

## Perfil Motivacional de Mulheres Praticantes de Treinamento Resistido e Treinamento Funcional

### *Motivational Profile of Women Practicing Resistance Training and Functional Training*

Alessandra da Silva<sup>1</sup>  
Dayanne Sampaio<sup>1</sup>  
Rafael Cunha Laux<sup>1</sup>  
Fernando Schorr Grossl<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Oeste de Santa Catarina

\* Autor correspondente: [alessandraa25@hotmail.com](mailto:alessandraa25@hotmail.com)

### Resumo

**Introdução:** A atividade física apresenta grandes benefícios em relação à saúde física e mental e tem sido correlacionada aos efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais. **Objetivo:** analisar o perfil motivacional de mulheres praticantes da modalidade de Treinamento Funcional e Treinamento resistido em uma academia de Chapecó/SC. **Materiais e método:** participaram do estudo mulheres com idade média de 30,1 (dp 9,9) anos, frequentadoras de uma academia de Chapecó - SC. Para a avaliação do perfil motivacional foi utilizado o questionário de motivação Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – Version 3 (BREQ-3). Os dados foram analisados de modo descritivo e inferencial por meio do SPSS® para Windows versão 21.0. **Resultados:** a amotivação do grupo funcional foi de 1,1 (dp1,5) pontos e do grupo musculação foi de 0,2 (dp0,4) pontos, a motivação externa do grupo funcional foi de 1,5 (dp1,5) pontos e do grupo musculação foi de 0,8 (dp1,0) pontos; a motivação introjetada do grupo funcional foi de 2,1 (dp1,7) pontos e do grupo musculação foi de 2,0 (dp1,2); a motivação identificada do grupo funcional foi de 3,5 (dp0,5) pontos e do grupo musculação foi de 3,3 (dp0,6); a motivação integrada do grupo funcional foi de 3,8 (dp0,4) pontos e do grupo musculação foi de 3,1 (dp0,7) pontos; a motivação intrínseca do grupo funcional foi de 3,9 (dp0,2) pontos e do grupo musculação foi de 3,4 (dp0,7) pontos. **Conclusão:** as praticantes do treinamento funcional se sentem menos motivada para a prática do que as praticantes que estão inseridas no treinamento resistido, além de identificar que as mulheres mais velhas praticam o treinamento funcional e as mulheres mais novas praticam o treinamento resistido.

**Palavras Chave:** Atividade física. Motivação. Saúde. Qualidade de vida.

## Abstract

---

**Introduction:** Physical activity offers significant benefits for physical and mental health and has been associated with positive effects on psychological and social aspects. **Objective:** To analyze the motivational profile of women practicing Functional Training and Resistance Training in a gym in Chapecó/SC. **Materials and Method:** The study involved women with an average age of 30.1 years (SD = 9.9), who were members of a gym in Chapecó, SC. The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – Version 3 (BREQ-3) was used to assess the motivational profile. Data were analyzed descriptively and inferentially using SPSS® for Windows version 21.0. **Results:** The amotivation score for the functional training group was 1.1 (SD = 1.5) points, and for the resistance training group, it was 0.2 (SD = 0.4) points. The external motivation score for the functional training group was 1.5 (SD = 1.5) points, and for the resistance training group, it was 0.8 (SD = 1.0) points. The introjected motivation score for the functional training group was 2.1 (SD = 1.7) points, and for the resistance training group, it was 2.0 (SD = 1.2). The identified motivation score for the functional training group was 3.5 (SD = 0.5) points, and for the resistance training group, it was 3.3 (SD = 0.6). The integrated motivation score for the functional training group was 3.8 (SD = 0.4) points, and for the resistance training group, it was 3.1 (SD = 0.7) points. The intrinsic motivation score for the functional training group was 3.9 (SD = 0.2) points, and for the resistance training group, it was 3.4 (SD = 0.7) points. **Conclusion:** Functional training practitioners feel less motivated to engage in the activity compared to those in resistance training. Additionally, older women tend to practice functional training, while younger women prefer resistance training.

