

## PERSONAL TRAINER: FORMAÇÃO E A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL NO BRASIL

Luiz Antônio Domingues Filho<sup>1</sup>, Aníbal Monteiro de Magalhães Neto<sup>2</sup>  
 Cauê Vazquez La Scala Teixeira<sup>3</sup>, Adilson Domingos Reis Filho<sup>4</sup>  
 Flávia Lúcia David<sup>2</sup>

### RESUMO

Objetivo foi traçar o perfil do Personal Trainer. Com questionário digital aprovado pelo Comitê de Ética (2.230.073), elaborado pelos autores com: idade, gênero, tempo de formação, local de atuação, titulação, qualificação, avaliação física, registro no CREF e região. Nos resultados dos 1.297 pesquisados, homens predominaram (71%); idade acima de 30 anos (65,7%), atuação menor que 5 anos (56%), tem especialização (74%) e 40% procuram atualização a cada 2 meses; 40% possuem de 1 a 5 clientes por mês, avaliação física é trimestral (65,9%) e 48% estão no Sudeste. A possível não dedicação exclusiva, segundo número de clientes, pode ser uma forma de complementar rendimentos. A maioria mostra-se preocupada em atualizar-se. A qualificação é vista como determinante para o profissional.

**Palavras-chave:** Exercício. Educação Física e Treinamento. Capacitação Profissional. Prática Privada.

### ABSTRACT

Personal Trainer: formation and a professional performance in Brazil

The aim was to trace the Personal Trainer profile. With digital questionnaire approved by the Ethics Committee (2.230.073), prepared by the authors with: age, gender, formation time, place of work, titration, qualification, physical evaluation, registry in the CREF and region. The results of the 1.297 surveyed men predominated (71%), age over 30 years (65.7%), minor actuation than 5 years (56%), has specialization (74%) and 40% seek out updating every 2 months. And 40% have 1 to 5 clients per month, physical valuation is quarterly (65.9%) and 48% are in the southeast. The possible non exclusive dedication, according to the number of 2060 laborers, can be a way to supplement incomes. Most are concerned about updating themselves. The qualification must be considered as determining for the professional.

**Key words:** Exercise. Physical Education and Training. Professional Training. Private Practice.

1-In Forma: Centro de Atividade Corporal, Santos-SP, Brasil.

2-Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS), Campus Universitário do Araguaia (CUA), Barra do Garças-MT, Brasil.

3-Grupo de Estudos da Obesidade, Universidade Federal de São Paulo, Santos-SP, Brasil.

4-Coordenador do curso de Educação Física da Faculdade FAIPE, Cuiabá-MT, Brasil.

E-mail dos autores:

luizinforma@gmail.com

professoranibal@yahoo.com.br

contato@caueteixeira.com.br

reisfilho.adilson@gmail.com

flaviadavidufmt@gmail.com

Autor correspondente:

Luiz Antônio Domingues Filho.

Rua Clovis Bevilacqua 21 / 44, Boqueirão, Santos-SP, Brasil.

## INTRODUÇÃO

O treinamento personalizado continua aumentando a sua participação no mercado da atividade física. Quando os meios de comunicação de grande circulação destacam a atividade física orientada e individualizada, logo vem à tona a figura do Personal Trainer. Este profissional de Educação Física individualizado emergiu pautado pelo discurso da atividade física para a saúde (Bossle, Fraga, 2011).

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), na resolução número 046 de 2002, relaciona tal atividade ao profissional Bacharel em Educação Física, habilitado a desenvolver e aplicar programas de atividade física de forma individualizada, oferecendo o serviço de treinamento físico personalizado (CONFEF, 2012).

Podemos definir Personal Trainer como profissional de Educação Física capaz de desenvolver atividade física com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, com finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (Domingues Filho, 2015).

Presume-se que o Personal Trainer deva possuir características adequadas à sua atuação, com boa didática, simpatia e profissionalismo.

A orientação inclui muito mais que as definições de exercícios: ele acompanha de perto o desenvolvimento do cliente, com conhecimento teórico, prático, interpretações de condições físicas, psíquicas, emocionais e sociais. Isso contribui para que um relacionamento mais estreito seja construído entre profissional e cliente dentro de um ambiente ético e respeitoso (Anversa, Oliveira, 2011).

