

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM MULHERES ENTRE 18 E 30 ANOS  
A PROCURA E ADESÃO AO TREINAMENTO COM PERSONAL TRAINER  
EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE FORTALEZA-CE**Abraham Lincoln de Paula Rodrigues<sup>1</sup>  
Demétrius Cavalcanti Brandão<sup>2</sup>**RESUMO**

O estudo teve como objetivo verificar os fatores motivacionais que levam jovens adultas a procura e adesão ao treinamento com personal trainer em uma academia de Fortaleza-CE. Participaram do estudo 27 mulheres com idades entre 18 e 30 anos que treinavam há pelo menos 3 meses com personal trainer. Os resultados mostraram que os principais fatores apontados pelas jovens no processo de procura e adesão ao treinamento personalizado foram a busca por melhores resultados e segurança na realização dos seus treinos. Os dados obtidos revelaram que a maioria das participantes do estudo realiza 3 sessões de treino semanais, e que já realizam seus treinos individualizados por um período igual ou superior a 12 meses. Os resultados mostraram que os resultados satisfatórios e os não satisfatórios influenciam bastante na motivação e na desmotivação, respectivamente das entrevistadas. Os fatores citados como mais relevantes na hora da contratação do profissional foram a formação e a metodologia de trabalho. Conclui-se que o processo de procura e adesão ao treinamento personalizado estão em pleno crescimento, dessa forma também é preciso que cresça o interesse dos profissionais da área em qualificar-se e conhecer melhor os motivos que levam seus clientes a procurar-lhes, assim como aderirem ao treinamento, visando além de conquistar e atrair novos clientes, manter os seus atuais.

**Palavras-chave:** Adesão. Mulheres. Personal Trainer.

1-Laboratório de Biomecânica da Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

2-Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza, Fortaleza, Ceará, Brasil.

**ABSTRACT**

The study had as objective to determine the motivational factors that lead young adults demand and adherence to training with personal trainer in a gym of Fortaleza-CE. They participated in the study 27 women aged between 18 and 30 years who trained there at least 3 months with personal trainer. The results showed that the main factors pointed out by young people in the process of looking for and adherence to custom training were the search for better results and safety in the realization of your workouts. The data revealed that the majority of study participants performs 3 sessions of weekly training, which already perform your workouts individualized for a period less than 12 months. The results showed that satisfactory results and not satisfactory enough influence on motivation and demotivation, respectively, of respondents. The factors cited as most important at the time of professional recruitment were the formation and the work methodology. It's concluded that the search process and adherence to custom training station in full growth, and thus also need to grow the interest of professionals in the area to qualify and get to know the reasons why your customers to seek them, as well as adhere to the training, aiming in addition to conquer and attract new customers, keep your current ones.

**Key words:** Accession. Women. Personal Trainer.

E-mails dos autores:  
[lincoln7777@hotmail.com](mailto:lincoln7777@hotmail.com)  
[brandaodemetrius@hotmail.com](mailto:brandaodemetrius@hotmail.com)

Endereço para correspondência:  
Abraham Lincoln de Paula Rodrigues  
Instituto de Educação Física e Esportes-  
IEFES, Universidade Federal do Ceará-UFC.  
Av. Mister Hull, s/n, Parque Esportivo, Bloco  
320, Campus do Pici, Fortaleza-CE.  
CEP: 60455-760.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, um tema que tem despertado bastante o interesse dos pesquisadores é a motivação na prática esportiva.

De acordo com Ryan e Deci (2000) a motivação está presente nas várias áreas da vida das pessoas, portanto, observou-se a importância do seu estudo, principalmente na psicologia do esporte.

Essa motivação destaca-se como uma variável fundamental na tentativa de compreender os fatores que levam as pessoas à prática da atividade física (Truccolo, Maduro e Feijó, 2008).

O sucesso da prescrição de exercícios físicos é consequência das técnicas de prescrição utilizadas pelo profissional com a observação de elementos comportamentais; desta forma, ressalta-se a necessidade do profissional observar os determinantes para a aderência à atividade física no planejamento do programa de exercícios (ACSM, 2000).

Tem-se observado um crescimento do número de praticantes de atividades físicas que optam pelo treinamento personalizado nos últimos anos. É comum encontramos indivíduos realizando seus treinamentos acompanhados de um personal trainer seja na musculação, corrida, caminhada, entre outros exercícios físicos. Este profissional deve ser bacharel em Educação Física, e possuir um conhecimento nas áreas do treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, disciplinas que o tornarão mais apto a prescrever e acompanhar um treinamento físico de forma individualizada (Oliveira, 1999).

