



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS EM SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**PEDRO PAULO LEITE PEREIRA**

**EMPREENDEDORISMO E PERSONAL TRAINERS: UMA ANÁLISE  
BIBLIOMÉTRICA DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS BRASILEIROS DA ÁREA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RECIFE  
2025**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DE RECIFE**  
**BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PEDRO PAULO LEITE PEREIRA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Bacharelado em  
Educação Física da Universidade Federal  
de Pernambuco, Centro Acadêmico de  
Recife, como requisito para a obtenção do  
título de Bacharelado em Educação  
Física.

**Orientadora:** Simone de Lira Almeida

RECIFE  
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Pereira, Pedro Paulo Leite.

Empreendedorismo e personal trainers: uma análise bibliométrica dos artigos científicos brasileiros da área de educação física / Pedro Paulo Leite Pereira. - Recife, 2025.

38p : il., tab.

Orientador(a): Simone de Lira Almeida

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2025.

Inclui referências.

1. personal trainer. 2. empreendedorismo. 3. gestão. 4. mercado fitness. 5. carreira profissional. I. Almeida, Simone de Lira. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

PEDRO PAULO LEITE PEREIRA

**EMPREENDEDORISMO E PERSONAL TRAINERS: UMA ANÁLISE  
BIBLIOMÉTRICA DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS BRASILEIROS DA ÁREA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de curso  
apresentado à disciplina de Trabalho de  
Conclusão do curso II, do Curso de  
Bacharelado em Educação Física, da  
Universidade Federal de Pernambuco,  
como requisito para obtenção do título de  
Bacharel em Educação Física.

Data de aprovação: 12/12/25

**BANCA EXAMINADORA:**



Documento assinado digitalmente

**SIMONE DE LIRA ALMEIDA**

Data: 18/01/2026 14:40:50-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profa. Dra. Simone de Lira Almeida (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco



Documento assinado digitalmente

**JOSE CRISTIANO FAUSTINO DOS SANTOS**

Data: 18/01/2026 13:16:24-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Me. José Cristiano Faustino dos Santos (Examinador 1)  
Universidade Federal de Pernambuco



Documento assinado digitalmente

**ISABELA MONTEIRO DINIZ**

Data: 13/01/2026 16:58:31-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Ma. Isabela Monteiro Diniz (Examinador 2)  
Universidade Federal de Pernambuco

Em memória de Pedro Leite Ferreira,  
Severina Leite de Souza e  
Elthon Ronald.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pela vida, pela saúde e pela força que me permitiram chegar até aqui.

Agradeço à minha mãe, Maria Margarete, por ser minha maior inspiração e meu exemplo diário de coragem e superação.

Agradeço à minha irmã, Maria Paula, pela força, pelos conselhos e pelo apoio que sempre fizeram diferença na minha caminhada.

Agradeço ao meu pai, Paulo Roberto, por me ensinar a gentileza, o valor do cuidado e a importância do bom humor.

Agradeço à minha namorada, Isabella Lúcio, pelo amor, pelo incentivo constante e por sonhar comigo mesmo nos momentos mais difíceis.

Agradeço à minha orientadora pela paciência, pela dedicação e pela disponibilidade ao longo deste trabalho.

## RESUMO

A profissão de *personal trainer* tem ganhado destaque no mercado *fitness* brasileiro, impulsionada pelo crescimento da prática de exercícios físicos e pela busca por serviços individualizados de saúde e bem-estar. Apesar da expansão do setor, possuímos poucos estudos científicos que discutem a importância da gestão empreendedora para esses profissionais. Diante disso, este trabalho teve como objetivo analisar a produção científica nacional sobre gestão empreendedora aplicada ao *personal trainer*, identificando tendências, lacunas e padrões da literatura. Para isso, realizou-se uma análise bibliométrica em 22 periódicos brasileiros de Educação Física, utilizando os descritores “empreendedorismo”, “*personal trainer*”, “treinador pessoal”. No total, foram identificadas 171 publicações, das quais 28 abordavam gestão/empreendedorismo e 143 tratavam da atuação do *personal trainer*. Os resultados revelam que, embora a produção científica sobre intervenção técnica e pedagógica seja robusta, ao longo das últimas décadas, ainda é reduzido o número de estudos, que tratam da gestão profissional e do desenvolvimento de carreira do *personal trainer*. Observou-se concentração geográfica das pesquisas nas regiões Sudeste e Sul, além de uma lacuna significativa relacionada à formação empreendedora, formalização da atividade e estratégias de sustentabilidade profissional. Conclui-se que o campo carece de produções que integrem Educação Física, empreendedorismo e modelos de negócio, apontando oportunidades para novas pesquisas e para o fortalecimento profissional no mercado *fitness* brasileiro.

**Palavras-chave:** *personal trainer*; empreendedorismo; gestão; mercado *fitness*; carreira profissional.

## **ABSTRACT**

The profession of personal trainer has gained increasing relevance in the Brazilian fitness market, driven by the growing demand for individualized exercise programs and health-oriented services. Despite the expansion of the sector, several studies indicate that many professionals face difficulties related to business management, entrepreneurship, client retention, pricing, and career organization. This study aimed to analyze the national scientific production on entrepreneurial management applied to personal trainers, identifying trends, gaps, and patterns in the literature. A bibliometric analysis was conducted in 22 Brazilian Physical Education journals using the descriptors “entrepreneurship,” “personal trainer,” and “treinador pessoal.” A total of 171 publications were identified, of which 28 addressed entrepreneurship/management and 143 focused on the professional practice of personal trainers. The results reveal that, although the scientific literature is well developed regarding technical and pedagogical aspects, studies addressing business management and career development remain scarce. A geographical concentration of publications in the Southeast and South regions was also observed, along with a significant gap concerning entrepreneurial training, professional formalization, and strategies for sustainable career development. It is concluded that the field still lacks studies integrating Physical Education, entrepreneurship, and business models, highlighting opportunities for future research and for strengthening the professional practice within the Brazilian fitness market.

**Keywords:** personal trainer; entrepreneurship; management; fitness market; professional career.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>12</b>
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
3.1 Personal trainer.....	13
3.2 Desafios da gestão empreendedora.....	15
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>19</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>21</b>
5.1 Evolução da produção científica ao longo dos anos sobre gestão empreendedora e personal trainer.....	21
5.2 Distribuição geográfica das pesquisas realizadas no contexto brasileiro.....	24
5.3 Principais assuntos abordados nas publicações sobre gestão empreendedora e personal trainer.....	27
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Desde a década de 1990, a busca por uma vida mais saudável e a valorização da qualidade de vida cresceram significativamente, impulsionando o aumento da procura por academias e a consequente expansão do mercado *fitness*. Nesse contexto, a atuação do *personal trainer* ganhou destaque como resposta à demanda por um atendimento mais individualizado, tornando-se uma profissão amplamente reconhecida e exercida em diferentes espaços, como residências, condomínios, empresas e áreas ao ar livre (SEBRAE, 2019).

