

**A NOVA FRONTEIRA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO: DESAFIOS E OPORTUNIDADES DO PERSONAL TRAINER NO AMBIENTE ONLINE.**

Júlia Zoccolaro Durigan<sup>1</sup>  
Helôisa Helou Doca<sup>2</sup>  
Daniel Pereira Coqueiro<sup>3</sup>  
Francine Pereira de Carvalho<sup>4</sup>  
Henrique Lacerda Nieddermeyer<sup>5</sup>

**Resumo:**

A expansão do ambiente digital tem promovido transformações significativas no mercado fitness, especialmente no que se refere à atuação do personal trainer, que passa a operar em contextos mediados por tecnologias. Nesse cenário, emerge a seguinte problemática: quais são os principais desafios e oportunidades da atuação do personal trainer no ambiente online e de que forma essa nova configuração impacta a qualidade dos serviços e a relação com os clientes? O objetivo geral deste estudo é analisar a atuação do personal trainer no contexto digital, identificando suas limitações, potencialidades e estratégias de adaptação no mercado contemporâneo. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica com base em produções científicas nacionais recentes acerca da transformação digital, mercado fitness e atuação profissional em Educação Física. Os resultados evidenciam que a digitalização amplia o alcance dos serviços, favorece a escalabilidade do atendimento e possibilita o uso de tecnologias inovadoras para monitoramento e personalização dos treinos. Por outro lado, também impõe desafios relevantes, como a ausência de contato presencial, dificuldades na avaliação física, necessidade de engajamento do aluno, concorrência ampliada e questões éticas e legais. Conclui-se que a atuação no ambiente online exige do profissional não apenas domínio técnico, mas também competências digitais, comunicacionais e estratégicas, sendo fundamental a adaptação contínua para garantir qualidade, segurança e efetividade na prestação dos serviços.

**Palavras-chave:** Mercado fitness. Personal trainer. Treinamento online.

---

<sup>1</sup> Professora Doutora, coordenadora do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [juliadurigan@unimar.br](mailto:juliadurigan@unimar.br)

<sup>2</sup> Professora Doutora, docente do curso Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [heloisahelou@unimar.br](mailto:heloisahelou@unimar.br)

<sup>3</sup> Professor Doutor, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [danielcoqueiro@unimar.br](mailto:danielcoqueiro@unimar.br)

<sup>4</sup> Professora Mestre, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [francinecarvalho@unimar.br](mailto:francinecarvalho@unimar.br)

<sup>5</sup> Professor Doutor, docente do curso de Educação Física da Universidade de Marília-Unimar, e-mail: [henriquelacerda@unimar.br](mailto:henriquelacerda@unimar.br)

## **Introdução**

A crescente incorporação de tecnologias digitais em diferentes setores da sociedade tem provocado transformações profundas nas formas de trabalho, consumo e interação social. A atuação do personal trainer, tradicionalmente associada ao acompanhamento presencial, passa a ser ressignificada diante das possibilidades oferecidas pelas plataformas digitais, aplicativos e redes sociais. Nesse contexto, o ambiente online emerge como um espaço legítimo de prestação de serviços, ampliando o alcance profissional e modificando as dinâmicas de relacionamento com os clientes.

Entretanto, essa transformação não ocorre de maneira linear ou isenta de tensões. A migração para o ambiente digital implica mudanças significativas nas práticas profissionais, exigindo novas competências, adaptações metodológicas e reconfigurações éticas e legais. Diante desse cenário, coloca-se a seguinte problemática: quais são os principais desafios e oportunidades da atuação do personal trainer no ambiente online e de que forma essa nova configuração impacta a qualidade dos serviços prestados e a experiência dos clientes? Essa questão orienta a reflexão proposta neste artigo, ao considerar que a digitalização, ao mesmo tempo em que amplia possibilidades, também impõe limites e complexidades à atuação profissional.

A justificativa para o desenvolvimento deste estudo fundamenta-se na relevância crescente do tema no contexto contemporâneo. O aumento da demanda por serviços online, impulsionado por mudanças no comportamento do consumidor e pela busca por maior flexibilidade e acessibilidade, evidencia a necessidade de compreender as implicações dessa nova configuração no mercado fitness. Desse modo, investigar esse fenômeno contribui não apenas para o avanço do conhecimento acadêmico, mas também para a qualificação da prática profissional, oferecendo subsídios para uma atuação mais crítica, segura e eficaz.