De acordo com MacClaran (2003), hoje em dia, mais e mais pessoas procurando treinamento personalizado, pegando por uma interação particular com os profissionais da área. Comparando a outros programas de exercícios físicos, o treinamento personalizado parece ter valor garantido por sua utilização.

As queixas, ansiedades e objetivos dos alunos devem ser escutados e discutidos, atenciosamente, com o personal trainer, fazendo valer nesse momento o componente pedagógico vivenciado pelo profissional durante sua formação, tentando estabelecer assim um bom relacionamento com seu cliente, o que resultará em maior grau de aderência ao programa de treinamento físico.

Inúmeras vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir cuidadosamente todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizadas pelo seu aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário (Toscano, 2001).

Balbinotti e Capazzoli (2008) sugerem a realização de estudos a fim de se verificar a existência de diferenças nos níveis de motivação à prática de atividade física, como por exemplo: "tipo de treinamento" (com personal trainer e sem personal trainer).

Diante do conteúdo exposto, realizou-se este estudo que teve como objetivo verificar os fatores motivacionais que levam jovens adultas a procurar e aderir ao treinamento físico com personal trainer em uma academia de Fortaleza-CE.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa direta, de caráter descritivo, realizada de maneira transversal e com uma abordagem predominantemente quantitativa (Liberali, 2008).

O local escolhido para a realização do estudo foi a academia CB Fitness, localizada na Avenida Padre Antônio Tomás, 199, no bairro da Aldeota.

O universo da pesquisa foram mulheres entre 18 e 30 anos que treinam com personal trainer no município de Fortaleza-CE. A população do estudo engloba as alunas citadas que realizavam seus treinos na academia CB Fitness. Destas foram selecionados para compor amostra do estudo N=27 alunas selecionadas de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

Os sujeitos que participaram da pesquisa foram selecionados a partir dos seguintes critérios previamente estabelecidos: praticar exercício físico orientado por um de um personal trainer formado em Educação Física e registrado no Conselho Regional de Educação Física (CREF); assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE); tempo de treinamento com o personal trainer de pelo menos três meses; Ter idade entre 18 e 30 anos. Foram excluídos do estudo: sujeitos do sexo masculino; alunas que não residem no município de Fortaleza; alunas cujo número de treinos semanais seja inferior a duas sessões.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário misto com seis perguntas fechadas e quatro perguntas abertas tratando a respeito das características gerais dos entrevistados e sobre os principais aspectos motivacionais para a procura e adesão ao treinamento personalizado.

No que refere aos aspectos éticos, o questionário não teve nenhuma pergunta que identificasse os indivíduos e/ou que lhe pudessem causar constrangimento ao responder. Foram incluídas no estudo jovens adultas que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa, após obtenção de consentimento verbal e uma autorização por escrito, através da assinatura do TCLE.

O protocolo do estudo está de acordo com a Resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. O estudo teve seu projeto submetido e aprovado pelo comitê de ética local.

Os resultados foram tabulados por meio de uma planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel 2011. Em seguida, foram calculados os percentuais de respostas para as questões constantes no questionário,

e posteriormente os resultados foram apresentados através da construção de tabelas, que permitiram a descrição e análise dos dados obtidos em relação aos objetivos do estudo.

## RESULTADOS

A Tabela 1 mostra a caracterização da amostra quanto à idade e ao treinamento com personal trainer.

Tendo a caracterização da amostra quanto à idade e ao treinamento com personal trainer apresentadas na tabela anterior, fez-se importante conhecer os fatores que influenciaram as participantes na procura inicial por um personal trainer, os resultados obtidos para essa questão foram apresentados abaixo na tabela 2.

A tabela 3 apresenta os motivos para adesão ao treinamento com o personal trainer.

A tabela 4 descreve as principais considerações citadas pelas entrevistadas ao contratar o personal trainer.

A influência dos resultados satisfatórios e dos resultados não satisfatórios está descrita na tabela 5.

