

08 - ASPECTOS RELEVANTES PARA CONTRATAÇÃO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO E FIDELIZAÇÃO DO CLIENTE

JOSÉ MAURICIO FONSECA
RICARDO LUIZ DAMATTO

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva, Itapeva, São Paulo, Brasil

Doi: 10.16887/93.a1.08

RELEVANT ASPECTS FOR CONTRACTING PERSONALIZED TRAINING AND CUSTOMER LOYALTY

ABSTRACT: The importance of staying physically active and taking care of the body is increasingly evident. Among many practices, the fitness industry stands out, with weight training as one of the most sought after. In the area of bodybuilding, the Personalized Training is presented, which is on the rise, as this service seeks to achieve the goals of the contractors in a more effective and safe way. Therefore, this research aimed to research the most relevant factors when hiring and retaining Personalized Training. This research is characterized as a cross-sectional study with a quantitative approach, using the Survey research procedure with an exploratory objective. Sixty individuals participated in the study, 27 males and 35 females, with a mean age of 30.4 ± 9.25 years. The results indicate that some characteristics are more sought after at the time of hiring and continuity of personalized training, among them, the ethical posture and technical-specific knowledge and obtaining the desired results stand out. It is concluded that this is a branch on the rise and that customers are looking for ethical and qualified professionals to provide this service.

Keywords: Bodybuilding, individualized training, periodization.

ASPECTOS RELEVANTES PARA LA CONTRATACIÓN DE FORMACIÓN PERSONALIZADA Y FIDELIZACIÓN DEL CLIENTE

RESUMEN: Cada vez es más evidente la importancia de mantenerse físicamente activo y cuidar el cuerpo. Entre muchas prácticas a practicar, se destaca la industria del fitness, siendo el entrenamiento con pesas una de las más buscadas. En el área de musculación se presenta el Entrenamiento Personalizado, el cual va en auge, ya que este servicio busca alcanzar los objetivos de los contratistas de una forma más efectiva y segura. Por ello, esta investigación tuvo como objetivo investigar los factores más relevantes a la hora de contratar y retener Formación Personalizada. Esta investigación se caracteriza por ser un estudio transversal con enfoque cuantitativo, utilizando el procedimiento de investigación Encuesta con un objetivo exploratorio. Sesenta individuos participaron en el estudio, 27 hombres y 35 mujeres, con una edad media de $30,4 \pm 9,25$ años. Los resultados indican que algunas características son más buscadas al momento de la contratación y la continuidad de la formación personalizada, entre ellas, se destaca la postura ética y el conocimiento técnico-específico y la obtención de los resultados deseados. Se concluye que esta es una rama en auge y que los clientes buscan profesionales éticos y calificados para brindar este servicio.

Palabras clave: Musculación, entrenamiento individualizado, periodización.

ASPECTS PERTINENTS POUR LA CONTRACTUALISATION DES FORMATIONS PERSONNALISÉES ET LA FIDÉLISATION DES CLIENTS

RÉSUMÉ: L'importance de rester actif physiquement et de prendre soin de son corps est de plus en plus évidente. Parmi les nombreuses pratiques à pratiquer, l'industrie du fitness se démarque, la musculation étant l'une des plus recherchées. Dans le domaine de la musculation, la formation personnalisée est présentée, qui est en augmentation, car ce service cherche à atteindre les objectifs des entrepreneurs de manière plus efficace et plus sûre. Par conséquent, cette recherche visait à rechercher les facteurs les plus pertinents lors de l'embauche et de la rétention de la formation personnalisée. Cette recherche se caractérise comme une étude transversale avec une approche quantitative, utilisant la procédure de recherche *Survey* avec un objectif exploratoire. Soixante personnes ont participé à l'étude, 27 hommes et 35 femmes, avec un âge moyen de $30,4 \pm 9,25$ ans. Les résultats indiquent que certaines caractéristiques sont plus recherchées au moment de l'embauche et de la continuité de la formation personnalisée, parmi elles, la posture éthique et les connaissances techniques spécifiques et l'obtention des résultats souhaités se démarquent. Il est conclu qu'il s'agit d'une branche en plein essor et que les clients recherchent des professionnels éthiques et qualifiés pour fournir ce service.