De forma direta, e com amostragem expressiva, poucas pesquisas exploraram o perfil deste profissional de uma forma abrangente no âmbito nacional.

O conhecimento do perfil do Personal Trainer é importante para entender suas necessidades e respaldar o desenvolvimento de programas de qualificação profissional continuada.

Assim sendo, objetivamos traçar o perfil do profissional de Educação Física atuante como Personal Trainer no Brasil.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa descritiva e exploratória, conduzida através de um questionário digital de perguntas fechadas, elaborado pelos autores, contendo perguntas relacionadas aos fatores: idade, gênero, tempo de formação, titulação, cursos de qualificação, tempo de atuação, periodicidade da Avaliação física, local de atuação, registro no Conselho Regional de Educação Física e região de origem.

O questionário foi divulgado em redes sociais e e-mails, através de campanhas direcionadas a profissionais de Educação Física que atuam como Personal Trainer no Brasil. Esse questionário permaneceu disponível para resposta de julho a dezembro de 2017.

A participação foi voluntária e, ao final do período, obteve-se 1.454 questionários preenchidos. Excluídos os questionários incompletos, o número amostral foi de 1.297.

Os resultados foram apresentados através de tabelas com frequência absoluta e valores percentuais (%); todos os dados foram analisados através do programa pacote office Microsoft Excel®, versão 2016.

Para obtenção das respostas estatísticas com níveis de confiança significativos, aplicou-se a metodologia do teste estatístico qui-quadrado. Para garantia de uma faixa de análise adequada, estabeleceu-se um nível padronizado de confiança de 95%.

Esperam-se erros da ordem de 5%, contidos na faixa do envelope de trabalho das amostras coletadas. Para o cálculo da amostra foi utilizado o StatCalc do Programa EpiInfo versão 7.

Para o cálculo amostral, foi considerado o total de Personal Trainers citado pela Sociedade Brasileira de Personal Trainer (Domingues Filho, 2015), obedecendo a seguinte equação 1:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{Z^2 \cdot p \cdot (1 - p) + e^2 \cdot (N - 1)}$$

**Equação 1** - Cálculo do número de amostras

Da equação 1 identificamos: n – amostra calculada; N – população total de Personal Trainer com 95.300 indivíduos; Z – variável normal padronizada associada ao nível de confiança; p – verdadeira

probabilidade do evento (50%); e e – erro amostral (5%). Intervalos de 95% de confiança (IC 95%).

A partir de um valor p calculado estima-se a verdadeira probabilidade o evento em 50%, sendo esse valor o aplicado no presente estudo. Foi considerado ainda um valor de significância estatística ao valor p-associado inferior ou igual a 0,05.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso sob o protocolo número 2.230.073.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao aplicar a Equação 01 nos dados disponíveis foi obtida a estimativa de amostra mínima inicial com valor aproximadamente de 382 Personal Trainers.

O valor de 1.297 indivíduos encontrado no estudo, corresponde a um número amostral 3.39 vezes maior do que o número mínimo necessário na amostra estabelecida.

De acordo com a coleta dos dados do questionário, a Tabela 1 representa gênero e idade dos participantes do estudo.

**Tabela 1** - Descrição dos referentes a idade e por gênero na amostra, Brasil, 2018 (n=1.297).

Faixa etária Anos	Idade Geral n (%)	Masculino n (%)	Feminino n (%)
20 a 25	159 (12,3)	113 (12,3)	46 (12,2)
26 a 30	285 (22,0)	202 (21,9)	83 (22,1)
31 a 35	352 (27,2)	249 (27,1)	103 (27,4)
36 a 40	245 (18,9)	175 (19,0)	70 (18,6)
41 a 45	132 (10,2)	94 (10,2)	38 (10,1)
46 a 50	73 (5,6)	51 (5,5)	22 (5,8)
51 ou mais	51 (3,8)	37 (4,0)	14 (3,8)
Total	1.297(100%)	921(100%)***	376 (100%)

**Legenda:** \*\*\* diferença estatisticamente significativa no intervalo de confiança estabelecido (p<0,001) entre gêneros.