**Keywords:** Physical Activities. Motivation. Health. Quality of Life.

---

## 1 Introdução

Dentre os inúmeros tipos de atividades físicas, existem dois tipos de treinamento que vem sendo bastante praticado hoje em dia, o treinamento funcional e o resistido (GIANONI, 2011). Thompson (2012) define treinamento funcional como treinamento de força para melhora do equilíbrio, coordenação, força, potência e resistência. Está relacionado ao desenvolvimento da capacidade funcional das pessoas, podendo ser compreendida como a aptidão para realização de tarefas diárias como andar, correr, empurrar ou levantar algo (CAMPOS & CORAUCCI NETO, 2004).

Por sua vez, o treinamento resistido é um conjunto de exercícios com acréscimo de pesos e/ou auxílio de máquinas, sendo um método eficiente para pessoas saudáveis ou indivíduos diagnosticados com alguma patologia, provocando no organismo uma resposta fisiológica muito proveitosa que o torna cada vez mais popular, e tem se

mostrado efetivo na prevenção e reabilitação de doenças crônicas (SANTOS, 2013; CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

Todavia, para que os indivíduos pensem na mudança do estilo de vida e criem o hábito de se exercitar com regularidade existe um aspecto fundamental: a motivação (DECI, RYAN, 2002). Para Dosil (2004) a motivação é o que move o esporte, pois explica as razões para a iniciação, a orientação, a manutenção e para o abandono da prática esportiva, podendo ser determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais.

Importante destacar que em cada modalidade de prática física existe um perfil predominante de motivação que leva o sujeito a aderir a atividade física (MARZINEK, 2014). A motivação tem sido muito estudada, principalmente em publicações que abordam o exercício físico, a saúde mental e a qualidade de vida, resultando em evidências que levam a considerar que a motivação associada com a atividade física é um meio privilegiado de melhorar a saúde mental e física (FOX, 2007; INGLEDEW, 2008; INGLEDEW, 2009; WEINBERG, 2007).

A motivação para realizar uma atividade física varia de pessoa para pessoa e depende de inúmeros fatores, até mesmo os inconscientes. O que motiva uma pessoa não necessariamente motivará outra, e também depende do objetivo que cada um deseja alcançar, das características pessoais como, por exemplo, determinação e persistência, e do seu momento atual de vida (BALBINOT, 2011).

O conceito de motivação está intimamente relacionado com o comportamento e desempenho das pessoas. É um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais e é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta (SCHULTZ & SCHULTZ, 2002; CHIAVENATO, 2010). De acordo com Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores internos (intrínsecos) e externos (extrínsecos).

Os efeitos da prática de atividade física proporcionam benefícios psicológicos, físicos e sociais se realizada de forma regular, e pode atuar efetivamente na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos bem como na promoção da saúde mental e a motivação através da melhoria do humor e do autoconceito, maior estabilidade

emocional e autocontrole, maior autoeficácia, controle do estresse, melhoria da função intelectual, redução da ansiedade, depressão e aumento da motivação (MENEZHINI; BARBOSA; MELLO; BONETTI; GUIMARÃES; 2016). Portanto, por meio deste artigo, objetiva-se identificar e analisar o perfil motivacional de mulheres praticantes da modalidade de Treinamento Funcional e Treinamento resistido em uma academia de Chapecó/SC.

## **2 Materiais e Métodos**

Esta pesquisa é de caráter descritivo – comparativo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Participaram do estudo mulheres com idade entre 18 e 59 anos, frequentadoras de uma academia de Chapecó - Santa Catarina, inseridas em programas de treinamento funcional e treinamento resistido, praticantes de no mínimo três meses, que frequentavam o período noturno da academia e realizam a prática mais de uma vez na semana.

Para a coleta de dados foi utilizado a ficha de anamnese que é composta com perguntas sobre a condição física e o estado de saúde e o questionário de motivação Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – Version 3 (BREQ-3) validado por Guedes (2015), Wilson (2006), Mullen (1997), Li (1999) que envolve 23 indicadores motivacionais, divididos em seis subescalas, sendo elas, raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor. O participante deve pontuar em uma escala de 0 (zero) a 4 (quatro) o que está sentindo no momento da aplicação do questionário.