Mots-clés: Musculation, entraînement individualisé, périodisation.

ASPECTOS RELEVANTES PARA CONTRATAÇÃO DO TREINAMENTO PERSONALIZADO E FIDELIZAÇÃO DO CLIENTE

RESUMO: A importância de se manter ativo fisicamente e ter cuidados sobre o corpo está cada vez mais evidente. Dentre muitas práticas a serem praticadas, destacam-se as do ramo fitness, tendo a musculação como uma das mais procuradas. Na área da musculação apresenta-se o Treinamento Personalizado que está em grande ascensão, pois esse serviço busca atingir os objetivos dos contratantes de maneira mais eficaz e segura. Sendo assim, esta pesquisa teve como objetivo pesquisar os fatores mais relevantes no momento de contratar e fidelizar o Treinamento Personalizado. Esta pesquisa é caracterizada como um estudo transversal com abordagem quantitativa, utilizando o procedimento de pesquisa *Survey* com objetivo exploratório. Participaram da pesquisa 60 indivíduos, sendo 27 do sexo masculino e 35 do sexo feminino, com média de idade de $30,4 \pm 9,25$ anos. Os resultados indicam que algumas características que são mais buscadas na hora da contratação e continuidade do treinamento personalizado, dentre elas, destacam-se a postura ética, conhecimento técnico-específico e obtenção dos resultados almejados. Conclui-se que este é um ramo em ascensão e que os clientes estão em busca de profissionais éticos e capacitados para realizar a prestação deste serviço.

Palavras-chave: Musculação, periodização, treinamento individualizado.

INTRODUÇÃO

O aumento de informações sobre os benefícios que o exercício físico proporciona vêm influenciando muitos indivíduos a mudarem seus hábitos, iniciando um estilo de vida ativo e saudável. A musculação tem sido uma das práticas de exercícios físicos mais procuradas por pessoas de variadas faixas etárias e de ambos os sexos. Essa procura se deve pelo fato de a musculação proporcionar uma melhor qualidade de vida, englobando todos os aspectos, desde o físico ao emocional (HAMMERSCHIMDT et al., 2017). Benefícios relacionados a estética, autoestima e sensação de prazer que o esforço físico resulta também estão entre os motivos pelo aumento da prática de exercícios (CONSOLMAGNO; DAMATTO, 2020)

A musculação é um treinamento resistido caracterizado pela utilização de pesos e máquinas, promovendo resultados como a hipertrofia muscular, aumento da força máxima e resistência de força (CHAGAS; LIMA, 2015). Para tais resultados, a musculação que pode ser realizada de formas variadas, como por meio de exercícios de contração isométrica, isotônica ou isocinética, contínua, intermitente, moderada ou vigorosa por métodos anaeróbios e aeróbicos, com alterações de peso, amplitude e carga (APOLINÁRIO, 2019).

Ao elaborar um programa de treinamento, há diversas variáveis que devem ser consideradas, visando contínuos ganhos de condicionamento. Nos programas de treinamento a periodização do treinamento e planificação de mudança estão correlacionadas com variáveis como a quantidade de repetições e séries, intervalos de descanso, número de treinamentos semanais, intensidade dos exercícios, etc. Portanto, é de suma importância o incremento e modificações destas variáveis para que ocorram novos estímulos e conseqüentemente adaptações fisiológicas, para que os objetivos sejam alcançados (FLECK; KRAEMER, 2006).

O exercício resistido possibilita a montagem de um treino totalmente de acordo com a condição individual de cada aluno/cliente, por isso o treinamento individualizado na musculação está em grande ascensão, pois esse treinamento é um sistema que permite a aplicação de sobrecarga adequada com a intenção de melhorar o condicionamento físico e buscando alcançar os objetivos propostos pelo contratante, ou seja, trabalhe-se especificamente em função dos objetivos traçados pelo cliente/aluno, com exclusividade e atenção.