Na atual conjuntura o mercado de academias está aquecido no Brasil. Segundo o Valor Econômico (2025), o número de academias no Brasil quase triplicou nos últimos dez anos, refletindo a expansão do mercado *fitness* e o aumento da conscientização sobre saúde e bem-estar, a busca estética, longevidade e qualidade de vida são fatores cruciais que colaboraram para esse crescimento massivo.

Diante desse cenário de expansão e crescimento do mercado, observa-se o papel do profissional de educação física, o *personal trainer* desempenha um papel cada vez mais relevante. O *personal trainer* emerge como um agente essencial para orientar, motivar e individualizar o processo de treinamento, garantindo resultados eficazes e seguros. Como destaca Kassab (2012), o treinador pessoal representa uma nova concepção de profissional, que une conhecimento técnico, sensibilidade humana e compromisso com a promoção da saúde e da qualidade de vida. Assim, compreender a importância desse profissional na atual conjuntura é fundamental para analisar como sua atuação contribui diretamente para o sucesso e a consolidação do mercado de academias no Brasil.

Nesse sentido, é de suma importância acompanhar a produção científica voltada à atuação profissional do treinador, desde estudos que envolvem sua competência técnica mas também os que abordam questões de competências interpessoais e gerenciais. Entre essas competências destacadas no domínio técnico-científico para este profissional estão a capacidade de comunicação e empatia com o cliente, a gestão eficiente de serviços e a aplicação estratégica do *marketing* pessoal, fatores que, em conjunto, sustentam o posicionamento desse profissional em um mercado cada vez mais competitivo (GARCIA FILHO et al., 2019). A utilização desses recursos pode e deve ser incorporada diariamente ao

cotidiano do *personal trainer*, contribuindo para a construção de uma carreira sólida, ética e diferenciada.

Conforme evidenciado por Garcia Filho et al. (2019), a formação do *personal trainer* deve contemplar não apenas aspectos técnicos da prescrição e acompanhamento do treinamento, mas também habilidades relacionadas à gestão, *marketing* e relacionamento interpessoal. Os autores destacam que os profissionais estão preocupados em fazer atualizações e/ou cursos na área, além de buscarem fazer de alguma maneira uma avaliação de seu trabalho com seus clientes, demonstrando a importância da melhoria contínua e do *feedback* no processo de fidelização (GARCIA FILHO et al., 2019, p. 114). Além disso, ressaltam que a ausência de práticas estruturadas de gestão e *marketing* pode tornar o profissional vulnerável no mercado, o que reforça a necessidade de desenvolver competências de organização, planejamento e posicionamento estratégico.

De forma complementar, Kassab (2012) enfatiza que o *personal trainer* contemporâneo representa um novo paradigma na Educação Física, unindo conhecimento técnico, sensibilidade humana e compromisso com a promoção da saúde e da qualidade de vida. Essa perspectiva amplia a visão tradicional do educador físico, atribuindo-lhe o papel de um profissional multifacetado, capaz de integrar ciência, empatia e gestão. Assim, o êxito na profissão exige tanto o domínio técnico e científico quanto a capacidade de comunicação eficaz, a empatia com o cliente e a administração consciente de sua própria carreira, elementos que consolidam sua imagem e contribuem para a valorização da profissão no mercado *fitness* brasileiro.

Paralelamente, o desenvolvimento de habilidades de gestão e empreendedorismo torna-se indispensável para que o treinador pessoal consiga superar as dificuldades inerentes à profissão e transforme sua atuação em um negócio sólido e sustentável. A adoção de práticas de gestão financeira, *marketing*, inovação e relacionamento com o cliente é o que diferencia o profissional que apenas presta serviços daquele que constrói uma marca reconhecida e de valor no mercado (Garcia Filho, 2019). Neste contexto, este estudo busca responder à seguinte pergunta de pesquisa: De que forma a produção científica nacional tem abordado o tema da gestão empreendedora na atuação do *personal trainer*?

Para atender aos objetivos propostos, este trabalho organiza-se da seguinte maneira: inicialmente, apresenta-se uma revisão da literatura que contextualiza a

gestão empreendedora aplicada ao *personal trainer*, destacando suas dimensões profissionais, formativas e mercadológicas. Na sequência, descreve-se a metodologia adotada, detalhando o processo de coleta, organização e análise bibliométrica utilizado para mapear a produção científica, sua evolução temporal, distribuição geográfica e principais temas abordados nas publicações. Posteriormente, são apresentados e discutidos os resultados obtidos, com ênfase na identificação de tendências, padrões e lacunas existentes na literatura sobre empreendedorismo e atuação do *personal trainer*. Por fim, são expostas as considerações finais, acompanhadas das implicações práticas do estudo e de sugestões para investigações futuras.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo Geral

Analisar a produção e a disseminação do conhecimento científico sobre empreendedorismo e *personal trainer*.

### 2.2 Objetivo Específico

- Analisar a evolução da produção científica ao longo dos anos sobre empreendedorismo e *personal trainer*.
- Identificar a distribuição geográfica das pesquisas realizadas no contexto brasileiro
- Mapear os principais assuntos abordados nas publicações sobre empreendedorismo e *personal trainer*.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Personal trainer

O exercício físico, quando orientado de maneira adequada, desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, a melhora da capacidade funcional, o controle do estresse e o aumento do bem-estar geral (NAHAS, 2017; PITANGA, 2002). Nesse contexto, a atuação do *personal trainer* torna-se essencial, pois possibilita a aplicação de programas de exercícios individualizados que atendem às demandas específicas de cada pessoa, garantindo segurança e eficiência no alcance dos resultados (ACSM, 2021; WHO, 2010).

Os *personal trainers* ou treinadores pessoais, são profissionais formados em Educação Física e qualificados para a prescrição individual ou coletiva de programas de treinamento. Sua principal função é estruturar e acompanhar exercícios físicos de acordo com as necessidades dos praticantes (SEBRAE, 2019). Nesse sentido, o Dicionário Online de Português define *personal trainer* como o “profissional graduado em Educação Física que elabora, orienta e supervisiona programas de exercícios físicos individualizados, considerando as necessidades, capacidades e objetivos de cada cliente” (DICIO, 2025).

As possibilidades de atuação desses profissionais são amplas, podendo abranger desde o atendimento de atletas de alto rendimento até pessoas interessadas na promoção da saúde, bem-estar e longevidade. A área de especialização pode ser definida ao longo da carreira, de acordo com as experiências e interesses de cada profissional. Suas principais fundamentações teóricas e áreas de estudo estão atreladas à fisiologia humana, biomecânica, cinesiologia, treinamento e condicionamento físico, além de conhecimentos em saúde, pedagogia, gestão e nutrição (SEBRAE, 2019). É um mercado amplo e cheio de possibilidades que exige preparo e um plano de trabalho bem pensado para ter sucesso (SEBRAE, 2019). Assim, compreender as particularidades de cada grupo e definir um plano de atuação ainda durante a formação acadêmica é essencial para o sucesso profissional.