**Tabela 1** - Caracterização da amostra quanto à idade e ao treinamento com personal trainer.

| Variável                             | Mulheres     | Total       |
|--------------------------------------|--------------|-------------|
| <b>Indivíduos</b>                    | <b>27</b>    | <b>100%</b> |
| Idade                                | 18-21 anos → | 7 26%       |
|                                      | 22-24 anos → | 6 22%       |
|                                      | 25-27 anos → | 6 22%       |
|                                      | 28-30 anos → | 8 30%       |
| Nº de treinos semanais               | 2 vezes →    | 2 7%        |
|                                      | 3 vezes →    | 14 52%      |
|                                      | 4 vezes →    | 7 26%       |
|                                      | +4 vezes →   | 4 15%       |
| Tempo de treino com personal         | 3 meses →    | 8 30%       |
|                                      | 6 meses →    | 5 18%       |
|                                      | 12 meses →   | 3 11%       |
|                                      | +12 meses →  | 11 41%      |
| Tempo de treino com o mesmo personal | 3 meses →    | 13 48%      |
|                                      | 6 meses →    | 4 15%       |
|                                      | 12 meses →   | 6 22%       |
|                                      | +12 meses →  | 4 15%       |

**Tabela 2** - Fatores que influenciaram na procura inicial por um personal trainer.

| Variável                                 | Mulheres  | Total       |
|--|-----------|-------------|
| <b>Indivíduos</b>                        | <b>27</b> | <b>100%</b> |
| Busca por melhores resultados            | 9         | 33%         |
| Maior atenção na execução dos exercícios | 10        | 37%         |
| Exclusividade                            | 4         | 5%          |
| Individualidade do treinamento           | 4         | 5%          |

**Tabela 3** - Motivos para adesão ao treinamento com o personal trainer.

| Variável                              | Mulheres  | Total       |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| <b>Indivíduos</b>                     | <b>27</b> | <b>100%</b> |
| Resultados satisfatórios              | 12        | 45%         |
| Relacionamento                        | 2         | 7%          |
| Compromisso do personal com o cliente | 6         | 22%         |
| Metodologia de trabalho               | 7         | 26%         |

**Tabela 4** - Principais considerações ao contratar o personal trainer.

| Variável                    | Mulheres  | Total       |
|-----------------------------|-----------|-------------|
| <b>Indivíduos</b>           | <b>27</b> | <b>100%</b> |
| Formação                    | 12        | 44%         |
| Valor hora/aula             | 2         | 8%          |
| Metodologia de trabalho     | 12        | 44%         |
| Compatibilidade de horários | 1         | 4%          |

**Tabela 5** - Influência dos resultados satisfatórios e não satisfatórios.

| Variável                                    | Mulheres           | Total       |     |
|---|--------------------|-------------|-----|
| <b>Indivíduos</b>                           | <b>27</b>          | <b>100%</b> |     |
| Influência dos resultados satisfatórios     | muito importante → | 23          | 85% |
|   | importante →       | 4           | 15% |
|   | pouco importante → | 0           | 0%  |
|   | nada importante →  | 0           | 0%  |
| Influência dos resultados não satisfatórios | muito importante → | 16          | 60% |
|   | importante →       | 5           | 18% |
|   | pouco importante → | 3           | 11% |
|   | nada importante →  | 3           | 11% |

## DISCUSSÃO

Estudo realizado por Novaes (2003) revelou que 68% dos clientes de personal trainer são mulheres com idade entre 20 e 40 anos. Embora houvesse uma delimitação quanto à faixa etária e ao gênero participante no presente estudo, os dados obtidos, permitem perceber tal fato.

A média de idade encontrada no estudo mostrou-se baixa, enquadrando-se dentro da média citada pelo autor e não havendo predominância dentro das faixas etárias as quais o grupo foi subdividido. Em

seu estudo Oliveira Júnior (2011) observou que a maior proporção de usuários das academias está entre 18 a 30 anos, representando 67% dos pesquisados.

Saba (1999) relata que é comum que a média de idade entre os frequentadores de academia seja baixa, em torno de 26 anos. Ressalta-se que essas comparações foram limitadas pelas diferentes metodologias utilizadas nos estudos.

Os estudos realizados por Jesus e Silva (2008) e Azambuja e Santos (2006) também apresentaram resultados semelhantes ao presente estudo quanto à frequência

semanal de treinamento, nos dois estudos, este se revelou igual ou superior a quatro vezes semanais.

De acordo com Howley e Franks (2000) o planejamento em longo prazo é a melhor forma de estabelecer objetivos e desenvolver um plano para alcançá-los. Os melhores resultados se dão com o tempo de treinamento. Grande parte dos alunos, principalmente os que buscam o treinamento personalizado, busca esse tipo de serviço com o intuito de resultados mais rápidos.