O Treinamento personalizado deve ser uma atividade física desenvolvida com base em um programa particular, especial, que respeita a individualidade biológica, preparada e acompanhada por profissional de Educação Física, realizada em horários preestabelecidos para, com segurança, proporcionar um condicionamento adequado, podendo ter finalidade estética, de reabilitação, de treinamento ou de manutenção da saúde (DOMINGUES FILHO, 2006).

Essa forma de atendimento personalizada é considerada recente no Brasil, tendo surgido na década de 1990 (PASSOS; FIAMONCINI; 2011). Atualmente, esses profissionais estão em ascensão em nossa sociedade no que se refere ao processo de melhoria da saúde e qualidade de vida (FRADE, ET AL., 2018).

Este serviço deve ser oferecido por um profissional graduado em Educação Física na modalidade bacharelado. Esse profissional trabalhará com programas de exercícios físicos individualizados, buscando uma melhoria e/ou manutenção da aptidão física dos seus clientes, contribuindo com seu amplo desenvolvimento, além de ser um forte aliado no combate do sedentarismo (GOMES; CAMINHA, 2014). Denominado como Personal Trainer, ele atuará na periodização de treinamentos tendo como base avaliações periódicas, que determinará o planejamento para potencializar os resultados dentro da especificidade encontrada. Desta forma, este profissional deve estar sempre atualizado e buscando aprimorar seus conhecimentos para que possa ser competente e consiga dar o máximo de suporte para objetivo proposto pelos seus alunos/clientes.

A realização de exercícios físicos com acompanhamento de um personal trainer se tornou uma prática de grande procura. Com esse crescente número de pessoas adeptas ao treinamento personalizado, faz-se de grande importância o estudo sobre os diversos fatores que levam as pessoas a ingressarem na prática do treinamento personalizado, assim como a continuidade neste tipo de atendimento.

Diante do exposto, o objetivo desta pesquisa foi investigar quais fatores os clientes/alunos priorizam para escolher um Personal Trainer para iniciar a prática e continuar com os treinos de musculação orientados por este profissional.

MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa é caracterizada como um estudo transversal com abordagem quantitativa, utilizando o procedimento de pesquisa *Survey* com objetivo exploratório, visando compreender os interesses dos clientes/alunos que praticam musculação com um treino conduzido por um personal trainer. Para analisar os fatores relevantes na contratação e fidelização do treinamento personalizado, foi elaborado um questionário no Google *Forms*.

Inicialmente foi feita uma busca por clientes usuários do serviço do Personal Trainer e assim foi feita uma breve explicação a respeito dos objetivos da pesquisa. Estas abordagens aos participantes ocorreram tanto de forma presencial quanto online, fornecendo informações a respeito da pesquisa. Após aceitar participar, foi solicitado aos participantes o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual o participante relata concordar em participar de livre e espontânea vontade da pesquisa. Em seguida, um questionário contendo 7 perguntas foi disponibilizado por meio do aplicativo de mensagens *WhatsApp* para que os mesmos respondessem.

O questionário foi elaborado com questões para caracterização da amostra, questões a respeito dos objetivos da prática de musculação, e por questões referentes ao treinamento personalizado.

RESULTADOS

A amostra contou com a participação de 60 indivíduos, destes, 27 (45%) eram de sexo masculino e 33 (55%) eram de sexo feminino. A idade dos participantes variou entre dezoito 18 e sessenta 60 anos de idade, com média de idade dos participantes de $30,4 \pm 9,25$ anos. Todos os participantes tinham no mínimo 3 meses de prática ativa com treinamento personalizado, na área de musculação.

Para caracterização da amostra foram coletados dados como nível de escolaridade, renda mensal e qual era os objetivos a serem alcançados. Dos 60 participantes 10% possuíam Pós Graduação, 26,7% Ensino Superior completo, 31,7% Ensino Superior incompleto, 30% Ensino Médio e 1,7% Ensino Médio incompleto. Quanto a renda mensal, 1,7% dos participantes têm renda abaixo de R\$ 999,00, 15,3% entre R\$ 1000,00 a R\$1999,00, 20,3% entre R\$ 2000,00 a 2999,00, 25,4% entre R\$ 3000,00 a 3999,00 e 37,3% acima de R\$ 4000,00.

