainda pode ser acessado em diversas plataformas, inclusive, por meio do celular.” (MOTA, 2019).

Os questionários foram enviados aos professores através de links, QR code e também de forma presencial nas academias. Desta forma, o questionário seguiu baseado em dois critérios de investigação:

a) Inclusão:

- Utilizar o aplicativo fitness dentro ou fora da academia de musculação.
- Ser professor da academia.

b) Exclusão:

- Não preencher devidamente o questionário do Google Forms.
- Não utilizar aplicativos fitness.

6.2.2 Processamento de Dados

Foi possível explorar o espaço dos aplicativos fitness em academias de musculação, por meio de um processo de pesquisa construtivo e centrado no Profissional de Educação Física. Com base no extenso processo de pesquisa do usuário, a pesquisa produziu insights para um conjunto abrangente de fatores motivacionais para o uso de aplicativos fitness.

Para a obtenção de dados de percepção foi elaborado um formulário estruturado (Anexo A). Optou-se pelo o método de conteúdo, onde as mensagens foram categorizadas em unidades léxicas ou temáticas compostas por indicadores que permitiu quantificá-las, conforme o (CHIZZOTTI, 2014). Assim, os questionários foram categorizados em três unidades tomando base:

I) O uso do aplicativo de Atividades Físicas

II) Fatores de impactos dos Aplicativos

III) Importância do uso dos Aplicativos para os Profissionais.

A partir disto, as questões levantadas de cada conteúdo seguiram na forma de assertivas estruturadas, onde se puderam quantificar através do grau de escala de *Likert* de 5 pontos, cujos respondentes apontaram seu feedback de concordância em relação a uma situação apresentada (BERMUDES *et al.* 2016; ASSIS *et al.*,2020).

Para quantificar o grau de concordância das percepções apresentadas foi elaborada uma escala de frequência com base no trabalho de Assis *et al.* (2020). A quantificação das assertivas foi realizada a partir das respostas nos formulários que indicaram o nível de concordância dos respondentes em relação a questão do conteúdo apresentado. A escala de frequência, que avaliou o grau de concordância, variou de 2 a 10, sendo 2. Sem frequência ou discordo totalmente, 4. Baixa frequência ou discordo parcialmente, 6. Indiferente ou Frequência, 8. Alta Frequência ou concordo parcialmente e 10. Frequência muito alta ou concordo totalmente, descrita na Tabela 1.

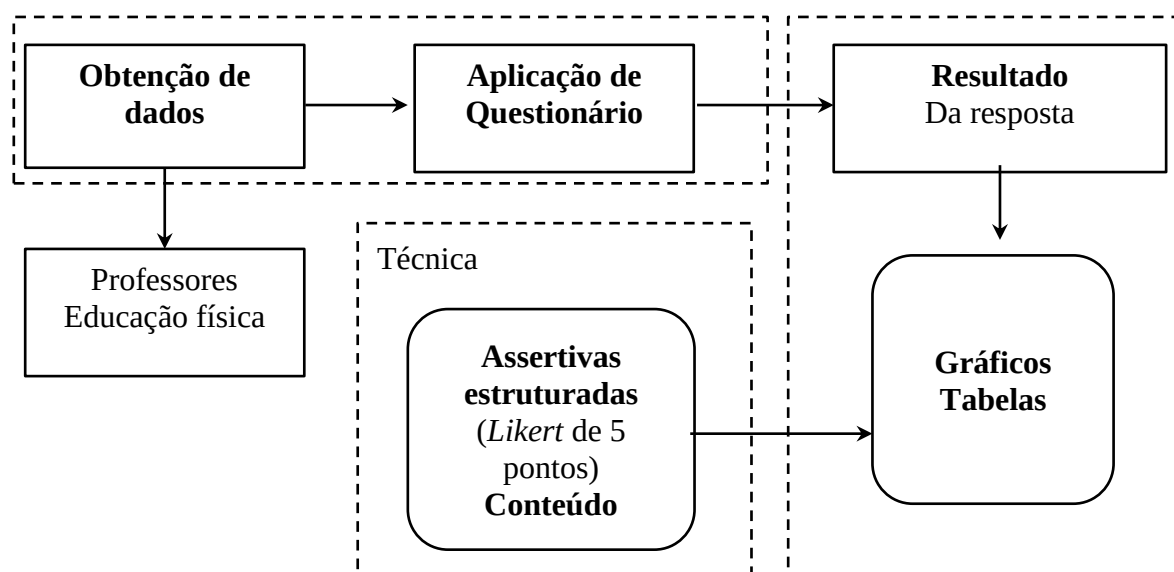
Tabela 1 - Classificação dos níveis de frequência

Classificação da frequência	Score
Sem frequência	2,0
Baixa frequência	2,1 a 4,0
Frequência	4,1 a 6
Alta frequência	6,1 a 8
Frequência muito alta	8,1 a 10

Fonte: Assis *et al.*, 2020

7 Fluxograma

Quais os impactos do uso de Aplicativos Fitness por profissionais de Educação Física em academias de musculação de Belém do Pará?



Fonte: Do próprio autor

8 Resultados

Compreender o usuário é um dos pontos chave para o sucesso no espectro cada vez maior de aplicações de saúde (KLASNJA *et al.*, 2011). A abordagem deste trabalho é centrada no usuário e, portanto, a pesquisa se baseia nas experiências reais, expectativas, necessidades, percepções, motivações e hábitos de uso das pessoas. Estudou-se com aplicativos fitness para descobrir o que motiva os indivíduos a passar seus treinos no aplicativo; quais são as necessidades, barreiras, motivações, percepções e expectativas dos usuários em relação aos aplicativos fitness. Os estudos de usuários foram extensos com diferentes métodos centrados no usuário da região metropolitana de Belém.