Inicialmente foram convidadas pessoalmente as alunas que já praticavam treinamento funcional e treinamento resistido na academia Fitness, e feito uma explanação do assunto, mostrando a importância da pesquisa. A participação neste estudo poderia gerar algum tipo de desconforto, devido a possíveis constrangimentos decorrentes de alguma questão do questionário, porém o benefício que se obterá, no âmbito de conhecer os diferentes tipos de perfis motivacionais dos praticantes, superam os mesmos.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UNOESC com CAEE nº 49076121.8.0000.5367. A coleta dos dados foi realizada durante o mês de agosto de 2021, nos dias em que tinham aulas de treinamento funcional e treinamento resistido. O procedimento da coleta foi organizado da seguinte forma: entrega do Termo

de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) para a apresentação da pesquisa e a aceitação no estudo, após as alunas responderam a ficha de anamnese e o questionário de motivação BREQ-3. Durante este período o avaliador permaneceu na sala para eventuais dúvidas

Os dados foram analisados de modo descritivo e inferencial. Após análise da normalidade, o qual verificou que as variáveis não são paramétricas, optou-se pela utilização do teste de Mann Whitney para analisar entre os grupos (grupos independentes). Para todas as análises utilizou alfa de 5% e os dados foram analisados utilizando o SPSS® para Windows versão 21.0.

### 3 Resultados

Participaram desse estudo 23 mulheres, praticantes de exercício físico regular nas modalidades de treinamento funcional e de treinamento resistido, com frequência mínima de três vezes por semana. Na tabela 1 estão apresentados os resultados da idade, frequência e tempo de treinamento. Nota-se que existe uma diferença de idade significativa entre ambas as modalidades e que as mulheres mais velhas estão realizando treinamento funcional ( $p=0,04$ ) e as mulheres mais novas estão praticando treinamento resistido.

**Tabela 1.** Caracterização dos participantes do estudo.

	<b>Geral (n=23)</b>	<b>Funcional (n=6)</b>	<b>Musculação (n=17)</b>	<b>P</b>
	<b>M (dp)</b>	<b>M (dp)</b>	<b>M (dp)</b>	
<b>Idade (anos)</b>	30,1 (9,9)	39,5 (12,9)	26,8 (6,1)	0,04*
<b>Atividade física por semana (vezes)</b>	4,0 (1,3)	4,4 (1,8)	3,8 (1,2)	0,30*
<b>Tempo sessão de treino (minutos)</b>	59,6 (12,7)	55,0 (7,7)	61,2 (13,9)	0,43*

Legenda: M (média); dp (Desvio padrão); \* Mann Whitney test.

Fonte: os autores.

Na tabela 2 observa-se que houve diferença somente na variável amotivação, sendo que as mulheres do treinamento funcional têm o maior índice desta variável ( $p=0,04$ ) do que as mulheres do treinamento resistido.

**Tabela 2.** Comparação entre o perfil de motivação dos praticantes de treinamento funcional e musculação

	<b>Geral (n=23)</b>	<b>Funcional (n=6)</b>	<b>Musculação (n=17)</b>	<b>P</b>
	<b>M (dp)</b>	<b>M (dp)</b>	<b>M (dp)</b>	
<b>Amotivação</b>	0,4 (0,9)	1,1 (1,5)	0,2 (0,4)	0,04*
<b>Motivação Externa</b>	1,0 (1,2)	1,5 (1,5)	0,8 (1,0)	0,27*
<b>Motivação Introjetada</b>	2,0(1,3)	2,1 (1,7)	2,0 (1,2)	0,83*
<b>Motivação Identificada</b>	3,4(0,6)	3,5 (0,5)	3,3 (0,6)	0,50*
<b>Motivação Integrada</b>	3,3(0,7)	3,8 (0,4)	3,1 (0,7)	0,05*
<b>Motivação Intrínseca</b>	3,5(0,6)	3,9 (0,2)	3,4 (0,7)	0,06*

Legenda: M (média); dp (Desvio padrão); \* Mann Whitney test

Fonte: os autores.

## 4 Discussão

O estudo objetivou identificar e analisar o perfil motivacional de mulheres praticantes de Treinamento Funcional e Treinamento Resistido em uma academia de Chapecó/SC. Esse propósito é especialmente relevante, pois compreender as variáveis motivacionais pode auxiliar na criação de estratégias de engajamento para a prática física, além de contribuir para a formulação de políticas que promovam a adesão a atividades físicas.