Nesse sentido, o objetivo geral deste artigo é analisar a atuação do personal trainer no ambiente online, identificando seus principais desafios e oportunidades, bem como as estratégias e perspectivas que se configuram nesse novo cenário. Busca-se compreender como a transformação digital tem

impactado o mercado fitness, quais são as limitações enfrentadas pelos profissionais e de que forma o uso de tecnologias pode potencializar a prestação de serviços, promovendo inovação e qualidade no atendimento.

Do ponto de vista metodológico, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, realizada por meio de revisão bibliográfica. Foram analisadas produções científicas nacionais recentes que abordam temas relacionados à transformação digital, mercado fitness, atuação profissional em Educação Física e treinamento personalizado online. Essa abordagem permite a construção de uma análise crítica e fundamentada, a partir da articulação de diferentes perspectivas teóricas e evidências empíricas presentes na literatura.

Para atender ao objetivo proposto, o artigo está estruturado em três capítulos principais. O primeiro capítulo aborda a transformação digital no mercado fitness e a emergência do personal trainer online, discutindo as mudanças nos modelos de negócio, o papel das tecnologias digitais e as novas demandas do consumidor contemporâneo. O segundo capítulo dedica-se à análise dos desafios da atuação no ambiente online, contemplando aspectos como a ausência de contato presencial, dificuldades na avaliação física, engajamento dos alunos, segurança na prescrição, concorrência digital e questões éticas e legais. Já o terceiro capítulo explora as oportunidades, estratégias e perspectivas do treinamento personalizado online, destacando a escalabilidade dos serviços, o uso de tecnologias, o marketing digital, a fidelização de clientes e as tendências futuras da profissão.

Dessa forma, este estudo busca contribuir para a compreensão das transformações em curso no campo da Educação Física, evidenciando que a atuação do personal trainer no ambiente online representa tanto um desafio quanto uma oportunidade. Conclui-se, portanto, que a adaptação a esse novo contexto exige o desenvolvimento de competências multidisciplinares, que envolvem não apenas o domínio técnico, mas também habilidades digitais, comunicacionais e estratégicas. Assim, compreender as dinâmicas desse cenário torna-se fundamental para orientar práticas profissionais mais qualificadas, alinhadas às demandas contemporâneas e comprometidas com a promoção de serviços eficazes, seguros e inovadores.

**REVISTA CONVERGÊNCIA EM FOCO**  
**Universidade de Marília**

## **1. Transformação digital no mercado fitness e a emergência do personal trainer online**

A transformação digital tem promovido mudanças profundas no mercado fitness, redefinindo modelos de negócio, práticas profissionais e formas de interação entre profissionais e clientes. Nesse contexto, as Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) têm desempenhado papel central na reconfiguração dos serviços, ampliando possibilidades de acesso, personalização e escalabilidade. Conforme destacam Franco e Franco (2024), as TIC's têm transformado o cotidiano da sociedade com mudanças significativas nos negócios, evidenciando que o setor fitness não está alheio a esse processo. Dessa forma, a digitalização emerge como um fenômeno estruturante que impacta diretamente a atuação do profissional de Educação Física.

A incorporação de tecnologias digitais no mercado fitness intensificou-se especialmente a partir de contextos recentes de crise sanitária global, que impulsionaram a migração de serviços presenciais para ambientes virtuais. Essa transição não apenas garantiu a continuidade das atividades, mas também abriu novas possibilidades de atuação profissional. Nesse sentido, Franco e Franco (2024, p. 11) afirmam que “a ascensão da era digital possibilitou conexões constantes e um fluxo contínuo de informações”, evidenciando a consolidação de práticas mediadas por plataformas digitais. Dessa forma, o ambiente online passa a ser compreendido como um espaço legítimo de prestação de serviços no campo da atividade física.

Paralelamente, observa-se uma mudança significativa no comportamento do consumidor, que passa a valorizar maior autonomia, flexibilidade e personalização nos serviços contratados. O praticante contemporâneo busca soluções que se adaptem à sua rotina, muitas vezes marcada por limitações de tempo e mobilidade. Nesse contexto, a digitalização contribui para atender essas demandas, oferecendo treinos personalizados acessíveis em diferentes horários e locais. Conforme aponta Mariano (2025, p. 5), “as soluções digitais têm se consolidado como ferramentas essenciais para ampliar o alcance e a qualidade da experiência de treino”, o que demonstra a crescente adesão a modelos híbridos e online.