Todavia, faz-se importante explicar para o aluno que os maiores benefícios do exercício físico vêm com um tempo maior de prática.

Nesse sentido os resultados do estudo mostraram que a maioria das jovens (52%) já vem realizando seus treinos individualizados por um período igual ou superior a doze meses, o que contraria os achados de Brasil e Leal (2011), que no seu estudo verificaram que somente 30% das entrevistadas afirmaram treinar com personal trainer por um período igual ou superior a um ano.

Entretanto, os resultados foram semelhantes aos encontrados no estudo conduzido por Sombrio (2011), revelando que 44% dos entrevistados declararam estar treinando com personal trainer por um período igual ou superior a doze meses.

Considerando o conteúdo exposto no parágrafo anterior verifica-se que em relação ao tempo de treinamento com o mesmo personal trainer, a maioria das entrevistadas (63%) declarou estar treinando com o mesmo profissional pelo período de três e seis meses, levando-se em conta que a mesma maioria (52%) respondeu que já vem realizando seus treinos individualizados por um período igual ou superior a doze meses, dessa forma pode-se especular, que provavelmente os profissionais que treinaram essas jovens, não conseguiram fidelizá-las em seus treinos.

O personal trainer como parte do segmento fitness, está associado ao setor de prestação de serviços, e proliferam neste contexto de busca por resultados e qualidade de vida. Porém, um grande número de pessoas não gosta de frequentar o ambiente de academia, tanto que se matriculam e depois de certo tempo abandonam a prática, alegando estar desmotivadas. Essa rotatividade de alunos é um dos pontos fracos nesse tipo de negócio e requer estratégias

criativas e competitivas para fidelização dos clientes.

Segundo Fitzsimmons e Fitzsimmons (2005) a qualidade dos serviços pode ser gerenciada baseada nas dimensões em que é percebida no âmbito do marketing. Os autores citam as cinco primeiras dimensões que os clientes utilizam para julgar a qualidade dos serviços, em ordem decrescente de importância: confiabilidade, responsabilidade, segurança, empatia e aspectos tangíveis.

De acordo com Mercator e colaboradores (2004) para que o profissional possa apostar no marketing relacional e conseguir fidelizar os seus clientes, ele deverá estar atento a alguns pontos como, por exemplo: conhecer bem o cliente; saber se comunicar e escutar as suas necessidades; reconhecer a sua fidelidade.

Fitzsimmons e Fitzsimmons (2005) afirmam que clientes leais resultam da satisfação que é influenciada pelo valor percebido do serviço.

Em relação aos achados sobre a influência dos resultados satisfatórios e não satisfatórios na motivação das jovens, percebe-se que os resultados satisfatórios influenciam bastante na motivação, já que 85% das entrevistadas afirmaram que os resultados satisfatórios são muito importantes sob o ponto de vista motivacional para elas.

Quando se trata da influência dos resultados não satisfatórios percebe-se também a sua importância atribuída pelas participantes na desmotivação nos treinos, pois, 60% das alunas declararam que os resultados não satisfatórios são muito importantes. No estudo conduzido por Liz (2010) percebeu-se que a desmotivação à prática, leva a tendência que o praticante abandone a modalidade.

Braga (2009) constatou na sua pesquisa que a maioria dos avaliados abandonou a prática da musculação por sentir que esta teve pouco resultado efetivo. Desta maneira, pode-se verificar a seguinte relação: resultados não satisfatórios → desmotivação → desistência. Em contrapartida, os resultados satisfatórios influenciam de maneira positiva na motivação dos praticantes. A partir desta constatação, pode-se perceber uma relação diferente da supracitada, onde: resultados satisfatórios → motivação → continuidade da prática.

No que se referem aos fatores que influenciaram na procura inicial por um personal trainer, os resultados do estudo mostraram que a busca por melhores resultados (33%) e maior atenção na execução dos exercícios (37%) foram os aspectos considerados mais relevantes pelas entrevistadas. Esses resultados são semelhantes aos achados no estudo de Souto e colaboradores (2010) que verificaram ser estes os fatores considerados mais importantes envolvidos na procura inicial por um personal trainer.

Pode-se especular que a busca por resultados melhores obteve esse destaque por contada expectativa do aluno ao contratar o serviço do personal trainer em alcançar seus objetivos mais rápidos, sejam eles estéticos, melhoras das capacidades físicas, ou por não estarem acostumados a uma rotina de atividade física (Garay, Silva e Beresford, 2008; Oliveira, 1999).