Neste contexto, a fim de explorar quais aspectos nos aplicativos fitness motivam os profissionais a usar os aplicativos. E, qual aplicativos fitness em uso pelos professores de academias da região metropolitana de Belém, bem como se as suas utilidades estão promovendo o seu devido objetivo e qualidade nos exercícios físicos propostos. Aplicou-se entrevistas estruturadas de escala de Likert de 5 pontos para indicar as percepções sociais e possível impactos do uso de aplicativos fitness pelos profissionais de Educação Física (EF).

Analisando a Tabela 2, percebeu-se que a maioria (83,33%) dos entrevistados são do sexo masculino e estes compõem o grupo de maior faixa etária. A idade média é de aproximadamente 34 anos, a mínima 25 e a máxima 49 anos.

O resultado, também, revela que mais da metade dos profissionais apresentam nível de estudo em bacharelado, enquanto o restante possui licenciatura e bacharelado em educação física.

Em relação ao tempo de atuação, a maioria dos profissionais entrevistados atua há pouco menos de 10 anos na função. A pesquisa mostrou que a totalidade de alunos que cada profissional trabalha fica em torno 10 pessoas.

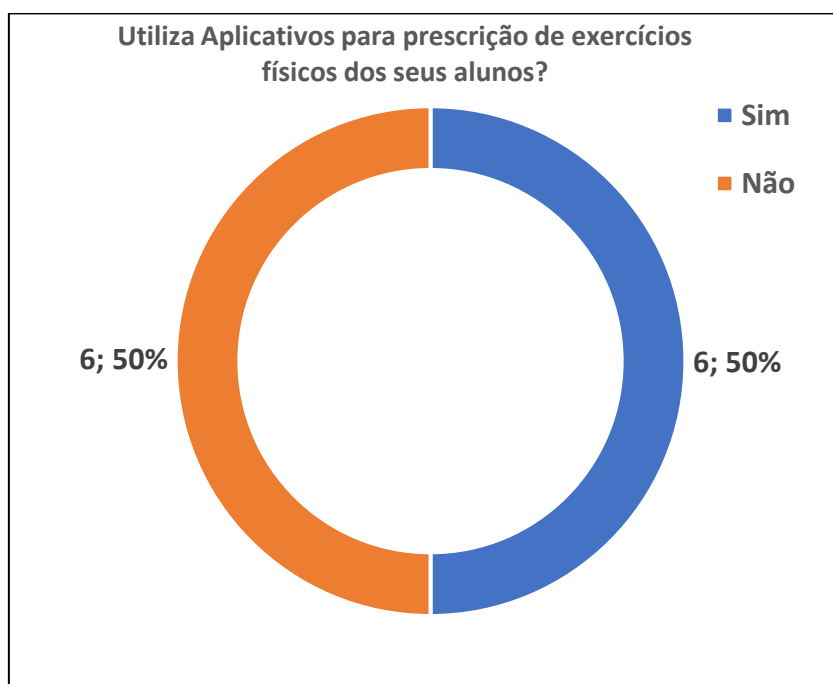
Tabela 2 - Classificação social

Gênero	Nº	%
Masculino	10	83,33
Feminino	2	16,67
Idade		
25 a 35	9	75%
36 a 40	2	16,67%
41 ou mais	1	8,33%
Graduação		
Bacharelado	7	58,33%
Licenciatura e Bacharelado	5	41,66%
Tempo de Atuação Profissional		
1 a 5 anos	5	41,66%
6 a 10 anos	4	33,33%
11 anos ou mais	3	25%
Alunos atendidos		
1 a 9	9	75%
10 ou mais	3	25%

Fonte: Do próprio autor

De um total de 12 profissionais pesquisados, apenas metade (6) indicaram que utilizam aplicativos para auxílio em suas aulas, como mostrado na Figura 3.

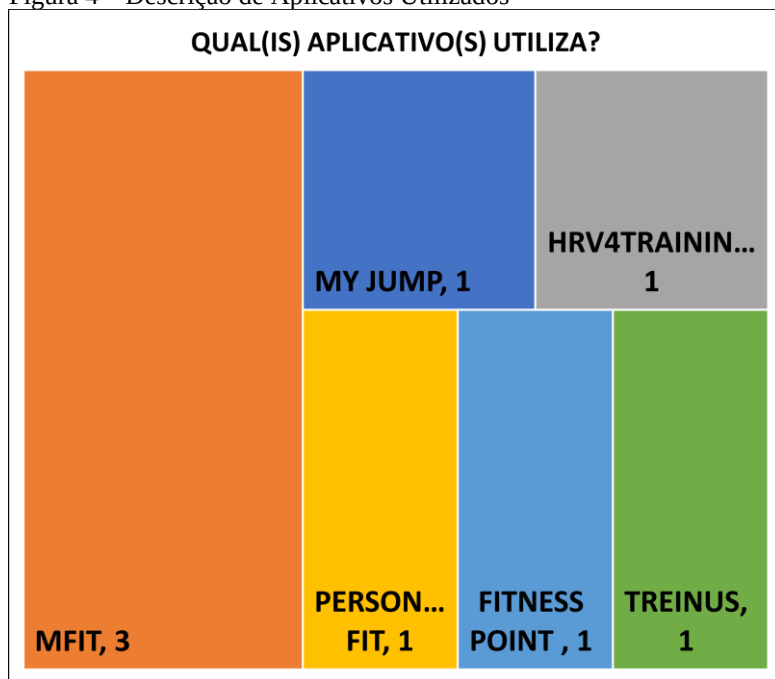
Figura 3 – Percepção social do uso de aplicativo fitness



Fonte: Do próprio autor

Quando perguntados sobre quais aplicativos utilizam, chegou-se a um total de 6 softwares (anexo B), dos quais 3 profissionais informaram que utilizam MFIT, 1 My Jump, 1 HRV4TRAINING, 1 PERSONAL FIT, 1 FITNESS POINT e 1 TREINUS, como se pode observar na Figura 4.