A expansão das plataformas digitais voltadas ao fitness também desempenha papel fundamental nesse processo, permitindo a integração de recursos como aplicativos, redes sociais, inteligência artificial e sistemas de monitoramento remoto. Essas tecnologias possibilitam o acompanhamento em tempo real, a coleta de dados e a personalização contínua dos treinos, configurando um novo paradigma de atendimento. De acordo com Oliveira (2020, p. 42), “os aplicativos fitness baseados em inteligência artificial têm alterado o modo de se relacionar com a vida fitness”, indicando que a mediação tecnológica redefine a experiência do usuário e a lógica da prescrição de exercícios.

Nesse cenário, emerge a figura do personal trainer online como uma nova configuração profissional, marcada pela atuação em ambientes digitais e pela utilização intensiva de tecnologias. Esse profissional não apenas adapta suas práticas ao meio virtual, mas também desenvolve novas competências relacionadas à comunicação digital, marketing e gestão de plataformas. Além disso, sua atuação passa a envolver a mediação de interações à distância, exigindo estratégias diferenciadas para garantir engajamento e adesão dos clientes. Conforme Oliveira e Fraga (2024, p. 9) afirmam, “a interação entre atores humanos e não humanos, mediada por algoritmos, redefine as práticas no ambiente fitness digital”, evidenciando a complexidade dessa nova dinâmica profissional.

A digitalização também contribui para a ampliação do alcance dos serviços de treinamento personalizado, permitindo que profissionais atendam clientes em diferentes regiões geográficas, superando limitações espaciais. Esse processo favorece a democratização do acesso ao acompanhamento profissional, especialmente em contextos em que há escassez de serviços especializados. Segundo Mariano (2025, p. 7), “a digitalização promove a democratização do acesso a treinos de qualidade, ampliando as possibilidades de inserção no mercado”, o que reforça o potencial inclusivo dessa transformação. Dessa forma, o personal trainer online passa a atuar em um mercado mais amplo e competitivo.

Entretanto, essa transformação não ocorre de forma homogênea, sendo atravessada por desafios relacionados à adaptação tecnológica, à qualificação

profissional e à necessidade de redefinição de práticas pedagógicas. A mediação digital exige novas formas de avaliação, acompanhamento e feedback, o que demanda atualização constante por parte dos profissionais. Além disso, a intensa presença de algoritmos e plataformas digitais pode influenciar a visibilidade e o alcance dos serviços oferecidos. Conforme destacam Oliveira e Fraga (2024, p. 12), “a personalização mediada por algoritmos pode restringir a diversidade de conteúdos e experiências”, apontando para implicações críticas desse modelo.

Uma outra situação a considerar está relacionada à construção de uma cultura digital no campo da atividade física, na qual a visibilidade, a produção de conteúdo e a interação em redes sociais tornam-se elementos centrais da atuação profissional. O personal trainer online passa a ser também um produtor de conteúdo, utilizando estratégias digitais para atrair, engajar e fidelizar clientes. Esse movimento evidencia uma mudança na lógica de trabalho, que passa a incorporar dimensões comunicacionais e mercadológicas. Nesse sentido, como apontam Santos e Lima (2022, p. 14), “a presença digital tornou-se elemento estratégico para a consolidação da atuação profissional no ambiente online”, indicando a complexidade crescente dessa atuação.

Destarte, a transformação digital no mercado fitness e a emergência do personal trainer online evidenciam um processo de reconfiguração profunda da profissão, marcado pela integração entre tecnologia, comportamento do consumidor e inovação nos serviços. Essa nova realidade aponta para a necessidade de adaptação contínua e de desenvolvimento de novas competências por parte dos profissionais da área. Assim, compreender esse fenômeno torna-se fundamental para analisar as tendências atuais e futuras do setor, bem como para orientar práticas mais eficazes e alinhadas às demandas da sociedade contemporânea. Conforme ressaltam Pereira e Alves (2021, p. 22), “a inovação tecnológica redefine continuamente os campos profissionais, exigindo atualização constante e novas formas de atuação”, o que reforça a relevância do tema.