Segundo Calesco e Both (2022, p.1), o *personal trainer* vivencia quatro ciclos principais ao longo de sua carreira: “a entrada no mercado de trabalho, exploração e estabilização, reavaliação e insegurança e declínio ou desistência”. Os autores

concluem que o profissional, em um primeiro momento, desfruta de uma ascensão notória, mas posteriormente enfrenta “insegurança financeira e trabalhista”, o que pode comprometer sua estabilidade. Ainda conforme os autores, foi identificado um abandono significativo da profissão, motivado principalmente pela busca por melhor qualidade de vida e pela insegurança quanto à estabilidade profissional. Essa insegurança decorre, sobretudo, da ausência de benefícios e garantias trabalhistas de longo prazo. Entre as principais preocupações relatadas pelos profissionais estão a aposentadoria e a falta de assistência em casos de acidente de trabalho. (CALESCO; BOTH, 2022).

A relação interpessoal formada entre *personal trainer* e aluno é um fator determinante para o progresso dentro do programa de treinamento. O comportamento e as ações do profissional são fundamentais para a adesão e manutenção da regularidade dos alunos, especialmente entre iniciantes, pessoas com histórico de sedentarismo e idosos. Segundo Weinberg e Gould (2017), a motivação exerce papel essencial na constância da prática do exercício físico e no desempenho dos alunos, sendo influenciada por fatores intrínsecos, como a satisfação pessoal, e extrínsecos, como o reconhecimento social e o apoio do treinador.

Nesse contexto, o *personal trainer* não atua somente como prescritor de exercícios, mas também como agente motivador e educador, responsável por criar um ambiente de confiança e incentivo. Weinberg e Gould (2017) destacam que o comportamento do treinador influencia diretamente o estado emocional e o rendimento do praticante, sendo essencial o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, escuta ativa e *feedback* positivo.

Além disso, compreender os aspectos psicológicos que envolvem o treinamento possibilita uma intervenção mais individualizada, atendendo às necessidades específicas de cada aluno. Essa sensibilidade contribui para a melhoria da autoestima, da autoconfiança e da percepção de bem-estar geral, elementos que reforçam a importância da atuação do *personal trainer* como mediador entre corpo e mente (Weinberg e Gould, 2017). Portanto, a dimensão psicológica do trabalho do treinador pessoal representa um componente essencial para o sucesso e a longevidade profissional, ampliando a eficácia dos programas de treinamento e fortalecendo o vínculo com os alunos.

Apesar da relevância do *personal trainer* na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas, profissionais como fisioterapeutas e nutricionistas possuem respaldo e cobertura pelos planos de saúde de forma obrigatória segundo a ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), enquanto o trabalho do treinador pessoal permanece à margem dessa integração, sendo considerado opcional para os planos de saúde. Através dessa análise pode-se concluir que tal cenário reforça a percepção equivocada de que o exercício físico orientado costuma ser um serviço voltado apenas à estética, e não um componente essencial de políticas de prevenção e bem-estar (NAHAS, 2017; WHO, 2010).

Em países como Estados Unidos, Canadá, Austrália e Reino Unido, já existem iniciativas em que planos de saúde subsidiam programas de exercício físico personalizados ou reembolsam sessões com profissionais certificados. Estudos apontam que essas medidas resultam em redução significativa dos custos com doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e saúde mental, além de aumentarem a adesão a hábitos de vida saudáveis (ACSM, 2021; WHO, 2010).

Dessa forma, observa-se que o *personal trainer* é um profissional de grande relevância social, atuando de maneira multidimensional na promoção da saúde, no aprimoramento do desempenho físico e na melhoria da qualidade de vida. Sua formação exige o domínio de conhecimentos técnicos, científicos e comportamentais, além de habilidades de comunicação, empatia e gestão. Contudo, apesar da importância crescente dessa profissão no cenário contemporâneo, diversos fatores ainda limitam o pleno desenvolvimento e reconhecimento da carreira (SANTOS; FRANÇA, 2020). Assim, torna-se pertinente discutir as principais dificuldades enfrentadas por esses profissionais no exercício de suas atividades, especialmente sob as perspectivas da gestão e dos negócios.

### **3.2 Desafios da gestão empreendedora**

Ao ingressar em um curso superior de Educação Física, o estudante passa por uma formação que contempla diferentes áreas de conhecimento, desde reabilitação até ensino de atividades físicas, o que amplia suas possibilidades de atuação. Durante a graduação, o futuro profissional vivencia conteúdos teóricos e práticos, em muitos casos estagiando sob supervisão institucional. Entretanto, a inserção prática no mercado de trabalho pode demandar além da formação técnica,



competências de gestão, empreendedorismo e adaptação profissional, especialmente quando o ingresso se dá em contextos autônomos ou com múltiplas funções.

O profissional recém-formado se depara com novos desafios relacionados à inserção no mercado de trabalho e à necessidade de gerir a própria carreira de maneira empreendedora. Essa transição exige não apenas competência técnica, mas também habilidades de gestão, como administração do tempo, planejamento financeiro e estratégias de *marketing* pessoal, elementos fundamentais para o profissional autônomo. Segundo Dornelas (2018), a gestão empreendedora envolve a capacidade de planejar, inovar e administrar recursos de forma autônoma, buscando oportunidades e assumindo riscos calculados para garantir a sustentabilidade do negócio.

No caso específico do *personal trainer*, a flexibilização da carga horária e a multiplicidade de locais de trabalho impõem uma rotina exaustiva e muitas vezes desgastante. A necessidade de deslocamento constante, em especial para aqueles que atuam de forma presencial, contribui para o aumento do estresse e da fadiga física. Soma-se a isso a ausência de locais adequados para descanso e alimentação, condições que impactam diretamente a saúde e o bem-estar desses profissionais. É comum encontrar locais de trabalho em que não há espaço para refeições ou até mesmo descanso, é importante ressaltar que o professor executa toda a sua jornada de trabalho em pé por horas, o que escancara a necessidade de políticas de intervenção trabalhistas para a melhora da qualidade de vida desses profissionais. (GARCIA FILHO et al., 2019; CALESCO; BOTH, 2022).

Souza et al. (2020), citam que diversos *personal trainers* ingressam no mercado sem domínio de ferramentas de gestão e apresentam dificuldades em organizar suas finanças, fidelizar clientes e precificar seus serviços de forma adequada, o que compromete a sustentabilidade do negócio. Entre os principais entraves estão a falta de reconhecimento da profissão como atividade essencial à promoção da saúde, a instabilidade financeira e a ausência de políticas públicas que assegurem condições adequadas de trabalho.

A atuação empreendedora do *personal trainer* exige mais do que domínio técnico, é preciso ter visão estratégica, planejamento e capacidade de lidar com as incertezas do mercado. Apesar de ser uma profissão em expansão, ainda há carência de formação gerencial, planejamento de carreira e segurança trabalhista.

Calesco e Both (2022) destacam que o *personal trainer* é um profissional liberal, sem local fixo de atuação, com carga horária indefinida e grande variação no preço da hora-aula, o que o torna vulnerável a instabilidades financeiras e à falta de garantias trabalhistas.

O *personal trainer* ainda enfrenta uma série de desafios que comprometem sua estabilidade e crescimento profissional. Entre os principais obstáculos estão a instabilidade financeira, a concorrência crescente, a dificuldade de fidelizar clientes e a ausência de planejamento estratégico. De acordo com Garcia Filho et al. (2019), muitos profissionais da área não realizam controle financeiro adequado, não definem padrões de precificação e sequer formalizam contratos com os clientes, o que os torna vulneráveis às oscilações do mercado. Os autores ainda destacam que poucos personal trainers elaboram planilhas de gastos ou possuem planos de previdência, demonstrando a necessidade de maior profissionalização e gestão empreendedora de seus recursos.