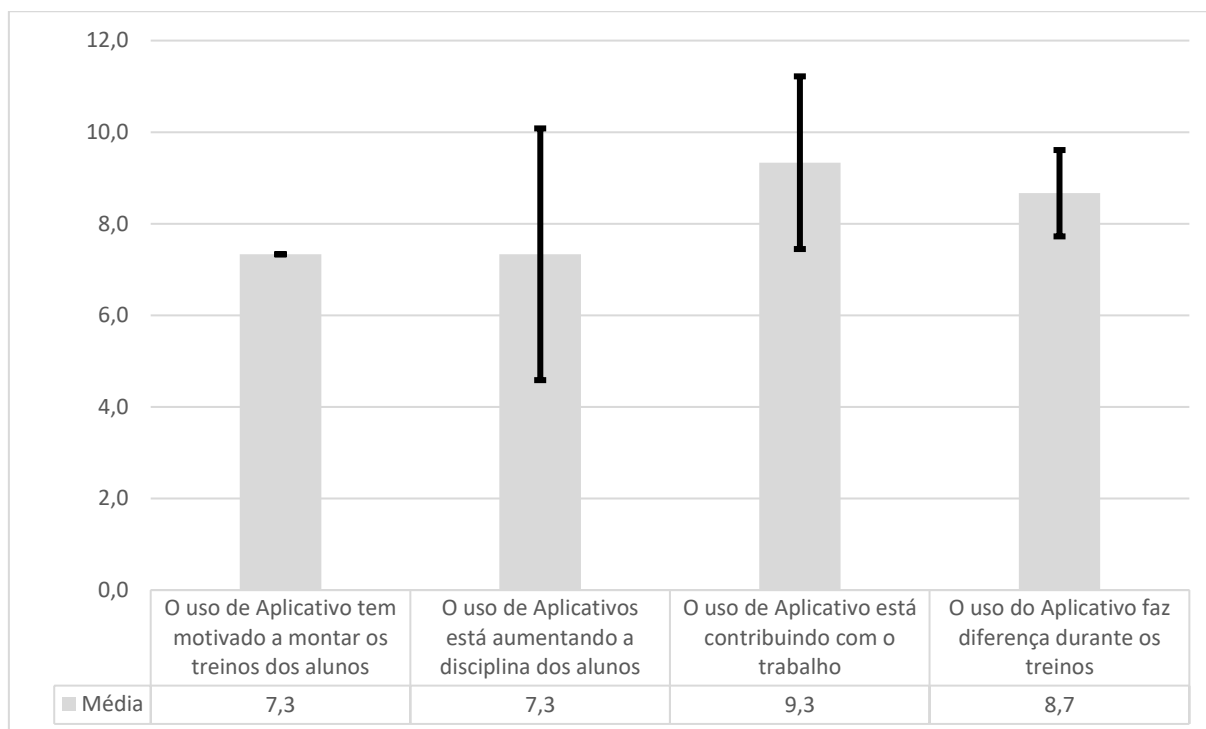
Figura 4 – Descrição de Aplicativos Utilizados



Fonte: Do próprio autor

A pesquisa com relação as causas e consequências do uso dos aplicativos nas academias mostrou que os professores concordaram parcialmente quando perguntados se o uso dos aplicativos tem motivado a montar os treinos dos alunos também e se a disciplina dos alunos tem aumentado em relação a isso. Já sobre o uso de aplicativos contribuir com o trabalho profissional e se faz diferença durante os treinos, o presente estudo mostrou que os professores concordaram totalmente neste quesito, como mostra a Figura 5.

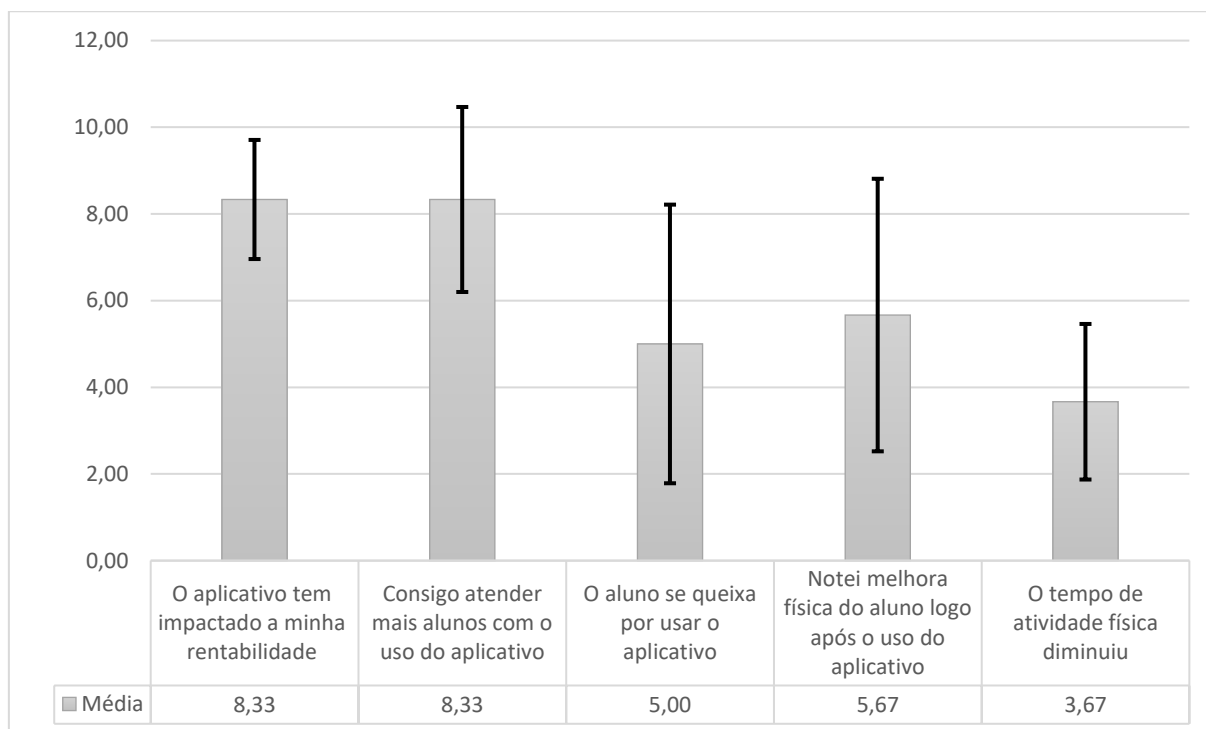
Figura 5 – Percepção vinculada aos efeitos do uso de aplicativos pelos profissionais de Educação Física