Analisando o gênero em pesquisas realizadas em vários estados, verificamos que Silva, Santos, Araújo, (2016), na cidade de Teresina-PI, relataram que 65,6% dos indivíduos da sua amostra eram homens.

Na cidade de Cacoal-RO e Caçador-SC valores de 65.9% e 65.4% respectivamente, foram também em maior número o relato de homens (Mineiro e colaboradores, 2013, Teotônio e colaboradores, 2014, Silva; Santos, Araújo, 2016).

Pesquisa em âmbito nacional realizada em 2012, com número amostral 1.441 participantes, 68% eram do gênero masculino (Matias, 2016).

Esses achados corroboram os nossos resultados, nos quais observou-se 71% dos Personal Trainers do gênero masculino e 29% apenas são mulheres, sendo a diferença observada estatisticamente significativa (p< 0,001).

Em trabalhos semelhantes verificamos que os Personal Trainers apresentam uma idade abaixo de 30 anos (Leal e colaboradores, 2011; Mineiro e colaboradores, 2013; Teotônio e colaboradores, 2014)

diferente do encontrado em nosso trabalho, talvez o número pequeno de indivíduos envolvidos nessas pesquisas explique o fato.

Nos 1.297 indivíduos desta pesquisa, 65,7% tem idade acima de 30 anos.

No relato de Matias (2016), com número amostral semelhante (1.441), realizado em 2012, a maioria de seus participantes tem 25 a 30 anos. Observamos divergência em relação a nossa pesquisa, talvez esta diferença tenha ocorrido devido ao levantamento não ser recente.

Observamos que 40% dos Personal Trainers desta pesquisa, estão a pouco tempo no mercado de trabalho, menos de 5 anos.

Considerando que a maioria dos profissionais tem mais de 30 anos de idade, isso indica que muitos concluíram a graduação tardiamente em relação à idade normal, aproximadamente 21 anos.

Quando analisamos pesquisas de diferentes regiões do Brasil, notamos que em uma cidade de Rondônia este resultado é maior que cinco anos de tempo de formação (Teotônio e colaboradores, 2014) e em Teresina-PI, o tempo de formação é maior que

sete anos (Silva, Santos, Araújo, 2016), para a maioria dos entrevistados.

Matias (2016) observando os 27 estados da federação verificou que 52% tinham mais que cinco anos de formação em Educação Física.

Analisando quanto tempo este Personal Trainer atua, verificamos uma relação com o tempo de formação, como mostrado na tabela 3.

**Tabela 2 - Tempo de formação em Educação Física, Brasil, 2018 (n=1.297).**

Tempo de formação (anos)	Tempo de formação (%)	Tempo de formação (n)
1 a 5	40,0	519
6 a 10	28,0	363
11 a 15	17,0	220
16 a 20	8,0	104
21 a 25	4,0	52
26 anos ou >	3,0	39
Total	100%	1297

**Tabela 3 - Tempo atuação como Personal Trainer, Brasil, 2018 (n=1.297).**

Tempo (anos)	Tempo de Atuação (%)	Tempo de Atuação (n)
1 mês a 2 anos	26	337
3 a 5	30	389
6 a 9	19	246
10 a 15	15	195
16 a 20	7	91
Acima de 21 anos	3	39
Total	100%	1.297

**Tabela 4 - Periodicidade como que Personal Trainer, participam de cursos de atualização, Brasil, 2018 (n=1.297).**

Periodicidade	Tempo de formação (%)	Tempo de formação (n)
2 meses	40,0	519
4 meses	28,0	363
6 meses	17,0	220
8 meses	8,0	104
10 meses	4,0	52
12 meses	3,0	39
Total	100%	1297

O tempo de atuação como Personal Trainer da maioria dos entrevistados (56%), foi menor ou igual a 5 anos, o que parece ter relação direta com tempo de formação de um a cinco anos (40%).

Na pesquisa conduzida por Matias (2016), 69% dos entrevistados também tinham menos de cinco anos de tempo de atuação como personal trainer.