Estudos como os de Ratamess e colaboradores (2008) e Mazzetti e colaboradores (1999), podem vir a auxiliar o aluno a criar uma certa expectativa em nível de aceleração dos resultados na medida em que se compararam indivíduos treinados com e sem a supervisão de um personal trainer, e, constataram-se melhoras significativas nos que foram acompanhados por esse profissional.

O número de entrevistados que citou a segurança técnica na execução dos exercícios também foi expressivo, tanto no presente estudo, quanto no estudo realizado por Souto e colaboradores (2010), pois segundo Garay, Silva e Beresford, (2008), Oliveira (1999) e ACSM (2006), os alunos também buscam nesse profissional uma forma de praticar suas atividades físicas com maior segurança quando comparados aos indivíduos que treinam sem personal trainer. Como a atenção é dada durante todo o treinamento, o aluno tem reduzidas as chances de realizar exercícios em posturas inadequadas, além de utilizar positivamente todas as variáveis de treinamento.

Os resultados do estudo relacionados aos motivos para adesão ao treinamento com o personal trainer mostraram que 45% (n=12) das jovens participantes da pesquisa consideram os resultados satisfatórios como o aspecto mais relevante para a aderência ao treinamento individualizado. Esses resultados

assemelham-se relativamente aos encontrados no estudo de Sombrio (2011) onde 23% dos participantes do estudo declararam que alcançar as metas e obter resultados satisfatórios são os principais motivos para adesão ao treinamento com personalizado, não apresentada diferença significativa em relação à resposta mais citada que foi a competência do profissional (24%).

No momento da contratação do profissional, o principal aspecto salientado pelas entrevistadas que fizeram parte do estudo foram a formação e a metodologia de trabalho do personal trainer, sendo apontados por 44% dos indivíduos.

No estudo realizado por Teixeira e colaboradores (2012) os resultados são semelhantes, pois, com base nos dados coletados o conhecimento técnico-específico e currículo do profissional apareceram em primeiro e quarto lugar com nível de importância de 95,96% e 89,90% respectivamente.

Em seus estudos Aguiar, Soares e Guimarães (2008) e Stefanini (2008) concluíram que a característica marcante e que leva à contratação do profissional é a sua competência, o que parece corroborar com os achados do presente estudo. Os autores perceberam que a prioridade da maioria dos clientes é conhecer a formação profissional do contratado antes de fechar o negócio.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que os principais fatores que levam jovens adultas a procurarem e aderirem ao treinamento personalizado são a busca por uma maior atenção na realização dos exercícios durante os seus treinos, assim como obter resultados satisfatórios de acordo com os seus objetivos.

Pode-se perceber também que embora a maioria das participantes do estudo esteja treinando com personal trainer por um período igual ou superior a doze meses, menos da metade delas permaneceu realizando seus treinos com o mesmo profissional, permitindo dessa forma, especular que os profissionais atuantes na área do treinamento individualizado não estão conseguindo fidelizar suas alunas.

Verificou-se que tanto os resultados satisfatórios quanto aos não satisfatórios influenciam bastante não processo de

motivação e desmotivação, respectivamente, dos sujeitos que participaram do estudo.

Portanto, o profissional que atua na área deve procurar se aprimorar e buscar conhecer as características de seu cliente e os motivos que o faz procurar o seu serviço, bem como os motivos pelos quais permanecem treinando com o personal trainer como uma forma de atrair novos clientes e fidelizar aqueles que já estão treinando com o mesmo.

O profissional deve procurar enriquecer seus conhecimentos de forma geral, tendo conhecimentos técnicos, humanos e culturais.

Recomenda-se a realização de mais estudos nessa temática na cidade de Fortaleza-CE, contemplando um número maior de indivíduos e diferentes públicos, visando detectar o que os clientes consideram importante para aderir aos treinamentos e quais as características o profissional deve procurar desenvolver.

#### **AGRADECIMENTOS**

A Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC) e a Universidade Estadual do Ceará (UECE) pelo suporte dado durante toda a realização da pesquisa. Bem como a Academia CB Fitness pela cessão do espaço e apoio dado durante a realização do estudo.

#### **REFERÊNCIAS**

1-ACSM. Recursos do ACSM para o personal trainer. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2006.

2-ACSM. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Rio de Janeiro. Revisão. 2000.