Fonte: Do próprio autor

No que diz respeito aos impactos dos aplicativos, a pesquisa mostrou que os professores concordaram totalmente no que diz respeito se os aplicativos fazem com que o profissional consiga atender mais alunos e se isso impacta sua rentabilidade. Ainda segundo os dados coletados, nenhum professor notou queixa dos alunos por conta do uso dos aplicativos e nem se houve uma melhora física dos mesmos. Evidenciou-se nas respostas que o tempo de atividade física não diminuiu com o uso da ferramenta, como mostra a Figura 6.

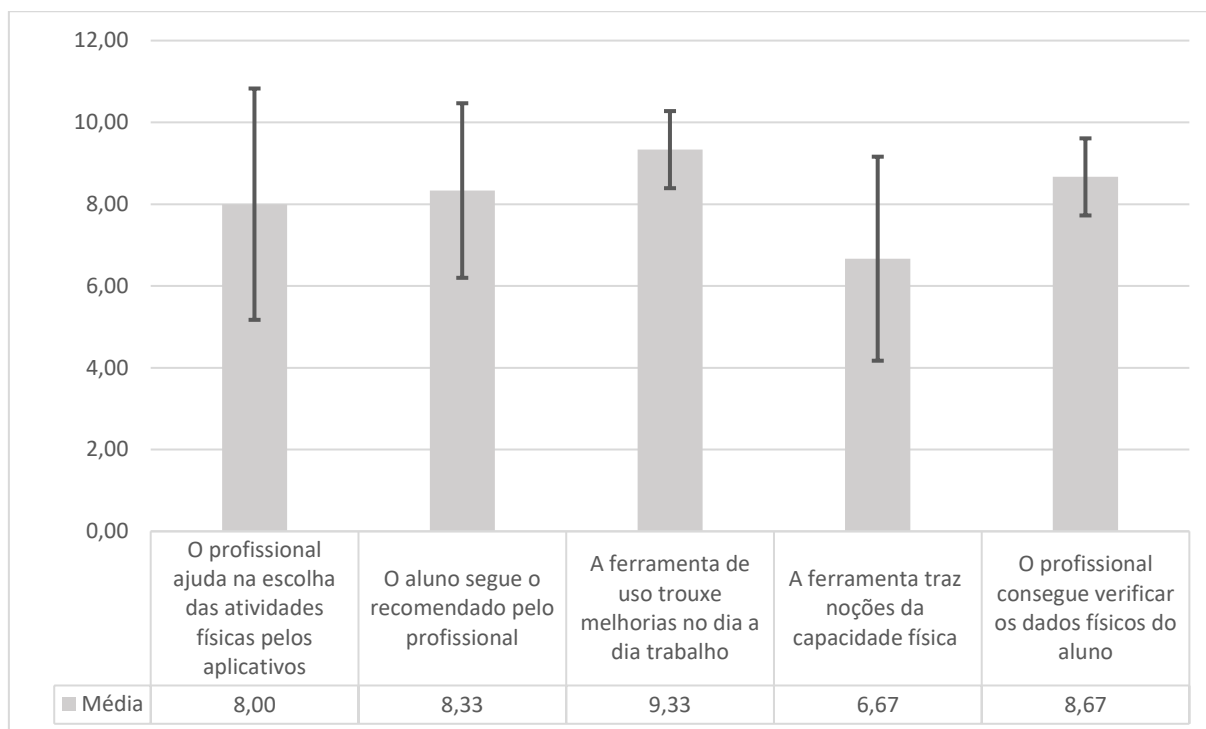
Figura 6 – Percepção vinculado aos impactos dos aplicativos pelos profissionais de Educação Física.



Fonte: Do próprio autor

Com relação a importância dos aplicativos, os resultados mostraram que todos concordam que o profissional auxilia nas escolhas das atividades físicas em conjunto com o aplicativo, bem como consegue verificar os dados físicos dos alunos e que essa ferramenta trouxe melhorias no dia a dia de trabalho. Pode-se ressaltar que os alunos costumam seguir os exercícios propostos pelo professor e que traz conhecimento das capacidades motoras, como mostra a Figura 7.

Figura 7 - Percepção vinculada a importância dos aplicativos pelos profissionais de Educação Física



Fonte: Do próprio autor

9 Discussão

A análise de dados foi um ponto crucial nesta pesquisa, podendo apontar várias possibilidades. Todas as respostas foram analisadas minuciosamente para que chegasse a um resultado conciso.

A análise de percepção social que mostra que apesar do gênero não ter tanta importância com relação ao tema central da pesquisa em questão, visto que ambos os sexos possuem acesso aos aplicativos, a parte social da mesma evidenciou um público predominantemente masculino a responder ao questionário, o que pode indicar que a maior parte dos professores de academia pode ser do sexo masculino. Nessa perspectiva, UNGHERI *et al*, relatam que:

Na área da Educação Física essas diferenças entre os sexos também são recorrentes, assim como vemos nos cargos de preparadores físicos, em que houve um aumento da participação feminina nessa área, mas a ocupação permanece majoritariamente masculina. Essa falta de equidade entre os gêneros fez com que as mulheres precisassem criar alternativas e métodos para superar essa diferença. (2022, p. 4)

É possível dizer que o fator idade é algo interessante no estudo, sobretudo porque as pessoas mais novas tendem a ter um contato maior com os dispositivos tecnológicos e suas

aplicações, embora isso não tenha sido notado no estudo por conta da pouca variabilidade de idade. Pompeu & Sato dizem que:

Hoje, o que se percebe é o recrudescimento e a complexificação dessa questão. Não apenas a juventude continua sendo o grande polo semântico para onde se dirigem os vetores estéticos, comportamentais e simbólicos das sociedades urbanas ocidentais, como também o cenário tecnológico-midiático contribui para uma percepção de que é possível se alcançar a eterna juventude. Mais do que isso: hoje, a julgar pelo que vê e se transmite pelas telas digitais da televisão, dos computadores, dos tablets e dos celulares, já é possível envelhecer e ficar mais novo, fazer aniversário e perder as rugas, avançar no tempo e continuar jovem. (2017, p. 48)

Quanto a graduação, a pesquisa mostrou que um pouco mais da metade é bacharel, enquanto o restante possui licenciatura e bacharelado em educação física, lembrando que o CONFEF exige que os profissionais de educação física que atuem em academias de musculação possuam o bacharelado:

O curso de Graduação/Bacharelado em Educação Física tem por objetivo formar Profissional com conhecimento para atuar na manutenção e promoção de saúde, no treinamento e ensinamento esportivo, no condicionamento físico, elaborando, executando, avaliando e coordenando projetos e programas de atividades físicas para diferentes populações. O curso também possibilita a atuação em clubes, academias, hospitais, condomínios, bem como o exercício da função de "personal trainer". Assim, fica explícito que o Bacharel/Graduado não recebeu conhecimentos para intervenção na Educação Básica. Assim sendo, a Licenciatura forma o profissional para atuar como regente/docente da Educação Básica, ou seja, nas aulas curriculares de Educação Física na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e no Ensino Médio, portanto, não habilitando para outra intervenção profissional.

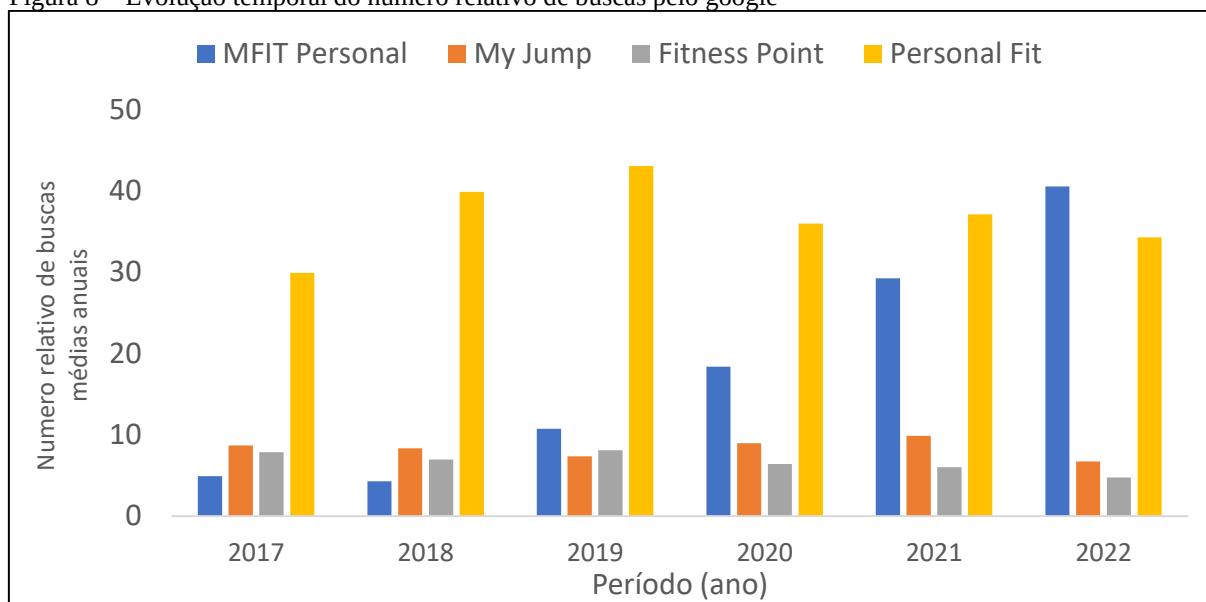
Em relação ao tempo de atuação, a maioria dos profissionais entrevistados atua há pouco menos de 10 anos na função. A pesquisa mostrou que a totalidade de alunos que cada profissional trabalha fica em torno 10 pessoas. De acordo com Oliveira (2017, p.7), um *personal trainer* qualificado deve deter conhecimentos teóricos relacionados à atividade física, buscar educação continuada, possuir bom relacionamento interpessoal, apresentar imagem proativa, ser profissional liberal, além de ter ética de trabalho e capacidade administrativa e de marketing pessoal. Portanto, para alcançar essa imagem motivacional, os contratantes enfatizam que os profissionais devem adotar uma atitude proativa, ou seja, a capacidade de tomar decisões com agilidade e inteligência, criando coisas novas por meio de oportunidades, visando atingir metas pré-estabelecidas.

Entrando na questão dos aplicativos fitness, os resultados mostraram que apenas metade dos professores pesquisados utilizam alguma ferramenta digital. Foi justamente com esses usuários em que a pesquisa foi baseada de forma mais profunda.

Os aplicativos móveis utilizados pelos professores dentro da academia tiveram pouca variabilidade, chegando a um total de 6 aplicativos: MFIT, My Jump, HRV4TRAINING, PERSONAL FIT, FITNESS POINT e TREINUS. O aplicativo mais utilizado por eles foi o

MFIT, usado pela metade dos participantes da pesquisa. Foi feito um levantamento via *Google trends* sobre os aplicativos informados, no qual excluiu o aplicativo HRV4TRAINING por não possuir buscas significativas, mas que também mostrou que nos últimos 5 anos houve um crescimento exponencial do aplicativo MFIT em relação ao PERSONAL FIT e que os leva a serem os dois aplicativos fitness mais procurados na plataforma do google, como visto na Figura 8.