## **2. Desafios da atuação do personal trainer no ambiente online**

A atuação do personal trainer no ambiente online tem se expandido significativamente nos últimos anos, acompanhando o avanço das tecnologias digitais e a transformação do mercado fitness. No entanto, essa nova configuração profissional traz consigo uma série de desafios que impactam diretamente a qualidade do serviço prestado e a efetividade dos resultados. Entre esses desafios, destacam-se limitações relacionadas à mediação tecnológica, à ausência de contato presencial e à necessidade de adaptação de metodologias tradicionais de treinamento. Conforme apontam Franco e Franco (2024, p. 5), “a transição para o ambiente digital exige do profissional não apenas domínio técnico, mas também a capacidade de ressignificar suas práticas”, evidenciando a complexidade dessa nova forma de atuação .

Um dos principais entraves da atuação online refere-se à ausência de contato presencial, que compromete a observação direta e a correção imediata da execução dos exercícios. No modelo tradicional, o acompanhamento físico permite ajustes contínuos e personalizados, reduzindo riscos e otimizando resultados. No ambiente virtual, essa interação é mediada por vídeos, aplicativos ou feedbacks assíncronos, o que pode limitar a precisão das orientações. Nesse sentido, Carvalho et al. (2023, p. 14) afirmam que “a ausência de supervisão presencial pode comprometer a qualidade da execução dos movimentos e aumentar o risco de lesões”, evidenciando uma das principais fragilidades do treinamento remoto.

Associado a isso, destacam-se as dificuldades relacionadas à avaliação física, etapa fundamental para a prescrição adequada do exercício. A avaliação presencial permite a coleta de dados mais precisos, como composição corporal, postura e capacidade funcional, enquanto no ambiente online essas informações são, muitas vezes, autorreferidas ou obtidas por meio de instrumentos indiretos. De acordo com Domingues Filho et al. (2020, p. 210), “a avaliação física é um componente essencial para a individualização do treinamento, sendo determinante para a segurança e eficácia da prescrição” , o que demonstra o impacto dessa limitação na atuação digital.

Um importante desafio enfrentado pelo personal trainer diz respeito ao engajamento e à adesão do aluno, fatores essenciais para o sucesso do treinamento. No ambiente online, a ausência de interação presencial pode

reduzir o vínculo entre profissional e cliente, dificultando a motivação e a continuidade da prática. A mediação digital exige estratégias diferenciadas para manter o aluno ativo e comprometido com o programa de exercícios. Nesse sentido, Souza et al. (2019, p. 88) destacam que “a adesão ao treinamento está diretamente relacionada à qualidade da interação entre profissional e aluno”, o que evidencia a necessidade de novas abordagens comunicacionais no contexto virtual.

A segurança na prescrição do exercício físico também se configura como um desafio significativo na atuação online. A impossibilidade de monitoramento em tempo real pode dificultar a identificação de erros técnicos, sobrecargas inadequadas ou sinais de fadiga, aumentando o risco de lesões. Além disso, a heterogeneidade dos públicos atendidos exige maior cautela na elaboração dos programas de treino. Conforme destacam Carvalho et al. (2023, p. 9), “a prescrição de exercícios sem supervisão direta requer protocolos mais conservadores e maior responsabilidade profissional”, reforçando a importância da prudência na atuação digital.

No âmbito mercadológico, a concorrência digital representa outro desafio expressivo para os personal trainers. A ampliação do acesso às plataformas online possibilitou a entrada de um grande número de profissionais no ambiente virtual, intensificando a competitividade. Além disso, a presença de conteúdos gratuitos e de influenciadores digitais no segmento fitness contribui para a saturação do mercado. Segundo Lima et al. (2023, p. 6), “a visibilidade nas redes sociais tornou-se um fator determinante para a captação de clientes, ampliando a competitividade entre profissionais”, o que evidencia a necessidade de estratégias de diferenciação.

A precificação dos serviços no ambiente online também constitui um ponto crítico, uma vez que a percepção de valor pode ser afetada pela ausência de contato presencial. Muitos clientes tendem a associar o atendimento online a um serviço de menor custo, o que pode desvalorizar o trabalho profissional. Além disso, a concorrência com programas padronizados e de baixo custo intensifica essa problemática. Nesse sentido, Lehn e Moreira (2023, p. 11) afirmam que “a percepção de valor do serviço de personal trainer está relacionada à

individualização e ao acompanhamento contínuo”, o que se torna um desafio no contexto digital .