Nesse mesmo sentido, Santos e Nascimento (2018) afirmam que a retenção de clientes é um dos maiores desafios do *personal trainer*, sendo essencial adotar estratégias de *marketing* de relacionamento para garantir a fidelização e a sustentabilidade do negócio. Para os autores, o sucesso do profissional depende não apenas da competência técnica na prescrição de exercícios, mas também da capacidade de compreender o mercado, gerir seu próprio serviço e posicionar-se estrategicamente como empreendedor.

Calesco e Both (2022), destacam que a insegurança trabalhista e a falta de respaldo institucional aparecem em algum momento na carreira do Treinador Pessoal. Este momento, denominado pelos autores como de *reavaliação e insegurança*, é quando os profissionais expressam insatisfação com a inexistência de benefícios, aposentadoria, seguro-desemprego e outros direitos assegurados a categorias formais. Essa realidade reforça a importância da regulamentação das condições de trabalho do *personal trainer* e de programas que incentivem a profissionalização empreendedora, garantindo sustentabilidade e qualidade de vida na carreira (CALESCO; BOTH, 2022).

Além disso, o estudo aponta que o sentimento de instabilidade financeira é acompanhado por altos níveis de carga horária e exigência física, agravados pela ausência de planejamento de longo prazo. Conforme Calesco e Both (2022), muitos profissionais carecem de compreensão sobre o desenvolvimento da própria carreira,

o que dificulta a criação de estratégias eficazes de autogestão e de manutenção no mercado. Assim, a gestão empreendedora se apresenta como um caminho essencial para minimizar os efeitos da instabilidade e promover o fortalecimento da profissão, permitindo que o treinador pessoal atue com autonomia, sustentabilidade e propósito de carreira.

## 4 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa, fundamentada nos princípios da análise bibliométrica. O objetivo central foi analisar a produção e a disseminação do conhecimento científico relacionados ao empreendedorismo e à atuação do *personal trainer*. A adoção desse delineamento é justificada pela relevância de mapear a produção acadêmica como forma de compreender tendências, recorrências temáticas, distribuição geográfica e padrões editoriais dentro de um campo em consolidação (GOMES et al., 2018). Nesse sentido, os indicadores bibliométricos constituem ferramentas essenciais para avaliar a estrutura e o desenvolvimento de uma área científica, pois permitem interpretar a dinâmica das publicações e suas características principais SACARDO; SILVA; SOUZA (2013).

A coleta de dados foi realizada por meio de busca sistematizada nas revistas listadas no repositório “Periódicos Científicos de Educação Física” da Biblioteca Virtual da Universidade Federal de Santa Maria (<https://www.ufsm.br/orgaos-suplementares/biblioteca/periodicos-cientificos-de-educacao-fisica>). A escolha desse conjunto de periódicos justifica-se pelo fato de ser um catálogo institucional utilizado como referência acadêmica na área, garantindo a inclusão de revistas reconhecidas, ativas e representativas do campo da Educação Física no Brasil. Ao todo, foram analisados 22 periódicos nacionais com endereço digital ativo, como: Acta Brasileira Do Movimento Humano, Arquivos em Movimento, Caderno de Educação Física: Estudos e Reflexões, Educação Física em Revista, Motriz. Revista de Educação Física. Unesp, Repositório USP, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano Rbcd, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Revista Brasileira de Ciência do Esporte (UFSC), Revista Brasileiro de Ciências do Esporte, Revista da Educação Física / UEM, Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Revista Motrivivência, Revista Movimento, Revista Pensar a Prática, Revista Paulista de Educação Física, Revista Brasileiro de Medicina do Esporte.

A identificação dos artigos ocorreu por meio da busca direta de palavras-chave nos mecanismos de pesquisa dos próprios periódicos. Foram utilizados os descritores “empreendedorismo” e “treinadores pessoais” em português e em inglês, selecionados com base nos Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings no (DeCS/MeSH). O descritor “gestão” não foi utilizado de forma isolada por se tratar de um termo amplo e polissêmico, empregado em diferentes contextos da Educação Física, o que poderia gerar um volume excessivo de publicações sem relação direta com o objetivo deste estudo, relacionado diretamente ao empreendedor individual.

Quadro 1 - Descritores selecionados para pesquisa

Descritor em português:	Treinadores Pessoais
Descritor em inglês:	Personal Trainers
Nota de escopo:	Profissionais de fitness que trabalham com pessoas para identificar e alcançar seus objetivos pessoais de saúde e condicionamento físico. Eles criam programas de exercícios e motivam os clientes por meio de feedback e responsabilidade.
Identificador DeCS:	60865

Descritor em português:	Empreendedorismo
Descritor em inglês:	Entrepreneurship
Nota de escopo:	A organização, administração e suposição de riscos de um negócio ou empreendimento, normalmente implicando em um elemento de mudança ou desafio e uma oportunidade nova.
Identificador DeCS:	30126

Fonte:DeCS/MeSH, 2025

Optou-se pela identificação dos estudos a partir da frequência de descritores nos mecanismos de busca dos periódicos, sem análise de conteúdo, por se tratar de um estudo bibliométrico descritivo, cujo foco é mensurar padrões de produção e disseminação científica, e não avaliar a profundidade teórica ou metodológica dos artigos. Todos os artigos localizados por esses termos foram considerados para compor o corpus analítico, sem aplicação de filtros adicionais, como leitura de

títulos, resumos ou do texto completo, de modo a preservar a objetividade do processo de identificação e mensuração, característica típica de análises bibliométricas baseadas na frequência de termos.

A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas (n e %), associadas à análise bibliométrica descritiva. Foram examinadas a distribuição temporal das publicações, a distribuição espacial das pesquisas no território brasileiro e a ocorrência de palavras-chave, com o objetivo de identificar padrões, tendências e lacunas na produção científica sobre gestão empreendedora e atuação do personal trainer.

Os dados coletados foram tabulados e organizados em planilhas, utilizando-se o Google Planilhas como principal ferramenta de análise, bem como para a elaboração dos gráficos. As nuvens de palavras, por sua vez, foram geradas por meio da plataforma Infograph. A análise baseou-se nos seguintes indicadores bibliométricos: periódico de origem, ano de publicação, presença e frequência das palavras-chave e local de realização da pesquisa. Considerando que o escopo da proposta consistiu em compreender o contexto da produção científica no Brasil, foram excluídos os artigos desenvolvidos fora do país ou publicados em periódicos não brasileiros. Tais indicadores possibilitam a identificação de tendências temporais e geográficas, além do mapeamento da distribuição da produção científica relacionada à temática investigada, em consonância com o que apontam Gomes et al. (2018).

Ao todo foram identificados 171 trabalhos, destes 28 eram relacionados a empreendedorismo e gestão, e 143 a *personal trainer* e treinador pessoal, distribuídos em 22 periódicos, com publicações datadas de 1997 a 2025. Foram excluídas da amostra publicações duplicadas, ou seja o mesmo artigo publicado em diferentes revistas.