Figura 8 – Evolução temporal do número relativo de buscas pelo google



Fonte: Google trends, (2022)
Elaboração: Do próprio autor

Foi possível compreender que os aplicativos estão fazendo com que os professores consigam produzir e organizar melhor o treino de seus alunos e isso acaba despertando um interesse maior dos mesmos com relação aos treinos e seus resultados. Em suma, a inteligência artificial permite o processamento extremamente rápido de uma grande quantidade de dados, de variadas fontes, e esses resultados podem ser repassados às pessoas (JOSHI, 2020), seja individualmente, ou até mesmo para uma vasta gama de usuários de forma simultaneamente. Assim, permite que o treinamento seja realmente personalizado, pois a prescrição é ajustada com base nos dados do usuário. Como por exemplo, os dados coletados durante uma caminhada ou corrida para que os usuários possam avaliar seu gasto energético e obter informações que podem auxiliá-los a gerenciar calorias e possam ser importantes para a sua saúde e como motivação para a prática de atividade física.

Outro dado muito importante a ser ressaltado é que os profissionais conseguem atender um maior número de clientes com o uso das ferramentas, às vezes até ao mesmo tempo, o que acaba impactando diretamente em sua rentabilidade ao dinamizar ainda mais o seu

trabalho, ao mesmo tempo que a duração de atividade dos alunos permanece a mesma. Neste ponto, também, não houve nenhuma reclamação de alunos relatadas pelo profissional, o que se leva a crer que o treino tende a não parecer maçante ou relativamente de curta duração ao aluno.

Com esse auxílio tecnológico no acompanhamento do aluno, o professor consegue alcançar altos níveis se comparado sem o uso da tecnologia. Esta utilização proporciona o aumento da produtividade da academia com menor esforço e consequentemente maior lucro (FURTADO, 2007).

Há diversos tipos de clientes existentes no mercado e o desempenho do profissional é que vai ditar a satisfação do aluno com o serviço oferecido pela academia, por exemplo, se esse produto atender ou ultrapassar as expectativas, possivelmente haverá um cliente satisfeito e isso acarretará no começo de um processo de fidelização entre cliente e academia (KOTLER; ARMSTRONG, 1999).

Os dados coletados deixam evidente que apesar do aplicativo ser uma ótima forma para conduzir os treinos e atrair clientes, é importante frisar de que o papel do professor ainda continua lá, pois é o profissional quem monta os treinos e organiza os dados coletados a fim de ver a progressão dos alunos, como ressalta Flores:

O cliente então irá retornar para o profissional os dados da sessão realizada, como quantas repetições de um exercício conseguiu fazer, por exemplo. Desta forma, o profissional pode usar o seu critério de avaliação e desenvolver as próximas sessões. Esse retorno do cliente é essencial pois faz com que o profissional acompanhe a evolução do seu cliente e aprimore as suas futuras sessões de treino. (2020)

10 Limitações da Pesquisa

A pesquisa foi bastante prejudicada por conta do baixo retorno do questionário. A estratégia criada com relação a aplicação dos questionários tanto de forma remota quanto de forma presencial acabou sofrendo atrasos por conta da parte burocrática dos locais. Algumas academias não autorizavam o profissional a responder a pesquisa antes de uma autorização do setor principal e fazendo com que a pesquisa tivesse que ser feita em outro momento. Outra coisa que prejudicou também foi a não resposta dos professores, por provavelmente esquecerem de responder ou simplesmente estarem cansados demais depois de um longo dia de trabalho.

11 Conclusão

Este trabalho investigou a influência dos aplicativos fitness para os profissionais de Educação Física nas academias de Musculação. Com base, nos resultados encontrados conclui-se que:

- Os aplicativos contribuem significativamente com o trabalho do profissional, levando-os a continua utilização do recurso em suas sessões e aulas. A facilidade com que a ferramenta trabalha, permite ao professor dinamizar seu atendimento, avaliar o aluno de forma mais clara e montar os seus treinos.
- Cumpriu-se todos os objetivos que haviam sido propostos, desde a caracterização do uso dos aplicativos, evidenciar os fatores que contribuem para a utilização e se realmente auxilia consideravelmente com o professor de educação física.

Portanto, esta pesquisa foi muito importante para a compreensão deste tema, pois permitiu um melhor entendimento sobre a utilização de aplicativos em academias, deixando claro que essas ferramentas estão se tornando uma tendência em um mundo cada vez mais ligado nessa vertente tecnológica. O que permite dizer que não apenas este mercado de trabalho, mas como os outros, serão afetados pelos aplicativos e a forma com que lidamos com eles.

Outro fator importante a ser ressaltado, é que este trabalho acabou por criar ótimas oportunidades para este ramo de pesquisa, pois aplicativos novos surgem todos os dias e o estudo dentro desta área é quase que uma fonte inesgotável de conhecimento e aprendizado.

Tendo como base tudo o que foi dito até aqui, concluo que o trabalho em questão foi uma excelente oportunidade para o conhecimento e debate sobre essas ferramentas tecnológicas que estarão cada vez mais presentes na vida dos profissionais de Educação Física e sendo meios essenciais para seu trabalho.

REFERÊNCIAS

- ALLEN, Sarah; GRAUPERA, Vidal; LUNDRIGAN, Lee. Pro smartphone cross-platform development: iPhone, blackberry, windows mobile and android development and distribution. Apress, 2010.
- ARAÚJO, Angélica Ferreira *et al.* How physical education professionals reinvented themselves during the COVID-19 pandemic. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 13, p. e04101321045, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i13.21045. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21045>. Acesso em: 11 feb. 2022.
- ASSIS, Davison Márcio Silva de *et al.* Environmental perception in traditional communities: a study in Soure Marine Extractive Reserve, Pará, Brazil. **Ambiente & Sociedade**, v. 23, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-4422asoc20190148r1vu2020L6AO>.
- BELÉM. Secretaria Municipal de Coordenação Geral do Planejamento e Gestão. Anuário estatístico do município de Belém. Belém, v. 17, p. 456, 2011.
- BERMUDES, Wanderson Lyrio *et al.* Tipos de escalas utilizadas em pesquisas e suas aplicações. **Revista Vértices**, v. 18, n. 2, p. 7–20, 2016.
- CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- CONFED. Conselho Federal de Educação Física. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/conteudo/1363>, Acesso em: 14 jul. 2022
- FERREIRA, J. Uma proposta de processo de avaliação da usabilidade de aplicativos para prática de exercícios físicos. **Journal of Health Informatics**, São Paulo, p. 14-18, 2022.
- FLORES, J. **Um aplicativo móvel para profissionais de educação física**. Tese (Doutorado em Ciência da computação) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. Dourados, p. 224. 2020.
- FURTADO, R. P. Novas Tecnologias e Novas Formas de Organização do Trabalho do Professor nas Academias de Ginástica. *Revista Pensar a Prática*. v.10. n.2. pp. 307-322. Goiânia, 2007.