Talvez o pouco tempo de formado e atuação explique a pouca titulação encontrada, sendo apenas 2% relataram ter doutorado, 6% mestrado. Grande parte, (74%) dos Personal Trainers escreveram ter alguma

especialização e 18% disseram apenas terem graduação.

Quando comparamos com estudo realizado em todo território nacional como de Matias (2016), a maioria (70%) dos Personal Trainers relatara ter especialização, e os demais (30%) apenas a graduação em Educação Física.

Quando inqueridos sobre cursos de atualização 43,8% disseram ter feito cursos com duração de 6 a 11 horas, 40,7% curso de 12 horas ou mais e 15,5% de 1 a 5 horas.

Embora a porcentagem de mestres e doutores seja baixa, o elevado percentual de especialistas e a alta taxa de participação em

cursos indica uma preocupação com investimentos relacionados à qualificação e à atualização profissional, o que parece atender às exigências dos clientes, conforme apontado por Teixeira e colaboradores (2012).

Sobre a periodicidade destes cursos de atualização notamos na tabela 3, que 40% destes profissionais procuram um curso de atualização com uma periodicidade de 2 meses aproximadamente, confirmando a preocupação citada no parágrafo anterior.

Verificamos uma preocupação com capacitação deste profissional, embora, um dado interessante mereça atenção: o número de clientes/mês que estes Personal Trainers possuem.

Dos profissionais estudados 40% possuem um a 5 clientes por mês, seguidos de 6 a 10 clientes 27%, 11 a 15 clientes 16%, 16 a 20 clientes 7% e acima de 21 clientes 10%. Mesmo tendo obtido seus resultados em 2012, não observamos uma diferença no padrão de resposta nos 1.441 entrevistados por Matias (2016) a maioria (53%) possuem de 1 a 5 clientes por mês, seguidos de 6 a 10 clientes 27%, de 11 a 15 clientes 10%, e acima de 16 clientes 10%

Valores expressivos como de 1 a 5 clientes pode configurar uma dedicação não exclusiva à carreira, assim como, acima de 21 clientes pode ser um indicativo de que este profissional atenda mais de um cliente ao mesmo tempo, configurando uma sessão de treinamento não individualizada, mas sim coletiva. Essa, porém, é uma conclusão

especulativa e carece de confirmação em pesquisas futuras.

Segundo Domingues Filho (2015), Personal significa individual, particular, Training seria treinamento, aprendizado e Trainer um treinador. Para o autor, Personal trainer ou treinador personalizado, é o profissional de Educação Física que atua como professor particular de atividade física de forma individualizada.

O atendimento diferenciado e a busca por resultados rápidos são as principais exigências feitas pelos clientes dos Personal Trainers segundo Cunha, Strapasson (2012), mais de 21 clientes/mês pode mostrar pouco conhecimento do cliente sobre os serviços deste profissional a respeito do modo individualizado de atender.

Dentre as atribuições do Personal Trainer está a avaliação física (Silva, Santos, Araújo, 2016).

Sobre a periodicidade da avaliação física, nos questionários, verificamos que 16,4% é mensal, 9,3%, ocorre a cada 4 meses e 8,4% fazem de forma semestral e 65,9% fazem avaliação a cada 3 meses, o que atende recomendações clássicas da literatura (Riebe, 2018).

De acordo com estudos feitos por Teotônio e colaboradores (2014), avaliação trimestral costuma ser mais frequente no personal training.

A sessão de treinamento ocorre geralmente em academias, como mostrado na tabela 5.

**Tabela 5 - Local de atuação do Personal Trainer, Brasil, 2018 (n=1.297).**

Local de atuação	(%)	(n)
Academia	73,8	957
Condomínio	45,1	584
Residência do cliente	38,5	499
Ao ar livre	37,6	487
Estúdio de personal training	19,0	246
Clube	6,4	83
Clínica	2,4	31
Total	222,8%**	1297

**Legenda:** \*\* valor excede 100%, os participantes tiveram a opção de mais de uma alternativa.

Em Caçador-SC o principal local onde as sessões de treinamento com Personal Trainer são academias 88,5%, em Teresina-PI 100% das sessões de treinamento realizadas, também em academia, relatado por 60 profissionais que participaram do estudo (Mineiro e colaboradores, 2013; Silva, Santos, Araújo, 2016).