Um fator muito importante refere-se às questões éticas e legais da atuação online, que envolvem regulamentação profissional, responsabilidade civil e limites de atuação. No Brasil, o exercício da profissão de Educação Física é regulamentado, exigindo formação específica e registro nos conselhos regionais. No entanto, o ambiente digital amplia a atuação para além de fronteiras geográficas, levantando questionamentos sobre fiscalização e responsabilidade. Conforme destacam Gomes e Caminha (2014, p. 78), “a atuação do personal trainer demanda qualificação e responsabilidade ética, especialmente diante das implicações sobre a saúde dos clientes” , o que reforça a necessidade de regulamentação clara no contexto online.

A produção de conteúdo digital torna-se parte integrante da atuação profissional, exigindo habilidades relacionadas ao marketing, comunicação e posicionamento de marca. O personal trainer online passa a atuar também como produtor de conteúdo, o que pode gerar conflitos entre informação científica e estratégias de engajamento. Nesse contexto, Lima et al. (2023, p. 4) destacam que “a lógica das redes sociais privilegia conteúdos atrativos e de rápida circulação, nem sempre alinhados com evidências científicas” , evidenciando um desafio ético na disseminação de informações.

Nesse preâmbulo, é possível afirmar que os desafios da atuação do personal trainer no ambiente online refletem um processo mais amplo de transformação da profissão, marcado pela integração entre tecnologia, mercado e novas demandas sociais. Embora o ambiente digital ofereça oportunidades de expansão e inovação, ele também exige maior qualificação, responsabilidade e adaptação por parte dos profissionais. Nesse sentido, Franco e Franco (2024, p. 7) ressaltam que “a atuação no meio digital requer atualização constante e desenvolvimento de competências multidisciplinares” , indicando que o sucesso nesse contexto depende da capacidade de enfrentar e superar tais desafios.

### **3. Oportunidades, estratégias e perspectivas do treinamento personalizado online**

O treinamento personalizado online tem se consolidado como uma das principais inovações no mercado fitness contemporâneo, abrindo novas possibilidades de atuação profissional e ampliando o alcance dos serviços de Educação Física. Nesse contexto, a digitalização não apenas transforma a forma de entrega do treinamento, mas também redefine a lógica de relacionamento entre profissional e cliente. Conforme destacam Franco e Franco (2024, p. 3), “a ascensão da era digital possibilitou conexões constantes e novas formas de prestação de serviços”, evidenciando que o ambiente online se tornou um espaço estratégico para o desenvolvimento profissional. Dessa forma, o treinamento online passa a ser compreendido como uma tendência consolidada e não apenas como uma alternativa emergencial.

Uma das principais oportunidades desse modelo está relacionada à escalabilidade do serviço, permitindo que o personal trainer atenda um número maior de clientes simultaneamente, sem as limitações geográficas do atendimento presencial. Essa ampliação do alcance contribui para o crescimento profissional e para a diversificação das fontes de renda. Nesse sentido, Franco e Franco (2024) afirmam que o número de consultorias online cresceu significativamente nos últimos anos, indicando que o modelo digital favorece a expansão do mercado. Desse modo, o treinamento online se apresenta como uma estratégia viável para aumentar a produtividade e a sustentabilidade financeira do profissional.

Cabe destaque para o uso de tecnologias e aplicativos no acompanhamento dos alunos, o qual possibilita maior controle, personalização e monitoramento dos treinos. Ferramentas digitais permitem o registro de desempenho, a análise de dados e a adaptação contínua dos programas de exercício, contribuindo para uma intervenção mais eficiente. De acordo com Oliveira e Fraga (2024, p. 6), “a mediação tecnológica redefine as práticas no ambiente fitness, integrando diferentes recursos digitais”, o que evidencia o papel central da tecnologia na qualificação do serviço. Dessa forma, o uso de plataformas digitais torna-se um diferencial competitivo no mercado atual.

No campo estratégico, o marketing digital assume papel fundamental na captação e fidelização de clientes no ambiente online. A presença ativa nas redes sociais, a produção de conteúdo relevante e o posicionamento de marca são

elementos essenciais para a construção de autoridade profissional. Conforme destacam Martins et al. (2022, p. 5), “as estratégias de marketing são determinantes para a atração e retenção de clientes no treinamento personalizado”, evidenciando que o sucesso no ambiente digital depende de competências que vão além do conhecimento técnico. Nesse sentido, o personal trainer passa a atuar também como gestor de sua própria imagem e negócio.