Google trends. **Pesquisa**. Disponível em: <https://trends.google.com.br/trends/?geo=BR>, Acesso em: 14 jul. 2022.

JOSHI, Ameet V. Machine learning and artificial intelligence. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-26622-6>.

KLASNJA, Predrag; CONSOLVO, Sunny; PRATT, Wanda. How to evaluate technologies for health behavior change in HCI research. In: Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems. 2011. p. 3063-3072. DOI: 10.1145/1978942.1979396.

KOTLER, Philip.; ARMSTRONG, Gary. Princípios de Marketing. 7ª ed. Rio de Janeiro: **Prentice-Hall do Brasil**, 1999.

LEN, Doyal; GOUGH, Ian. A theory of human need. 1º Ed. Bloomsbury Publishing PLC London, Macmillan. 1991

MILES, Lisa. Physical activity and health. Nutrition bulletin, v. 32, n. 4, p. 314-363, 2007.doi:10.1111/j.1467- 3010.2007.00668.x

MOBILE TIME. Uso de apps de saúde e de exercícios cresce duas vezes mais que a média este ano. Acessado em Agosto/2015. 2014. Disponível em: <http://www.mobiletime.com.br/20/06/2014/uso-de-apps-de-saude-e-de-exercicios-cresce-duas-vezes-mais-que-a-media-este-ano/381139/news.aspx>.

MOTA, Janine da Silva. Utilização do Google Forms na Pesquisa Acadêmica. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 12, p. 371–373, 9 set. 2019.

OLIVEIRA, Bráulio Nogueira de; FRAGA, Alex Branco. Prescrição de exercícios físicos por inteligência artificial: a educação física vai acabar?. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e002921>.

OLIVEIRA, Jacson Severo de. Aspectos relevantes ao se planejar a carreira de personal trainer. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2017.

Pires, R. Mercado de aplicativos é um oásis de crescimento econômico. 2014. Acessado em Agosto/2015. Disponível em: <http://www.fatoonline.com.br/conteudo/1311/mercado-de-aplicativos-e-um-oasis-de-crescimento-economico?or=mais&p=mo&i=12&v=1>.

POMPEU, Bruno e SATO, Silvio. **Juventude, tecnologia e inovação: uma construção mítica na contemporaneidade**. Mídia e Cotidiano, v. 11, n. 3, p. 41-56, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/ppgmc.v11i3.9844>. Acesso em: 26 jul. 2022.

PROCHASKA, James O.; NORCROSS, John C. Stages of change. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, v. 38, n. 4, p. 443, 2001.

Ram, A. Keynote talk at WWW-2012 Web Intelligence & Communities workshop, Lyon, France, April 16. 2012. From <http://ashwinram.org/2012/04/16/healthhealthcare-new-technologies-for-consumer-health-wellness>.

SANTOS, G. E. Comparação entre o perfil do profissional de academia de musculação e o perfil do profissional da Educação Física Escolar. ISEOL- Instituto Superior Origenes Lessa. Curso de Licenciatura em Educação Física, Brasil. **Efdortes Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 12, v.12, n. 116, jan. 2016. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd116/perfil-do-profissional-da-educacaoofisica.htm>>. Acesso em: 25 jul. 2022.

Sensor Tower. Disponível em: <https://app.sensortower.com/android/rankings/top/phone>, Acesso em: 14 jul. 2022.

SILVA, N. L. **Exercício Físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LBSAU/IEF/UERJ**. Rio de Janeiro, v. 13, n.2, p. 75-85, abr./jun., 2014. Disponível em:<<http://revista.hupe.uerj.br/detalheartigo.asp?id=475>>. Acesso em: 25 jul. 2022.

TUDOR-LOCKE, Catrine. Taking steps toward increased physical activity: Using pedometers to measure and motivate. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 2002. Disponível em: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470689.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2022.

UNGHERI, Bruno Ocelli *et al.* Educação física, gênero e mercado de trabalho: percepções de mulheres sobre a futura área de atuação profissional. *Trabalho, Educação e Saúde* [online]. 2022, v. 20 [Acessado 14 Julho 2022] , e00138172. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs00138>>. Epub 20 Maio 2022. ISSN 1981-7746. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-ojs00138>.

US Department of Health and Human. Services Healthy People 2010. Washington, DC, USA: US Dept of Health and Human Services. 2000.

VAN DANTZIG, Saskia; GELEIJNSE, Gijs; VAN HALTEREN, Aart Tijmen. Toward a persuasive mobile application to reduce sedentary behavior. *Personal and ubiquitous computing*, v. 17, n. 6, p. 1237-1246, 2013. doi:10.1007/s00779-012-0588-0

WHO. World Health Organization – Constitution of the World Health Organization, 1946.

WHO. World Health Organization – Global status report on noncommunicable diseases, 2014.

ZUCKERMAN, Oren; GAL-OZ, Ayelet. Deconstructing gamification: evaluating the effectiveness of continuous measurement, virtual rewards, and social comparison for promoting physical activity. **Personal and ubiquitous computing**, v. 18, n. 7, p. 1705-1719, 2014. DOI:10.1007/s00779-014-0783-2

ANEXOS

ANEXO A – Questionário



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Perfil

Nome do entrevistado: _____

Gênero do entrevistado: 0. Feminino [] 1. Masculino []

Idade: _____ Nome da Academia: _____

Perguntas:

a) Qual a sua formação?
b) Há quanto tempo atua na profissão?
c) Possui pós-graduação ou especialização?
d) Em média quantos alunos atende diariamente?
e) Utiliza Aplicativos para prescrição de exercícios físicos dos seus alunos? Qual (quais)?