Por fim, a análise interpretativa buscou identificar padrões, lacunas e recorrências temáticas entre os estudos encontrados, permitindo discutir de maneira crítica a produção científica vinculada ao *personal trainer* no contexto brasileiro, especialmente no que se refere aos aspectos da gestão empreendedora e da atuação profissional.

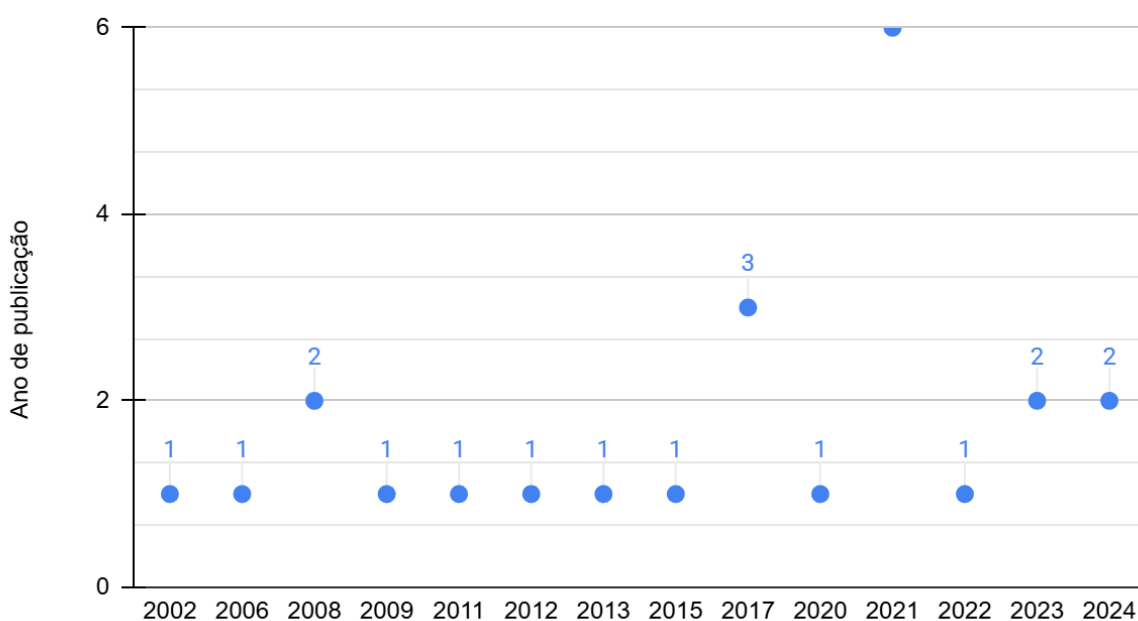
## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção apresentamos os resultados da análise bibliométrica, com o propósito de responder aos objetivos específicos da pesquisa.

### 5.1 Evolução da produção científica ao longo dos anos sobre empreendedorismo e personal trainer.

A análise da evolução da produção científica permitiu compreender o interesse acerca de temas relacionados à gestão empreendedora e à atuação do *personal trainer* vêm sendo abordados ao longo dos anos pela comunidade acadêmica. A partir do levantamento bibliométrico realizado, torna-se possível identificar tendências, períodos de maior concentração de publicações, oscilações na produção e possíveis lacunas no desenvolvimento desse campo de estudo. Inicialmente, serão apresentados os resultados referentes a essa distribuição temporal, evidenciando o comportamento das publicações entre os anos analisados, como evidência os gráficos 1 e 2.

Gráfico 1 - Evolução da produção científica sobre empreendedorismo



Fonte: Análise de dados (2025)

O Gráfico 1 demonstra a distribuição temporal de artigos publicados acerca do tema “Empreendedorismo”, entre os anos de 2002 a 2024, permitindo visualizar a evolução da produção científica ao longo do período analisado. É possível observar que nas décadas iniciais, especialmente em meados dos anos 2000, o volume de publicações acerca dos temas observados era relativamente baixo, sendo identificado apenas um trabalho por ano nesse período.

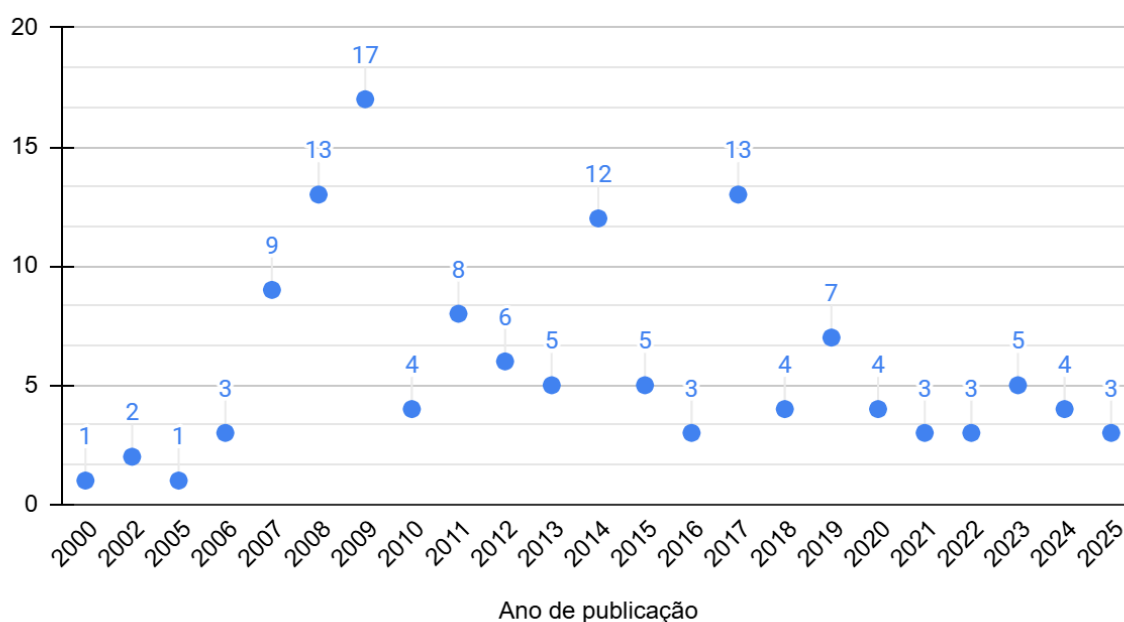
A partir de 2008, observa-se uma pequena ampliação na produção de publicações, embora seja de forma pontual, sem um padrão contínuo de crescimento e sem números ainda expressivos. O período entre 2017 e 2024 apresenta maior pico de crescimento, com anos que registraram quatro publicações e outro com seis, sugerindo um interesse crescente da comunidade científica por temas ligados à gestão, empreendedorismo e atuação profissional na Educação Física.

O ano de 2017 teve um aumento significativo quando comparado com anos anteriores com quatro publicações, enquanto 2015 teve apenas uma publicação. No ano de 2021, foi o pico de publicações registradas na análise totalizando 6 trabalhos, embora no ano seguinte observamos uma brusca queda em relação ao ano anterior, ainda é possível identificar uma produção constante, mesmo que em uma escala reduzida, seguindo até 2024.