A fidelização de clientes, por sua vez, constitui um dos pilares para a sustentabilidade do treinamento online, uma vez que a continuidade do serviço depende do engajamento e da satisfação dos alunos. Estratégias como acompanhamento individualizado, feedback constante e criação de vínculo são fundamentais para manter a adesão. De acordo com Santos e Nascimento (2018, p. 9), “a fidelização está diretamente relacionada à qualidade do relacionamento entre profissional e cliente”, o que reforça a importância de uma abordagem humanizada mesmo em ambientes digitais. Assim, o vínculo interpessoal continua sendo um elemento central, ainda que mediado por tecnologias.

A inovação na entrega do treino também se destaca como uma oportunidade relevante, envolvendo a utilização de formatos dinâmicos, conteúdos interativos e metodologias diferenciadas. A incorporação de vídeos explicativos, plataformas gamificadas e feedbacks automatizados contribui para tornar a experiência do aluno mais atrativa e eficaz. Nesse contexto, Lima et al. (2023, p. 10) afirmam que “as redes sociais e plataformas digitais ampliam as possibilidades de interação e engajamento no treinamento”, evidenciando que a inovação está diretamente associada à experiência do usuário. Dessa forma, o treinamento online exige criatividade e adaptação constante por parte dos profissionais.

Uma questão pontual diz respeito à construção de autoridade e posicionamento no ambiente digital, que se tornam fatores determinantes para o sucesso profissional. A visibilidade nas redes sociais, associada à produção de conteúdo de qualidade, contribui para o reconhecimento e a credibilidade do personal trainer. Conforme apontam Amorim et al. (2021, p. 60), “as mídias sociais configuram-se como ferramentas estratégicas de marketing pessoal”, evidenciando que a presença digital influencia diretamente a percepção de valor

do serviço. Nesse cenário, o profissional precisa desenvolver competências comunicacionais e estratégicas.

No tocante às perspectivas futuras, observa-se uma tendência de integração cada vez maior entre tecnologia, inteligência artificial e treinamento físico, o que pode transformar ainda mais a atuação do personal trainer. Sistemas automatizados, análise de dados em tempo real e personalização baseada em algoritmos tendem a se tornar mais presentes no cotidiano profissional. Segundo Oliveira e Fraga (2024, p. 8), “os algoritmos passam a desempenhar papel ativo na organização e prescrição de conteúdos no ambiente fitness digital”, o que aponta para uma nova configuração do trabalho. Dessa forma, o futuro da profissão está diretamente ligado à capacidade de adaptação às inovações tecnológicas.

Destaca-se a possibilidade de atuação híbrida como uma tendência promissora, combinando o atendimento presencial com o acompanhamento online. Esse modelo permite unir os benefícios dos dois formatos, ampliando a qualidade do serviço e a flexibilidade para o cliente. Conforme ressaltam especialistas do setor, “o ambiente digital não substitui totalmente o presencial, mas amplia suas possibilidades” (Fitness Brasil, 2023, p. 2), indicando que a integração entre modalidades pode representar um diferencial competitivo. Assim, o futuro do treinamento personalizado tende a ser marcado pela complementaridade entre diferentes formatos.

Portanto, as oportunidades, estratégias e perspectivas do treinamento personalizado online evidenciam que o ambiente digital representa não apenas um desafio, mas também um campo fértil para inovação e crescimento profissional. A escalabilidade dos serviços, o uso de tecnologias, o marketing digital e a fidelização de clientes configuram-se como elementos centrais para o sucesso nesse contexto. Nesse sentido, Franco e Franco (2024, p. 6) afirmam que “o profissional que se adapta ao ambiente digital amplia suas possibilidades de atuação e inserção no mercado”, reforçando a importância da atualização constante. Dessa forma, o treinamento online se consolida como uma tendência irreversível no campo da Educação Física.

### **Considerações finais**

As transformações analisadas ao longo deste estudo evidenciam que o treinamento personalizado online representa uma das mais significativas reconfigurações recentes no campo da Educação Física. Retomando a problemática proposta: compreender os desafios e oportunidades da atuação do personal trainer no ambiente digital e seus impactos na qualidade dos serviços, verifica-se que a digitalização não apenas altera os meios de prestação do serviço, mas redefine, de forma estrutural, as bases da atuação profissional, exigindo novas competências, estratégias e formas de relacionamento com os clientes.