O uso de Aplicativo - Causas e consequências

Pontuação	2	4	6	8	10
Significação	Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Indiferente	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente
O uso de Aplicativo tem motivado a montar os treinos dos alunos				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O uso de Aplicativos está aumentando a disciplina dos alunos				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O uso de Aplicativo está contribuindo com o trabalho				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O uso do Aplicativo faz diferença durante os treinos				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
OBS.:					

Impactos dos aplicativos

Pontuação	2	4	6	8	10
Significação	Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Indiferente	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente
O aplicativo tem impactado a minha rentabilidade				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
Consigo atender mais alunos com o uso do aplicativo				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O aluno se queixa por usar o aplicativo				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
Notei melhora física do aluno logo após o uso do aplicativo				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O tempo de atividade física diminuiu				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
OBS.:					

Importâncias

Pontuação	2	4	6	8	10
Significação	Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Indiferente	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente
O profissional ajuda na escolha das atividades físicas pelos aplicativos				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O aluno segue o recomendado pelo profissional				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
A ferramenta de uso trouxe melhorias no dia a dia trabalho				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
A ferramenta traz noções da capacidade física				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
O profissional consegue verificar os dados físicos do aluno				2 ☐ 4 ☐ 6 ☐ 8 ☐ 10 ☐	
OBS.:					

ANEXO B - Aplicativos vinculados ao bloco de conteúdo do uso e fatores de impactos pelos profissionais de Educação física

Aplicativo	Descrição	Características e aplicações
MY JUMP	é um aplicativo que foi desenvolvido para medir a altura de salto.	• Calcula o perfil força-velocidade usando o método de Samozino. Reconhece diferentes tipos de salto: salto contra movimento (CMJ), salto agachado (SJ), salto de queda (DJ) e braços livres CMJ. • Permite que anote a carga externa utilizada (CMJ & SJ) ou a altura da caixa (DJ) para organizar melhores performances em diferentes categorias. • Multi usuário: My Jump versão 2 permite criar e monitor quantos usuários quiser. Através do Perfil Histórico: Grava quantos saltos quiser para cada usuário criado. Além de que, pode analisar a evolução do desempenho ao longo do tempo e também pode observar exatamente o quanto o usuário melhorou. • Pode Exportar dados para Excel, Google Drive e muito mais. Pode Compartilhar os saltos em suas redes sociais.
MFIT	Prescreve treinos completos, controla pagamentos e acompanha alunos de forma presencial ou online pelo aplicativo.	• Cria rotina de treinos ou clona rotina de um aluno para o outro. Pode-se criar de acordo com a dificuldade, gênero e objetivo. • Disponibiliza mais de 1000 exercícios cadastrados em vídeos. E também pode-se criar os próprios vídeos, gifs e fotos. • As avaliações físicas e postural pode ser utilizado mais de 11 protocolos diferentes. • Recebe feedbacks de alunos logo após a execução dos treinos e pode acompanhar o desempenho deles. • Pode criar página de vendas e compartilhamento em redes sociais. Dá acesso ao aluno para que ele possa ver treinos, avaliações e efetue pagamentos. E também permite que crie uma anamnese com perguntas e envie para o aluno responder pelo app ou por e-mail.
HRV4TRAINING	Monitora as condições físicas. VFC- Variabilidade da Frequência Cardíaca.	Fornecer informações sobre: • Alterações agudas ou diárias da VFC em resposta a diferentes fatores de estresse (álcool, viagens, dias de doença, treinamento, menstruação etc.) Tendências multiparâmetros de longo prazo para observar o quadro geral. Correlações entre medições fisiológicas e anotações • Análise de carga de treinamento, condicionamento físico, fadiga, prontidão para executar e risco de lesão • Estimativa de VO2max para corredores vinculando o aplicativo ao Strava ou TrainingPeaks. • Análise de Polarização de Treinamento (ou 80/20) • Resumos semanais e mensais para acompanhar o progresso. E além de outras características físicas do aplicativo.
PERSONAL FIT	<i>Personal trainer.</i>	Para o professor: • DASHBOARD: Tem acesso a todos os números importantes para o negócio em um só lugar. • MONTAGEM DE TREINOS: Prescreve treinos e monta treinos específicos para cada aluno ou modelos de treinos, usando um acervo de vídeos e exercícios já disponíveis no app. • FUNÇÃO EM CASA: Permite planejar treinos e <i>lives</i> de exercícios em casa e mantendo os alunos ativos de onde estiverem. • ALUNOS: Permite adicionar alunos ou criar um perfil para cada um. Assim, pode ter acesso fácil aos dados e notar a evolução de todos os alunos cadastrados e acompanhar de perto em tempo real.
FITNESS POINT	Gerencia o progresso na academia e condições físicas.	• Exercícios: Vários exercícios pré-instalados com descrição, animações e definição de quais músculos são treinados. Pode criar novos exercícios com grupo muscular, descrição, músculos primários/secundários e imagem personalizada de cada exercício. Pode adicionar registros para os exercícios como peso, repetições, data e notas. • Treinos: Pode criar um plano de treino com os exercícios que preferir. Digitar as séries e repetições desejados, para cada exercício. Navegar para preencher registros com gestos <i>swipe</i>. Permite planos de treino criados por treinadores profissionais. • Registros: Adiciona registros para cada exercício. Visão do Calendário de todos os registros e opção de editar registros.
TREINUS	Gestor esportivo e também <i>personal trainer</i> .	• Prescreve treinos através de uma plataforma simples e prática. • Organiza a equipe de modo personalizado e automatiza a gestão financeira.

Fonte: google play store