3-Aguiar, D. L.; Soares, A.; Guimarães, A. C. A. Personal trainer e o idoso. *Fit. Perf. J.* Vol. 7. Num. 3. 2008. p.185-194.

4-Azambuja, C. R.; dos Santos, D. L. Consumo de Recursos Ergogênicos e Farmacológicos por Praticantes de Musculação das Academias de Santa Maria-RS. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício.* Vol. 5. Num. 1. 2006. p.27-33.

5-Balbinotti, M. A. A.; Capozzoli, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física.* 2008. p.63-80.

6-Braga, R. K. Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da academia Ativa Fitness. Um estudo de caso. *Revista Digital.* Num. 130. 2009.

7-Brasil, F.; Leal, S. R. Perfil dos alunos que buscam treinamento personalizado na academia biogym fitness club em Blumenau-SC. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Regional de Blumenau. Blumenau. 2011.

8-Fitzsimmons, J. A.; Fitzsimmons, M. J. Administração de Serviços: Operações, Estratégia e Tecnologia da Informação. 4ª Edição. Porto Alegre. Bookman. 2005. p. 564.

9-Garay, L. C.; Silva, I. L.; Beresford, H. O treinamento personalizado: um enfoque paradigmático da performance para o do bem-estar. *Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos.* 2008. p.145-149.

10-Howley, E. T.; Franks, B. D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3ª Edição. Porto Alegre. Artmed. 2000.

11-Jesus, E. V.; Silva, M. D. B. Suplemento alimentar como recurso ergogênico por praticantes de musculação em academias. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF)/Departamento de Educação Física/UFPI 23, 24 e 25 de Outubro de 2008.

12-Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber fazer competente da saúde à educação. Florianópolis. 2008.

13-Liz, C. M.; e colaboradores. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz.* Rio Claro. Vol. 16. Num. 1. 2010. p.181-188.

14-Mazzetti, S. A.; Kraemer, W. J.; Volek, J. S.; Duncan, N. D.; Ratamess, N. A.; Gomez, A. L.; Newton, R. U.; Hakkinen, K.; Fleck, S. J.

The Influence of direct supervision of resistance training on strength performance. Official journal of the American College of Sports Medicine. 1999. p.1175-1184.

15-Mcclaran, S. R. The effectiveness of Personal Training on changing attitudes towards physical activity. Journal of Sports SciMed. 2003. p.10-14.

16-Mercator, X. X. I.; Lindon, D.; Lendrevie, J.; Rodrigues, J. V.; Dionísio, P. Teoria e prática do marketing. Lisboa. Publicações Dom Quixote. 10ª Edição. 2004.

17-Novaes, J. S. Personal training e condicionamento físico em academia. Rio de Janeiro. Shape. 2003.

Oliveira, R.C. Personal Training. São Paulo. Atheneu. 1999.

18-Oliveira Júnior, J. Motivos de adesão aos programas de exercícios físicos: um estudo exploratório com praticantes de academias de musculação e ginástica na cidade de Criciúma-SC. TCC. Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma, 2011.

19-Ratamess, N. A.; Faigenbaum, A. D.; Hoffman, J. R.; Kang, J. Self-Selected resistance training intensity in healthy women: The influence of a personal trainer. Journal of Strength and Conditioning Research. 2008. p.103-111.

20-Ryan, R.; Deci, E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. Vol. 55. Num. 1. 2000. p.68-78.

21-Saba, F. Determinantes da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Dissertação de Mestrado em Educação Física e Esporte. Escola de Educação Física e Esporte da USP. São Paulo. 1999.

22-Sombrio, D. A. Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de Personal Trainer no município de Criciúma-SC. TCC. Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2011.

23-Souto, R. C. M.; Dinardi, R. R.; Ribeiro, J. R. C.; Andrade, A. G. P. Aspectos envolvidos

na contratação e cancelamento de um personal trainer. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 9. Num. 4. 2010.

24-Stefanini, F. A psicologia interferindo na motivação: uma ferramenta essencial para o sucesso de um personal trainer. TCC. Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho. São Paulo. 2008.

25-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. Revista Digital. Vol. 17. Num. 174. 2012.

26-Truccolo, A. B.; Maduro, P. A.; Feijó, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz. Vol. 14. Num. 2. 2008. p.108-114.

27-Toscano, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2001. p.41-43.

Recebido para publicação em 01/03/2016  
Aceito em 22/05/2016