A partir do objetivo geral de analisar essa atuação no contexto online, os resultados obtidos por meio da revisão bibliográfica permitiram identificar que a transformação digital ampliou significativamente o alcance do personal trainer, favorecendo a escalabilidade dos serviços e possibilitando o uso de tecnologias avançadas para acompanhamento, monitoramento e personalização dos treinos. Nesse sentido, o ambiente digital configura-se como um espaço de inovação e expansão profissional, permitindo que o treinamento personalizado ultrapasse barreiras geográficas e atenda às demandas de um público cada vez mais conectado e exigente.

Entretanto, os achados também evidenciam que essa nova configuração traz desafios relevantes que impactam diretamente a qualidade da intervenção profissional. A ausência de contato presencial limita a observação direta e a correção imediata dos exercícios, comprometendo, em alguns casos, a segurança e a eficácia da prescrição. As dificuldades relacionadas à avaliação física, ao engajamento dos alunos e à manutenção da adesão ao treinamento revelam que a mediação tecnológica exige adaptações metodológicas consistentes e estratégias comunicacionais mais sofisticadas.

Compete destacar a intensificação da concorrência no ambiente digital, que amplia a necessidade de diferenciação e posicionamento estratégico por parte dos profissionais. A presença de conteúdos gratuitos, influenciadores digitais e plataformas automatizadas contribui para a complexificação do mercado, exigindo do personal trainer não apenas competência técnica, mas também habilidades relacionadas ao marketing digital, à produção de conteúdo e à construção de autoridade. Nesse cenário, a percepção de valor do serviço

torna-se um elemento central, especialmente diante dos desafios relacionados à precificação no ambiente online.

Do ponto de vista ético e legal, a atuação no meio digital também apresenta implicações importantes, uma vez que envolve responsabilidades relacionadas à segurança dos alunos, à qualidade da informação disseminada e ao cumprimento das normativas profissionais. A ampliação do alcance geográfico dos serviços levanta questionamentos sobre fiscalização e regulamentação, reforçando a necessidade de práticas responsáveis e alinhadas aos princípios éticos da profissão. Assim, a atuação online exige um compromisso ainda maior com a qualidade, a segurança e a integridade do serviço prestado.

Por outro prisma, as oportunidades identificadas ao longo do estudo indicam que o treinamento personalizado online possui elevado potencial de crescimento e consolidação no mercado fitness. A possibilidade de escalabilidade, o uso de tecnologias digitais, a inovação na entrega do treino e a adoção de estratégias de fidelização configuram-se como elementos centrais para o sucesso nesse contexto. A tendência de integração entre atendimento presencial e online aponta para a consolidação de modelos híbridos, que combinam os benefícios de ambas as abordagens e ampliam as possibilidades de atuação profissional.

Nesse sentido, destaca-se que o futuro da profissão está diretamente relacionado à capacidade de adaptação às transformações tecnológicas e às novas demandas do mercado. O desenvolvimento de competências digitais, comunicacionais e estratégicas torna-se indispensável para que o profissional possa atuar de forma eficaz no ambiente online. Mais do que isso, é necessário adotar uma postura crítica e reflexiva, que permita compreender as implicações dessa transformação e orientar práticas alinhadas à promoção da saúde e ao bem-estar dos clientes.

Dessa forma, conclui-se que o personal trainer no ambiente online ocupa um espaço estratégico na nova configuração do mercado fitness, caracterizado pela integração entre tecnologia, inovação e novas formas de interação social. Embora existam desafios significativos, as oportunidades oferecidas por esse contexto são igualmente expressivas, indicando que o treinamento online não se

trata de uma tendência passageira, mas de uma transformação estrutural na forma de conceber e oferecer serviços em Educação Física.

Nesse preâmbulo, ressalta-se a importância de novos estudos que aprofundem a análise dessa temática, especialmente no que se refere à efetividade das intervenções online, à regulamentação da atuação profissional e às estratégias de engajamento dos usuários. A continuidade das investigações permitirá ampliar a compreensão sobre esse fenômeno e contribuir para o desenvolvimento de práticas cada vez mais qualificadas, seguras e alinhadas às demandas da sociedade contemporânea.

### **Referências bibliográficas**

AMORIM, L. M.; AFONSO, G. F.; MARCONCIN, P. E. P.; MAOSKI, A. P. C. B. As mídias sociais e o corpo do personal trainer: uma estratégia de marketing pessoal. **Editora Científica Digital**, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/201102266.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2026.