De modo geral foi possível concluir que o número de publicações ao longo do período seccionado obteve um crescimento pontual, entretanto deve ser destacado o ainda pequeno número de publicações com enfoque na temática empreendedora. O que pode ser observado como um espaço vasto de oportunidades no campo científico.



Gráfico 2 - Evolução da produção científica sobre *personal trainer* e treinador pessoal.



Fonte: Análise de dados (2025)

O Gráfico 2 apresenta a evolução da produção científica aos temas “*personal trainer*” e “Treinador Pessoal”, entre os anos de 2000 e 2023, os resultados coletados demonstram que a partir dos anos 2000 a 2006 podemos observar uma tendência regular de pouco crescimento mas constante na quantidade de produções científicas ao longo do tempo, saindo de uma publicação em 2000 para três em 2006, em um período de seis anos, indicando os primeiros movimentos de consolidação da temática dentro da produção científica em Educação Física.

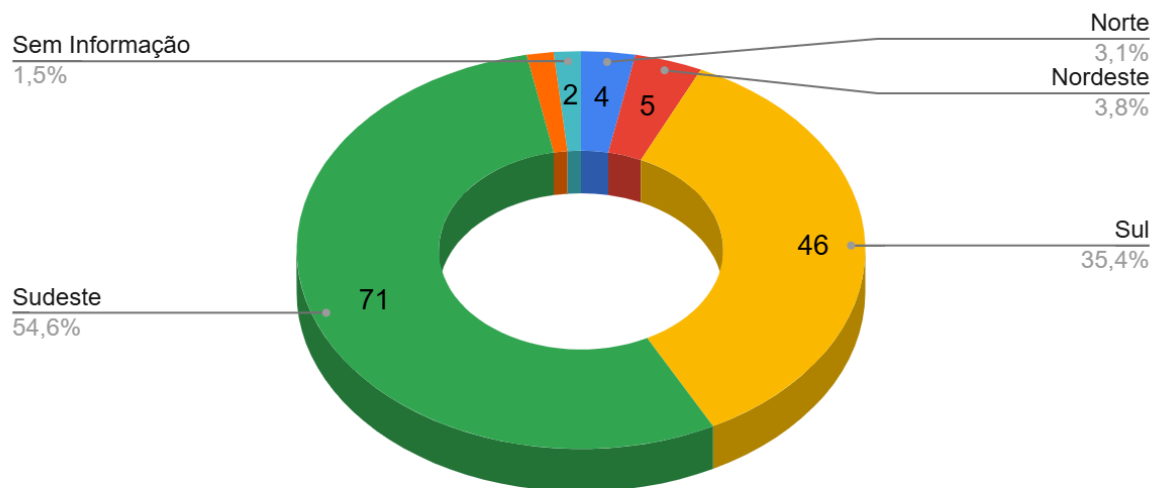
A partir de 2007, há uma elevação na quantidade de publicações quando comparado com o ano anterior, saindo de três e indo para nove, nos anos subsequentes esse crescimento permaneceu em 2008 o número de publicações foi de treze e em 2009 dezessete, alcançando o topo histórico do período analisado. Esse aumento pode indicar maior atenção acadêmica às transformações do mercado *fitness*, às novas demandas de profissionalização e ao avanço das discussões sobre gestão e empreendedorismo na atuação do *personal trainer*. Depois de 2009 a produção apresentou leve declínio, entretanto manteve valores consideráveis, o que ressalta que o tema continua relevante dentro das discussões científicas mais recentes.

Ademais, o Gráfico 2 ressalta ainda que a produção de trabalhos sobre *personal trainer* e Treinador pessoal, houve uma evolução de forma significativa nas últimas décadas, acompanhando as mudanças no mercado profissional e o crescente interesse por estudos que abordam competências como empreendedorismo e gestão aplicados à atuação desse profissional. Entretanto, observa-se que a partir do ano de 2017, há uma queda desses trabalhos científicos e os valores se mantêm baixos, quando comparado com o ano anterior, mas as produções se mantêm estáveis, até o período de 2025.

## **5.2 Distribuição geográfica das pesquisas realizadas no contexto brasileiro**

A análise bibliométrica também conseguiu destacar onde a produção científica sobre empreendedorismo e *personal trainer* vem sendo desenvolvida no país. Essa representação gráfica permitiu visualizar a concentração regional dos estudos, identificar possíveis assimetrias entre diferentes regiões do país e compreender como a distribuição de centros acadêmicos influencia a dinâmica da produção científica. Assim, os Gráficos 3 e 4 fornecem uma visão geral da espacialização das pesquisas, servindo como base para interpretações posteriores acerca da abrangência territorial do tema.

Gráfico 3 - Distribuição geográfica das pesquisas no contexto Brasileiro sobre personal trainer e treinador pessoal.



Fonte: Análise de dados (2025)

O Gráfico 3 apresenta a distribuição geográfica das produções científicas de acordo com a localização dos autores, possibilitando identificar as regiões do país que mais contribuíram para a literatura sobre *personal trainer* e Treinador Pessoal. No total, foram analisadas 143 publicações com essa temática, distribuídos pelas cinco regiões brasileiras e por produções sem indicação de localidade, desse total encontrado quatro foram excluídos por não seguir os critérios estabelecidos e oito foram repetidos em diversos periódicos.

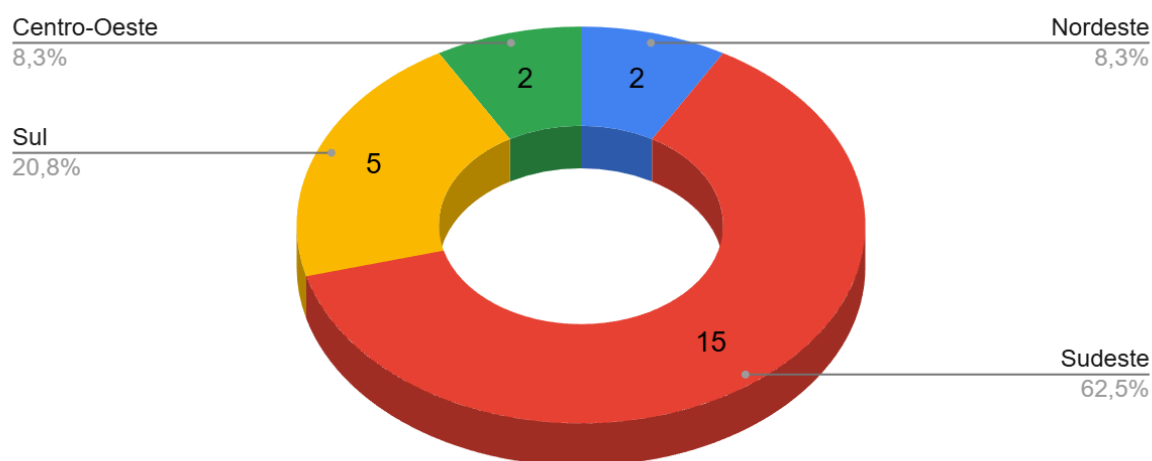
A região Sudeste concentra o maior volume de publicações, reunindo 71 artigos, o que corresponde a 54,6% de toda a produção identificada pelo Brasil. Essa predominância reflete a forte concentração de universidades, programas de pós-graduação e grupos de pesquisa consolidados na área de Educação Física. Em seguida, a região Sul aparece com 46 artigos (35,4%), demonstrando também participação significativa e contínua no desenvolvimento científico sobre o tema.