Quanto aos objetivos da prática de exercícios 44 participantes relataram que praticam exercícios para a promoção da saúde (feminino 23 e masculino 21), 37 participantes praticam pela Estética (21 feminino e 16 masculino), 24 participantes praticam pela melhora da Saúde mental (15 feminino e 9 masculino), 19 participantes praticam para Prevenção de doenças (10 feminino e 9 masculino), 9 participantes praticam por Lazer (5 feminino e 4 masculino) e 5 participantes escolheram a opção “outros” (3 feminino e 2 masculino).

O treinamento personalizado permite o acompanhamento mais próximo do cliente e consequentemente a resultados mais eficazes. Sendo assim, questionamos os entrevistados quais são os fatores relevantes para contratação de um personal trainer. Dentre as respostas, destacam-se como fatores “muito importante” para a contratação do treinamento personalizado a “Postura ética do profissional”, “Conhecimento Técnico-específico” e “Atendimento individual”, em contrapartida, a “Aparência física” destacou-se como “pouco importante” para a contratação deste tipo de serviço (Tabela 1).

TABELA 1. Fatores relevantes para contratação do treinamento personalizado

FATORES RELEVANTES	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Conhecimento Técnico-específico	11,6 (12/11)	26,7 (33/22)	61,7 (55/67)
Currículo do Profissional	28,3 (27/30)	45,0 (46/44)	26,7 (27/26)

Atendimento inicial	3,30 (6/0)	45,0 (39/52)	51,7 (55/48)
Referências	25,0 (18/33)	50,0 (64/33)	25,0 (18/33)
Custo do treinamento	30,0 (33/26)	48,3 (45/52)	21,7 (22/22)
Local dos treinamentos	15,0 (18/12)	36,7 (52/44)	48,3 (30/44)
Aparência física	51,7 (55/48)	41,7 (36/48)	6,70 (9/4)
Postura ética do profissional	1,70 (3/4)	26,7 (24/30)	71,7 (73/66)

Valores apresentados em porcentagem (valores em porcentagem de ♀/♂)

Após a escolha do personal trainer, um fator muito importante é a manutenção e a continuidade da periodização do treinamento. Para determinar a continuidade do treinamento, questionamos os entrevistados sobre quais são os fatores relevantes para a manutenção do treinamento personalizado. Nesta questão, os resultados sugerem que a obtenção dos “Resultados” almejados e fatores como “Ética” e “Atenção” são as principais características para a continuidade com o treinamento personalizado (Tabela 2).

TABELA 2. Fatores relevantes para manutenção do treinamento personalizado

FATORES RELEVANTES	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Pontual	5,00 (9/0)	35,0 (36/33)	60,0 (55/67)
Empatia	0,00 (0/0)	35,0 (27/44)	35,0 (73/56)
Ético	5,00 (3/7)	23,7 (21/26)	71,7 (76/67)
Resultado	0,00 (0/0)	25,0 (24/26)	75,0 (76/74)
Avaliação Periódica	26,7 (27/26)	35,0 (40/30)	26,7 (33/44)
Segurança	6,70 (6/7)	30,0 (27/33)	63,3 (67/60)
Atencioso	0,00 (0/0)	30,5 (24/37)	69,5 (76/63)
Linguagem Adequada	10,0 (13/41)	41,7 (34/52)	48,3 (53/7)

Valores apresentados em porcentagem (valores em porcentagem de ♀/♂)

DISCUSSÕES

Os resultados da coleta de dados dos voluntários desta pesquisa deixam evidente que o treinamento de força está presente em todas as faixas etárias, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde, uma vez que seus benefícios são diversos aos seus praticantes.