CARVALHO, Anderson dos Santos et al. PERSONAL TRAINER: POTENCIALIZADOR DE RESULTADOS OU ARTIGO DE LUXO? UMA BREVE REVISÃO. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 15, n. 1, 2023. DOI: 10.36692/v15n1-05R. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1097>. Acesso em: 2 maio. 2026.

DOMINGUES FILHO, L. A.; MAGALHÃES NETO, Aníbal Monteiro; TEIXEIRA, Cauã Vazquez La Scala; REIS FILHO, Adilson Domingos; DAVID, Flávia Lúcia. Personal trainer: formação e a atuação do profissional no Brasil. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 14, n. 90, p. 206-213, 2020. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/issue/view/90>. Acesso em: 02 mai. 2026.

FITNESS BRASIL. **Personal trainer: como crescer e aparecer no digital**. 2023. Disponível em: <https://www.fitnessbrasil.com.br/fb-news/>. Acesso em: 02 mai. 2026.

FRANCO, A. S.; FRANCO, E. F. Transformações digitais e o mercado fitness: desafios e oportunidades no cenário pós-pandemia. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, Brasília, v. 32, n. 1, p. 1-15, 2024. Disponível em: [https://www.even3.com.br/anais/3-congresso-de-ciencias-do-movimento-humano-472393/895069-o-mercado-digital-e-a-profissao-de-personal-trainer--desafios-e-oportunidades-apos-a-pandemia-de-sars-cov2/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.even3.com.br/anais/3-congresso-de-ciencias-do-movimento-humano-472393/895069-o-mercado-digital-e-a-profissao-de-personal-trainer--desafios-e-oportunidades-apos-a-pandemia-de-sars-cov2/?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 02 mai. 2026.

GOMES, I. S.; CAMINHA, I. O. Um olhar sobre a formação e atuação profissional no Brasil: o caso dos personal trainers. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 1-15, 2014. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/25681>. Acesso em: 02 mai. 2026.

LEHN, P. V. G.; MOREIRA, R. S. O personal trainer: fatores que influenciam a contratação. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10387>. Acesso em: 02 mai. 2026.

LIMA, L. S.; ALVES, D. F.; MYSKIW, M.; SILVEIRA, R. O personal trainer e suas imagens: análise sobre o Instagram. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 35, n. 66, 2023. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/270961>. Acesso em: 02 mai. 2026.

MARIANO, R. C. Digitalização e inovação no mercado fitness brasileiro: tendências e impactos na experiência do usuário. **Revista Gestão & Saúde**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 1-12, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/issue/archive>. Acesso em: 02 mai. 2026.

MARTINS, E. G.; MARIOTTO, R. A.; BISELTO, L. A.; ANVERSA, A. L. B.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; OLIVEIRA, D. V. Personal trainer and marketing: strategies for client attraction and retention. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30878>. Acesso em: 02 mai. 2026.

OLIVEIRA, A. R. **Aplicativos fitness e inteligência artificial: novas formas de interação com o exercício físico**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

OLIVEIRA, M. A.; FRAGA, A. B. Corpo, tecnologia e mediação algorítmica no fitness digital. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 36, n. 68, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/issue/view/3647>. Acesso em: 02 mai. 2026.

PEREIRA, L. S.; ALVES, R. F. Inovação tecnológica e reconfiguração das profissões: desafios contemporâneos. **Revista Brasileira de Inovação**, Campinas, v. 20, n. 1, p. 1-25, 2021. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rbi/issue/view/1658>. Acesso em: 02 mai. 2026.

SANTOS, G. M.; LIMA, T. F. Cultura digital e atuação profissional: estratégias de presença online no mercado contemporâneo. **Revista Comunicação & Sociedade**, São Bernardo do Campo, v. 44, n. 2, p. 1-18, 2022. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/comunicacaosociedade/issue/view/30>. Acesso em: 02 mai. 2026.

SANTOS, P. V. R.; NASCIMENTO, O. V. O personal trainer: estratégias de marketing para retenção de clientes. **Revista Campo do Saber**, Volume 4 - Número 2 - jul/dez de 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/campodosaber/index>. Acesso em: 02 mai. 2026.

SOUZA, M. T. S.; DRUMMOND, Lucas Rios; SALGADO, José Vitor Vieira. Procura pelo treinamento personalizado e fidelização. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 27, n. 4, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/10246>. Acesso em: 02 mai. 2026.