Segundo o levantamento feito em 2012 por Matias (2016), 49% realizam suas sessões em academias, 20% em condomínios, 12% na residência do cliente, 12% estúdio de personal training e 7% ao ar livre.

Estes dados se assemelham aos nossos achados, onde 73,8% atuam em academia, seguido das sessões de

treinamento que ocorrem em condomínios (45.1%).

De acordo com a Lei nº 9.696, de 1 de setembro de 1998 (BRASIL, 1998) e o poder delegado ao sistema CONFEF/CREFs, todos os profissionais da área de Educação Física, inclusive os que trabalham como Personal Trainer, devem estar devidamente registrados nos respectivos conselhos.

Observamos que os profissionais de Educação Física que atuam como Personal Trainer registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs), perfazem a maioria da amostra (95%). Antes da regulamentação da profissão, qualquer pessoa poderia atuar como Personal Trainer, mas a lei

federal 9696/98 determinou que apenas graduados em Educação Física e inscritos no sistema CREF/CONFEF podem atuar de forma regular (Leal e colaboradores, 2011), mostrando que a maioria dos profissionais pesquisados seguem a regulamentação.

Porém Silva, Santos, Araújo, (2016), em um estudo com Personal Trainer, atuantes em academias de Teresina-PI, verificaram que muitos profissionais não cadastrados no sistema CONFEF/CREF, atuam irregularmente na profissão.

Ao observarmos a região atuação profissional e gênero dos nossos entrevistados verificamos que a distribuição não é uniforme, como consta na tabela 6.

**Tabela 6** - Percentual (%) de respostas por região, o total de respostas por gênero, Brasil, 2018 (n=1.297).

Região	(%)	(n)	Masculino (n)	Feminino (n)
Sudeste	48,0	957	442	180
Sul	13,0	584	120	49
Centro-oeste	12,0	499	111	45
Nordeste	19,0	487	175	72
Norte	8,0	246	73	30
Total	100%	1297	921	376

Mesmo com um avanço mais lento em relação às demais regiões brasileiras nos últimos anos, a economia do Sudeste ainda é a locomotiva do País. Juntos, seus quatro Estados detêm 55,4% do produto interno bruto, participação superior à soma de todas as outras regiões, segundo dados das Contas Nacionais, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (Salvato e colaboradores, 2010).

O ensino privado também prevaleceu nos cursos do ensino superior, especialização, mestrado e doutorado na região Sudeste. Nota-se que, além da região Sudeste, Sul e Centro-Oeste, a frequência à rede privada na graduação foi superior à média nacional, chegando a alcançar 79,4% no Sudeste.

Nas Regiões Norte e Nordeste, esse percentual foi 65,6% e 67,4% (IBGE, 2017).

Talvez os fatores citados acima possam ser um reflexo da distribuição dos profissionais, 48% na região sudeste, como mostrado na tabela 6.

A presente pesquisa tem como ponto forte o uso de um cálculo amostral extremamente significativo, e abordar um tema atual ainda em construção para conhecimento deste profissional de Educação Física que

atua como personal trainer, e que está há alguns anos entre as principais 20 tendências de mercado de acordo com o American College of Sports Medicine (Thompson, 2018).

## CONCLUSÃO

Verificamos que o profissional de Educação Física atuante como Personal Trainer, maioria são homens, com pouco tempo de formação e atuação, concentrados na região sudeste, trabalhando em academias e agindo de forma legalizada.

A maioria desses profissionais fazem uso da avaliação física trimestralmente, como instrumento de predição para estimar o condicionamento físico e o progresso dos clientes.

A possível não dedicação exclusiva, segundo número de clientes atendidos, nos leva a refletir que seja uma forma de complementar os rendimentos, devido a variabilidade e sazonalidade do mercado de trabalho de treinamento personalizado.