O nível de escolaridade dos voluntários indica que apenas 1,7% não completaram o ensino básico, ou seja, grande parte dos voluntários concluíram o pelo menos o Ensino Médio, de forma complementar, 36,7% completaram o Ensino Superior, e destes, 10% deram

continuidade nos estudos e completaram a Pós-Graduação. Em pesquisa realizada por Dishman (1993 apud CAPOZZOLI, 2010), esclarece que indivíduos com grau de instrução elevado apresentam uma maior conscientização da importância da prática de exercícios físicos, conseqüentemente, as atitudes positivas relacionadas à atividade física regular. Fato este que pode influenciar pela busca de um serviço personalizado.

Quanto a renda mensal dos participantes, constatou-se que mais de 50% tem a renda salarial acima de R\$3.000,00 e destes, 40% tem a renda salarial acima de R\$4.000,00, podendo inferir que a prestação deste tipo serviço está enquadrada em um nicho de pessoas de classe média e alta. Sombrio (2011), corroborando com nossos resultados, encontrou resultado semelhante em sua pesquisa realizada na cidade de Criciúma/SC, a qual deparou-se com uma renda mensal de mais de três mil reais em 56% dos participantes. No entanto, esses valores podem variar por região.

A compreensão dos objetivos dos praticantes é de grande importância, pois entender o que os participantes desejam no momento de iniciar o treinamento facilitará na elaboração da periodização e para que junto ao cliente sejam traçadas estratégias de intervenção, os treinamentos precisam ser flexibilizados e diversificados pelo Personal Trainer para que estejam adequados às características de cada faixa etária, objetivos e preferências (BOSSLE, 2009). Em nossa pesquisa, os objetivos mais almejados pelos participantes de ambos os sexos, foram Promoção da Saúde, Estética e Saúde Mental.

Baseado nos dados encontrados nesta pesquisa, alguns fatores chamam atenção no momento de contratação do treinamento personalizado independente do gênero dos participantes, o fator Postura Ética do Profissional foi o mais atribuído no conceito muito importante. Mediante esses dados, a conduta ética do profissional é de suma importância para que ele consiga ter novos contratantes de seu serviço. Fato semelhante ao encontrado por SANTOS (2020) em sua pesquisa que aponta que a postura do profissional é o fator mais relevante para contratação de Personal Trainer.

O fator Conhecimento Técnico-específico foi o segundo mais atribuído com o conceito muito importante para ambos os sexos, portanto, o profissional deve sempre se manter em constante atualização, uma vez que por meio do conhecimento o profissional poderá aplicar um serviço de qualidade ao seu cliente. Palazzi (2017), cita que profissionais com amplo conhecimento possuem um nível de prestígio maior em relação aos com pouco conhecimento, então os alunos se mantêm persuadido com o profissional de maior conhecimento acreditando sempre em receber instruções de qualidade e adequada.

Em contrapartida, o fator mesmo importante foi o fator Aparência Física, que teve o conceito pouco importante como a opção mais escolhida por grande parte dos voluntários da pesquisa. A aparência física não é um fator relevante para a conquista do cliente segundo Aguiar et al. (2008), Ou seja, os contratantes prezam mais pela ética e conhecimento do profissional do que pela aparência física do prestador do serviço.

Quanto aos fatores relevantes para a manutenção do treinamento personalizado, os resultados sinalizam que todos os fatores são “importante” ou “muito importante” para a manutenção do treinamento personalizado, tanto para o público masculino quanto para o feminino, pois o conceito “pouco importante” não foi muito citado dentre os fatores.

Os fatores que se destacam para a manutenção do treinamento personalizado em nossa pesquisa são Resultado, Ético e Atencioso. Para Barbosa (2008), as pessoas procuram o acompanhamento do personal trainer por maiores chances de bons resultados e resultados mais rápidos, tendo em vista que um acompanhamento personalizado permite melhor evolução do treinamento. Além da obtenção de resultados, fatores como ética e atenção foram destaques em na pesquisa. Gomes e Caminha (2014) destacam que o personal trainer deve ser gentil, ético, pontual, simpático, educado, atencioso, motivado, criativo, seguro, confiante, motivos esses que podem determinar a continuidade do treinamento personalizado. Outro fator observado por Silva e Damatto (2019) é a satisfação do cliente quanto a prestação de serviço do personal trainer,

fator este que também pode ser determinante na continuidade da prestação do serviço, além dos fatores encontrados nesta pesquisa, como ética, atenção, os autores constataram fatores como respeito, profissionalismo e encorajamento do aluno como fatores que desencadeiam satisfação dos clientes.