As demais regiões apresentam participação mais reduzida. O Nordeste soma 5 artigos (3,8%), enquanto o Norte contabiliza 4 artigos (3,1%), indicando níveis semelhantes de contribuição. Já o Centro-Oeste aparece com 2 artigos (1,5%), revelando menor presença de estudos voltados à temática na região. Por fim, 2 artigos (1,5%) não apresentaram informações suficientes para identificação da

localização do autor. Foram excluídos 5 trabalhos que não se enquadram no escopo delimitado da pesquisa e 8 foram repetidos, ou seja apareceram em diferentes periódicos de pesquisa.

De maneira geral, a distribuição geográfica evidencia uma assimetria expressiva na produção científica, com concentração majoritária nas regiões Sudeste e Sul, enquanto Norte, Nordeste e Centro-Oeste apresentam participação significativamente inferior.

Gráfico 4 - Distribuição geográfica das pesquisas no contexto Brasileiro sobre empreendedorismo



Fonte: Análise de dados (2025)

Considerando apenas as publicações que permaneceram após a aplicação dos critérios de inclusão e a remoção de duplicidades, observa-se no Gráfico 4 uma redistribuição significativa do volume de estudos entre as regiões brasileiras. Nesse conjunto filtrado, a região Sudeste mantém sua predominância, reunindo 15 trabalhos (62,5%), enquanto a região Sul apresenta 5 publicações (20,8%). As regiões Nordeste e Centro-Oeste registram participação equivalente, com 2 artigos cada (8,3%), evidenciando baixa representatividade após o refinamento dos dados.

Além disso, foram identificados 2 estudos excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos e 2 trabalhos repetidos, que foram removidos para evitar

distorções na análise. Essa distribuição, baseada apenas nos estudos elegíveis, reforça a concentração de pesquisas no Sudeste e em menor escala no Sul, ao mesmo tempo em que evidencia a escassez de investigações sobre empreendedorismo e *personal trainer* nas demais regiões do país.

Nesse conjunto filtrado, a região Sudeste mantém sua predominância, reunindo 18 trabalhos (66,7%), enquanto a região Sul apresenta 5 publicações (18,5%). As regiões Nordeste e Centro-Oeste registram participação equivalente, com 2 artigos cada (7,4%), evidenciando baixa representatividade após o refinamento dos dados.

Além disso, foram identificados 2 estudos excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos e 2 trabalhos repetidos, que foram removidos para evitar distorções na análise. Essa distribuição, baseada apenas nos estudos elegíveis, reforça a concentração de pesquisas no Sudeste e em menor escala no Sul, ao mesmo tempo em que evidencia a escassez de investigações sobre gestão empreendedora e *personal trainer* nas demais regiões do país.

### **5.3 Principais assuntos abordados nas publicações sobre empreendedorismo e personal trainer.**

A elaboração da nuvem de palavras a partir das palavras-chave dos artigos analisados teve como objetivo sintetizar visualmente os principais temas e conceitos recorrentes nas publicações. Esse recurso possibilitou observar, de maneira imediata, quais termos aparecem com maior frequência, indicando tendências temáticas, áreas de interesse e relações conceituais dentro do campo estudado. Dessa forma, a nuvem de palavras serviu como uma ferramenta exploratória inicial para compreender o foco predominante da literatura analisada, orientando a interpretação dos resultados que serão discutidos na sequência, nos Gráficos 5 e 6.

Gráfico 5 - Assuntos abordados nas palavras-chave das pesquisas sobre empreendedorismo.



Fonte: Análise de dados (2025)

A nuvem de palavras apresentada (Gráfico 5) permite visualizar, de forma visual e comparativa, os principais temas que se destacam nas publicações relacionadas ao empreendedorismo no contexto do *personal trainer*, de acordo com as palavras-chave de cada produção. Observa-se que os termos “Empreendedorismo”, “Educação Física”, “Esportes” e “Atividade Física” aparecem com maior destaque, indicando que essas áreas constituem o núcleo central da produção científica identificada.

Isso revela que a literatura concentra-se predominantemente na articulação entre práticas corporais, formação profissional e atuação empreendedora. Outros termos relevantes, como “Gestão Esportiva”, “Preparação Profissional”, “Desempenho”, “Administração Desportiva”, “Academias” e “Organizações Desportivas”, reforçam a preocupação recorrente com as competências profissionais necessárias para atuação no setor, bem como com os desafios presentes no cotidiano do *personal trainer*, tanto no dimensionamento de sua prática quanto na consolidação de um modelo de trabalho sustentável.



Esses termos centrais evidenciam que a literatura prioriza dimensões técnicas e formativas da prática do *personal trainer*, reforçando a importância de competências ligadas ao desenvolvimento físico e ao desempenho esportivo.

Além disso, palavras como “*Esportes*”, “*Exercício*”, “*Psicologia*”, “*Motivação*” e “*Avaliação*” também apresentam grande recorrência, sugerindo que a área dialoga com abordagens multidisciplinares que envolvem aspectos psicológicos, motivacionais e avaliativos do treinamento personalizado. A presença significativa de termos como “*Profissional*”, “*Atletas*”, “*Força*”, “*Saúde*” e “*Corporal*” evidencia que os estudos frequentemente relacionam o trabalho do *personal trainer* tanto ao contexto esportivo quanto ao de promoção da saúde e qualidade de vida.

Também se destacam termos específicos como “*Futebol*”, “*Surf*”, “*Judô*”, “*Jiu-Jitsu*”, “*Olímpicos*” e “*Atividade Física*”, mostrando que há produções direcionadas a modalidades esportivas específicas, especialmente no que se refere ao treinamento de atletas e ao desempenho competitivo. A recorrência do termo *abstract* indica a presença de trabalhos de eventos ou suplementos de congressos, o que reforça a inserção frequente da temática em espaços científicos de divulgação rápida.

De maneira geral, a nuvem mostra que as pesquisas sobre *personal trainer* e Treinador Pessoal abordam majoritariamente temas ligados ao treinamento físico, intervenção profissional, preparação esportiva, saúde e psicologia do esporte. A variedade de termos demonstra um campo amplo e diversificado, mas que ainda se estrutura principalmente em torno dos aspectos técnicos e pedagógicos da profissão, deixando menos evidentes dimensões como empreendedorismo, gestão ou mercado, o que reforça a necessidade e relevância da presente investigação focada na interface entre empreendedorismo e atuação profissional.



## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo analisar a produção e a disseminação do conhecimento científico sobre empreendedorismo e *personal trainer*. Por meio da análise bibliométrica, foi possível identificar os padrões, frequências, lacunas e tendências temporais, oferecendo subsídios robustos para compreensão dos interesses de pesquisa sobre os temas e sua disseminação ao longo dos anos. A análise bibliométrica realizada permitiu compreender, com maior clareza, o cenário atual da produção científica brasileira sobre *personal trainer*, Treinador Pessoal e Empreendedorismo.