Importante ressaltar, que a maioria mostra-se preocupada em capacitar-se e atualizar seus conhecimentos, com

periodicidade de dois meses, o que os mantém informado sobre as novidades.

Vários pesquisadores vêm produzindo de forma regional ou revisões da literatura conhecimento sobre a importância e características de um Personal Trainer.

Com grande número de profissionais de Educação Física que se formam a cada ano, é importante priorizar a qualificação profissional, e não só a aquisição de um diploma.

A qualificação profissional é vista como fator determinante para o futuro dos Personal Trainers, sendo ainda, de suma importância aos que buscam manter a posição ocupada, alimentando chances reais de crescimento.

## REFERÊNCIAS

1-Anversa, A. L. B.; Oliveira A. A. B. Personal Trainer: Competências profissionais demandadas pelo mercado de trabalho. Pensar a Prática. Maringá. Vol. 14. Num. 3. p. 1-17. 2011.

2-Bossle, C. B.; Fraga, A. B. O Personal Trainer na Perspectiva do Marketing. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Vol. 33. Num. 1. p.149-162. 2011.

3-Brasil. Lei 9.696 de 01 de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília. Ministério da Educação. 1998. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9696.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm). Acessado em: 16/01/2019.

4-CONFED. Conselho Federal de Educação Física. Dispõe sobre Especialidade Profissional em Educação Física na área de Saúde Coletiva. Resolução nº 229/201. DOU. nº 90, seção 1, p. 174 e 175, de 10 de maio de 2012. Disponível em <http://www.confed.org.br/confed/resolucoes/301>. Acessado em 31/10/2018.

5-Cunha, F.; Strapasson, D.S. Personal Trainer e o mercado de trabalho. Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba. p.1-6. 2012. Disponível em: <https://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2012/10/PERSONAL-TRAINING-E-O-MERCADO-DE-TRABALHO.pdf>. Acessado em: 31/01/2019.

6-Domingues Filho, L. A. Manual do personal trainer brasileiro. 5ª edição. São Paulo. Ícone. 2015.p 19.

7-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2017. Disponível em [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101576\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101576_informativo.pdf). Acessado em 13/01/2019.

8-Leal, P. H. S.; Neto, J. B.; Silva, J. C.; Verlangieri, M. A.; Asano R. Y. Perfil profissional de Personal Trainers que atuam na área de musculação na cidade de Gurupitô. Rev. Cereus. Num. 5. 2011.

9-Matias, G. Personal Trainer: como alavancar suas vendas e gerir seu negócio. São Paulo. Editora Lura. p.26-34. 2016.

10-Mineiro, L.; Scolaro, A. M. T.; Bardy, J. A.; Rocha R. E. Perfil dos personal trainers atuantes na cidade de Caçador-SC. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 7. Num. 41. p.477-483. 2013. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/562/516>.

11-Riebe, D. Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição. 10ª edição. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2018. p.70-91.

12-Salvato, M. A.; Ferreira, M. A.; Duarte, P. C. G.; Mont'Alverne. A. J. O impacto da escolaridade sobre a distribuição de renda. Estud. Econ. Vol. 40. Num. 4. p.753-791. 2010.

13-Silva, F. I. C.; Santos, A. M. L.; Araújo, D. M. E. Perfil profissional do personal trainer atuante em academias de Teresina-PI. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 10. Num. 61. p.634-644. 2016.

14-Teixeira, C. V. L. S.; Konda, K. M.; Rocha, A. C.; Alves, J. A. Fatores determinantes para a contratação do serviço de treinamento personalizado na cidade de Santos, SP. EFDeportes.com, Rev. Digital. Buenos Aires. Ano 17. Num. 174. 2012.

15-Teotônio, J. S.; Baia, F. C.; Teixeira, C. V. L. S.; Romanholo, R. A. Pereira. Perfil dos personal trainers atuantes na cidade de Cacoal Rondônia-Brasil. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 8. Num. 50. p. 855-863. 2014.

16-Thompson, Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018. Amerc. Coll. Sport. Med. Health & Fitness Journal. Vol. 22. Num. 6. 2018.

Recebido para publicação 25/08/2019

Aceito em 18/05/2020