CONCLUSÃO

Esta temática relacionada ao treinamento personalizado está em evidência, no entanto, quando focamos nos fatores determinantes para contratar e manter o treinamento personalizado, há uma escassez de material científico para consulta. Tal fato pode ocorrer devido à recente ascensão dessa área. Logo, o presente estudo é de grande relevância para os profissionais inseridos nesta área, para que os mesmos possam analisar os critérios mais priorizados pelos clientes no momento de contratar e manter um treinamento personalizado.

Os resultados desta pesquisa denotam que o treinamento personalizado está em alta na área da musculação e tem sido contratado por variadas faixas etárias, ambos os gêneros e com objetivos variados. Para tal, é de suma importância que o Personal Trainer esteja em constante aperfeiçoamento de seus conhecimentos, pois terá uma demanda de clientes com diversos tipos de objetivos, sejam por questões de saúde, patológica ou anatômica, e ser capaz de associar seus conhecimentos com o que a ciência traz de mais atual para a intervenção com estes clientes, ao planejamento dos treinos.

Ainda de acordo com os resultados da pesquisa, fica evidente que o Personal Trainer deve ter uma postura ética em sua conduta profissional, visto que é uma profissão que necessita de uma relação de proximidade com o cliente, principalmente nos momentos em que são realizadas avaliações e correções dos exercícios, pois envolvem contatos corporais ou aproximações entre o profissional e o cliente.

REFERÊNCIAS

- BOSSLE, Cibele Biehl. "**Personal trainer & Cia**": noções de marketing na literatura sobre treinamento personalizado. 2009.
- CONSOLMAGNO; DAMATTO, RL. Motivation of men and women to advance musculation practice. **FIEP BULLETIN**. v. 90, p. 155-159, 2020.
- CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. 2010.
- DANIELE, T. *et al.* A importância do personal trainer no aspecto motivacional para a saúde e bem-estar na prática da musculação. **Rev. Interdisciplin. Promoç. Saúde - RIPS**, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 3, p. 117-122, 2019.
- DA SILVA, Cristhian; PAVANELLO, Andrei Leonardo; COSTA, Felipe. Aspectos que influenciam na adesão e fidelização de personal trainer. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 27, n. 292, 2022.
- GARCIA FILHO, Renato Aurelio Vidal. **Perfil da gestão do negócio dos pessoais trainers de Curitiba/PR**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

JUNIOR, J. **Aspectos motivacionais em praticantes de musculação**. 2016.36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Instituto de Biociência, Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2016.

KUNZLER, F. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de aulas de ginástica em grupo X personal trainer**: uma revisão de literatura. Orientador: João Carlos Oliva. 2013. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

LUNKES, H. **Treinamento personalizado para idosos**: uma revisão de literatura. Orientador: Jucemar Benedet. 2012. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2012.

PINTO M, KROCHINSKI, M, PEREIRA, S. Personal trainer: fatores que influenciam a contratação deste profissional no litoral de Santa Catarina. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 15, n. 2, p. 85-93, 2020.

RODRIGUES, A. Fatores determinantes na contratação de um personal trainer em Fortaleza/CE. **Revista Kinesis**, v.38, n. 1, p.01-09, 2020.

SALCEDO, J. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado**: um estudo com alunos de personal trainer. Orientador: Carlos Adelar Abaide Balbinotti. 2010. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SILVA, LC.; DAMATTO, RL.. Perception of clients of gymnastics academies in relation to the physical education professional. **FIEP BULLETIN** v. 89, p. 265-267, 2019

SOMBRIO, D. **Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma – SC**. 2011. 61f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Criciúma, 2011.

TEIXEIRA, C. *et al.* Fatores determinantes para a contratação do serviço de treinamento personalizado na cidade de Santos, SP. **EFDeportes.com, Revista Digital**, v.17, n. 174, p. 1-7, 2012.