No estudo, observou-se que a variável amotivação foi mais elevada no grupo de Treinamento Funcional, predominantemente composto por mulheres mais velhas. Esse dado se alinha com os achados de Ryan e Deci (2000), que sugerem que a amotivação ocorre em indivíduos que não conseguem identificar um motivo claro para a prática de uma atividade física. Essa percepção também pode ser influenciada pela falta de expectativas quanto aos benefícios da prática ou pela dificuldade percebida em executá-la satisfatoriamente (Brière, 1995).

Entretanto, outros estudos, como os de Murcia (2007) e Muyor et al. (2009), revelam que indivíduos de faixas etárias mais altas tendem a ser mais autodeterminados e motivados para a prática física em comparação com indivíduos mais jovens. Esses achados trazem uma perspectiva contrastante, sugerindo que, embora alguns grupos de

mulheres mais velhas possam demonstrar níveis mais altos de amotivação, a motivação autodeterminada, especialmente no contexto de exercícios adaptados, pode ser elevada nessa faixa etária.

Em consonância, Felippi (2018) identificou que a motivação intrínseca e integrada é predominante tanto em homens quanto em mulheres que praticam modalidades combinadas, como Treinamento Funcional e Musculação, sem diferença significativa entre os grupos. Esses indivíduos são motivados por valores internos, como satisfação pessoal e bem-estar, ao invés de fatores externos, alinhando-se ao conceito de motivação autodeterminada.

No grupo de Treinamento Funcional do presente estudo, a motivação Intrínseca e Integrada foram as mais elevadas, seguidas pela Identificada e Introjetada, com a amotivação sendo a menos frequente. Esse padrão reflete a teoria de Balbinotti (2008), que enfatiza a motivação intrínseca como um fator essencial para a adesão e continuidade na prática física, derivada tanto do prazer quanto da experimentação associada à atividade.

Outro achado relevante foi a tendência das mulheres mais velhas em preferir o Treinamento Funcional, enquanto as mulheres mais jovens optaram pelo Treinamento Resistido. Tal preferência pode estar relacionada a fatores como limitações funcionais ou dores articulares comuns em indivíduos mais velhos, que buscam no Treinamento Funcional uma modalidade que melhore sua capacidade física funcional, o equilíbrio, e a resistência muscular (Bêta et al., 2016; Thompson, 2012).

Por fim, compreender o perfil motivacional desses praticantes pode ter implicações práticas na retenção dos alunos e no sucesso de políticas públicas voltadas para o incentivo da atividade física em populações específicas (Vierling, 2007). Este perfil pode direcionar intervenções que respondam às necessidades e preferências de cada grupo, facilitando a adesão e aumentando os benefícios físicos e psicológicos da prática regular de exercícios físicos.

## **5 Conclusões**

Ao analisar o perfil motivacional de mulheres praticantes da modalidade de treinamento funcional e treinamento resistido, identificou-se que as praticantes do treinamento funcional se sentem menos motivada para a prática do exercício do que as praticantes que estão inseridas no treinamento resistido. No grupo de treinamento funcional verificou-se que a motivação que teve maior índice foi da Intrínseca seguida da Integrada, da Identificada da Introjetada, da Externa e por último o item de amotivação. No grupo da musculação só ocorreu mudança da ordem de dois itens da motivação na qual a Identificada está na frente da Integrada, sendo que o restante foi igual ao grupo treinamento funcional. Além de identificar que as mulheres mais velhas praticam o treinamento funcional e as mulheres mais novas praticam o treinamento resistido.

Como limitante da pesquisa destaca-se a pequena quantidade de mulheres praticantes de treinamento funcional durante o período de coleta. Por esse motivo sugere-se estudos com maior público, além de estudos experimentais para verificar a capacidade destas modalidades modificarem o perfil motivacional de seus praticantes.

## Referências

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 e Esporte. São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan. / mar. 2008.

BALBINOTTI, M. A. A, et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. Estudos de Psicologia, Natal, v.16, n.1, p.99-106, jan. abr. (2011).