Os resultados revelam que, embora haja um volume considerável de publicações relacionadas à atuação profissional, ainda existe uma lacuna expressiva no que diz respeito à interface entre Educação Física, empreendedorismo e gestão empreendedora, há uma evolução temporal dos estudos mostrando períodos de aumento na produção, seguidos por momentos de estabilização, evidenciando que o tema ainda não ocupa espaço contínuo e estruturado na agenda acadêmica da Educação Física. Esse vazio teórico indica não apenas uma carência de estudos sistemáticos sobre o tema, mas também reflete um possível desalinhamento entre a formação acadêmica e as competências exigidas pelo mercado contemporâneo de serviços personalizados em saúde e condicionamento físico.

A distribuição geográfica encontrada reforça essa percepção: a concentração de publicações no Sudeste e Sul demonstra o protagonismo de regiões com maior densidade de programas de pós-graduação e grupos de pesquisa consolidados, enquanto Norte, Nordeste e Centro-Oeste apresentam baixa representatividade na temática. Essa assimetria sugere que a discussão sobre empreendedorismo na área ainda é restrita a determinados polos acadêmicos, o que limita a diversidade de abordagens e contextos regionais.

No que diz respeito aos temas mapeados, observa-se que a maior parte dos estudos se concentra em aspectos técnicos, pedagógicos e comportamentais da atuação do *personal trainer*, enquanto produções que abordam gestão, modelos de negócio, estratégias empreendedoras e práticas profissionais voltadas ao mercado permanecem escassas. Essa lacuna é significativa, considerando que o exercício da

profissão no Brasil está fortemente associado à autonomia, ao trabalho individualizado e à necessidade de organização empreendedora.

Essa ausência de estudos sobre empreendedorismo não se configura apenas como um vazio acadêmico, mas como um reflexo direto dos desafios enfrentados pelos profissionais na prática cotidiana. Os resultados desta pesquisa sugerem que mesmo com a presença de disciplinas voltadas ao empreendedorismo em algumas instituições de ensino superior, ainda é incerto em que medida esses conteúdos são internalizados e aplicados na prática profissional, já que poucos estudos investigam essa relação. observa-se que muitos profissionais não conseguem transformar esses conhecimentos em estudos após a graduação.

Esse cenário corrobora questionamentos importantes, quais fatores dificultam a transposição do conteúdo acadêmico para a criação de novas publicações científicas? As ementas e diretrizes curriculares dessas disciplinas estão sendo devidamente aplicadas no contexto universitário? Ou haveria fragilidades na forma como o tema é conduzido pelos docentes?

Essa ausência não apenas limita o avanço teórico desse campo, mas também acende um debate relevante, a ausência de estudos consolidados abre espaço para refletir sobre como a valorização acadêmica da área pode afetar sua visibilidade institucional. Será que a baixa produção científica sobre empreendedorismo influencia o reconhecimento institucional do *personal trainer* em instâncias formais, como os sistemas de saúde suplementar? Embora não haja trabalhos publicados que permitam estabelecer essa relação, o tema se mostra relevante para investigações futuras.

Portanto, evidencia-se a necessidade de ampliar o debate sobre a institucionalização do *personal trainer* como agente relevante na promoção da saúde pública e privada. O fortalecimento da profissão depende tanto da produção científica, ainda concentrada nas regiões Sul e Sudeste, quanto de políticas educacionais e de saúde que reconheçam sua importância no cuidado preventivo e individualizado. Recomenda-se, portanto, que futuras pesquisas avancem em três direções principais: (1) aprofundar a discussão sobre gestão empreendedora aplicada à o *personal trainer*; (2) investigar os fatores que dificultam a transposição da formação acadêmica para a prática empreendedora; e (3) analisar a viabilidade econômica e institucional da inclusão desse profissional nas políticas de saúde

suplementar. Consolidar essas frentes contribuirá para o fortalecimento da área, ampliando seu impacto social e profissional.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

BRASIL. Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). **Rol de Procedimentos – Atualização**. Disponível em:  
<https://www.gov.br/ans/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-da-sociedade/atualizacao-do-rol-de-procedimentos>. Acesso em: [26/11/2025].

CALESCO, Vinícius Almeida; BOTH, Jorge. **Os ciclos de desenvolvimento da carreira do personal trainer**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 45, p. 1-10, 2022. Disponível em:  
<https://www.sciencedirect.com/journal/revista-brasileira-de-ciencias-do-esporte>. Acesso em: 6 out. 2025.

DICIO. **Personal trainer**. 2025. Disponível em:  
<https://www.dicio.com.br/personal-trainer/>. Acesso em: 3 out. 2025.

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo: transformando ideias em negócios**. 6. ed. Rio de Janeiro: Empreende, 2018.

GARCIA FILHO, Renato A. V. et al. **Perfil da gestão do negócio do personal trainer de Curitiba-PR**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 27, n. 2, p. 110–120, 2019.

GOMES, Ivan et al. **O corpo como tema da produção do conhecimento: uma análise bibliométrica em cinco periódicos da Educação Física brasileira**. *Movimento*, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 427-440, abr./jun. 2018.

KASSAB, Yasser Kasen. **Personal trainer: (profissional, prestador de serviços, professor, valorização das diferenças e competências), um novo conceito de profissional**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação

Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2012.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 3, p. 49–54, 2002.

SACARDO, Michele; SILVA, Janaina; SOUZA, Laylianne. Corpo e educação física: indicadores de produção científica. *Filosofia e Educação*, v. 5, p. 241-263, 2013.

SANTOS, P. V. R.; NASCIMENTO, O. V. **O personal trainer: estratégias de marketing para retenção de clientes**. *Revista Campo do Saber*, v. 4, n. 2, p. 16–22, 2018.

SANTOS, Thiago Seixas dos; FRANÇA, Jefferson Veira Silva de. **Personal trainer: um olhar sobre a gestão da qualidade dos serviços prestados**. *Revista Intercontinental de Gestão Desportiva*, v. 10, e10028, 2020. Disponível em: <https://revistaintercontinental.com.br>. Acesso em: 14 out. 2025.

SEBRAE. **Ideia de negócio: personal trainer**. Brasília: Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2019. Disponível em: <https://bibliotecas.sebrae.com.br>. Acesso em: 14 out. 2025.

SOUZA, R. C.; OLIVEIRA, J. L.; GONÇALVES, F. P.; SANTOS, A. C. **Perfil da gestão do negócio do personal trainer**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 42, n. 4, p. 1–10, 2020.

VALOR ECONÔMICO. **Número de academias no Brasil quase triplica em 10 anos. 17 mar. 2025**. Disponível em: <https://valor.globo.com/patrocinado/dino/noticia/2025/03/17/numero-de-academias-no-brasil-quase-triplica-em-10-anos.ghml>. Acesso em: 14 out. 2025.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. ***Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício***. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). ***Global recommendations on physical activity for health***. Geneva: WHO, 2010.