BÊTA F. C. O, DIAS I. B. F, BROWN A. F, ARAÚJO C. O, SIMÃO R. F. Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. Rev Bras Presc Fisiol Exerc. 2016.

BRIÈRE, N., VALLERAND, R., BLAIS, M., & PELLETIER, L. (1995). Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'échelle de motivation dans les sports. International Journal of Sport Psychology.

BRIZOT F. L. Perfil motivacional de praticantes de musculação de Coronel Freitas – SC. Trabalho acadêmico de pesquisa II, do Curso de Educação Física Bacharel, pela Universidade do Oeste De Santa Catarina – Chapecó. Chapecó, p 29. 2019.

CAMPOS M. A, CORAUCCI NETO, B. Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.



CIOLAC, E. G, GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. Rev. brasileira medicina. do esporte.v.10, n.4, p. 319-324. 2004.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985. The paradox of achievement: the harder you push, the worse it gets. In: ARONSON, J. (Ed.) Improving academic achievement: contributions of social psychology. New York: Academic Press.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, v.11, n.4, p.227-268, 2000.

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: \_\_\_\_\_. Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGrawHill. 2004.

FELIPPI L. M. Perfil motivacional de praticantes de musculação e treinamento funcional. Trabalho acadêmico de pesquisa II do Curso de Educação Física Bacharel, pela Universidade do Oeste de Santa Catarina – Chapecó. Chapecó, p 41. 2018.

FOX, K., STATHI, A., MCKENNA, J., & DAVIS, M. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. European Journal of Applied Physiology, 100, 591-602. doi: 10.1007/s00421-007-0392-0.

GIANONI R. L. S. Treinamento de musculação para a natação: do tradicional ao funcional. São Paulo: Icone, 2011.

INGLEDEW, D.K. & MARKLAND, D. (2008). The role of motives in exercise participation. Psychology and Health.

INGLEDEW, D.K., MARKLAND, D., & FERGUSON, E. (2009). Three levels of exercise motivation. Applied Psychology: Health and Wellbeing, 1, 336-355.

MARZINEK, A; NETO, A. F. A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. EFDesportes.com. Buenos Aires,v. 11, n.105.  
CACAO\_FISICA/dissertacao/Adriano\_Marzinek.pdf.

MCAULEY, E., RUDOLPH, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. J Aging Physical Activity, 3, 67-96

MENEGHINI, V., BARBOSA, A. R., MELLO, A. L. S. F., BONETTI, A., & GUIMARÃES, A. V. (2016). Percepção de adultos mais velhos quanto à participação em programa de exercício físico com exergames: estudo qualitativo. Ciência e Saúde Coletiva. 21(4), 1033-1041.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. Em L. Da Costa (ORG.). Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006. pp. 16-28.

MUYOR, J. M., ÁGUILA, C., SILICIA, A., & ORTA, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte, 9(33), 67-80

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri: Manole. 2002.

SANTOS V.C. A eficiência da musculação na mudança da composição corporal. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Centro Universitário de Formiga-UNIFOR, Formiga-MG, 2013.

SCHULTZ, D. P. & SCHULTZ, S. E. (2002). Teorias da Personalidade São Paulo: Pioneira Thomson Learning.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVA, R.S., SILVA, I., SILVA, R.A., SOUZA, L., TOMASI, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva, 15, 1, 115- 120.

SIMPSON, R. (ACSM) ACoSM. Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic. ACSM Blog. Exerc Med., mar. 2020.

STEPTOE, A. Aerobic exercise and health. In: KOELN; NITSCH, R. SEILER, R. (eds) Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology 1991. Koeln Academia Verlag, v. 4, p. 78-91, 1994.

TEIXEIRA, C.S., PEREIRA, E.F., ROSSI, A.G. (2007). A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. Acta Fisiatr, 14, 4, 226 – 232.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2012.

THOMPSON W. R. Worldwide Survey of Fitness trends for 2013. ACSM's Health Fit J. 16(6): 8-17, 2012.

VIERLING, K. K.; STANDAGE, M.; TREASURE, D. C. Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: a test of self-determination theory. Psychology of Sport and Exercise, Philadelphia, v. 8, n. 5, p. 795-817, 2007.

WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology (4rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2011.