

## Avaliação da qualidade de vida de praticantes de treinamento funcional em projeto comunitário de Ponta Grossa (PR)

### Assessment of the quality of life of functional training practitioners in a community project in Ponta Grossa (PR)

#### RESUMO

Daniel Belasque Canedo da Silva   
[daniel\\_belasque@hotmail.com](mailto:daniel_belasque@hotmail.com)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Pedro Guilherme Cherobim   
[cherobim27@gmail.com](mailto:cherobim27@gmail.com)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Thaiane Moleta Vargas   
[thaianemoleta@yahoo.com.br](mailto:thaianemoleta@yahoo.com.br)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Guilherme Moreira Caetano Pinto   
[prof.guilhermecaetano@gmail.com](mailto:prof.guilhermecaetano@gmail.com)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Bruno Pedrosa   
[brunopedrosa@uepg.br](mailto:brunopedrosa@uepg.br)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Leandro Martinez Vargas   
[lmvargas@uepg.br](mailto:lmvargas@uepg.br)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Jean Carlos de Goveia   
[jeangoveia@hotmail.com](mailto:jeangoveia@hotmail.com)  
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa, Paraná, Brasil

**OBJETIVO:** Avaliar a percepção da qualidade de vida (QV), medida pelo WHOQOL-Bref, entre praticantes de treinamento funcional do projeto comunitário Qualidade de vida para todos no município de Ponta Grossa, PR.

**MÉTODOS:** Trata-se de um estudo observacional transversal realizado com 48 praticantes de treinamento funcional, com idades entre 40 e 80 anos, vinculados ao projeto Qualidade de vida para todos, da Secretaria Municipal de Esportes de Ponta Grossa (PR). A QV foi avaliada por meio do instrumento WHOQOL-Bref. A coleta de dados ocorreu em agosto de 2024, durante cinco sessões de treinamento. Os participantes responderam a um questionário autoaplicável contendo questões sobre percepção da QV, características sociodemográficas, motivação para a prática, frequência semanal, tempo de envolvimento com o treinamento e prática de outras atividades físicas. As análises estatísticas incluíram distribuição de frequências absolutas (n) e relativas (%), média aritmética, desvio-padrão e aplicação do teste qui-quadrado para verificação de associações entre QV e variáveis sociodemográficas e de prática de exercícios físicos.

**RESULTADOS:** Os resultados indicaram que 97,9% dos praticantes relataram percepção satisfatória de QV. O domínio psicológico apresentou o escore mais elevado (73,47%), seguido pelos domínios físico e de relações sociais, ambos com 69,90%. A mediana dos escores foi inferior a 15,0 em grande parte dos domínios, indicando percepção moderada de QV. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre a QV e variáveis como frequência de treino, tempo de prática, estado civil, índice de massa corporal (IMC), classificação econômica ou participação em outra prática além do treinamento funcional ( $p > 0,05$ ).

**CONCLUSÕES:** Observou-se que os praticantes de treinamento funcional do projeto Qualidade de vida para todos relataram escores positivos de QV. Recomenda-se que futuras pesquisas adotem amostras mais diversificadas e explorem outras variáveis por meio de delineamentos longitudinais, a fim de investigar os efeitos de longo prazo do treinamento funcional e superar as limitações dos estudos transversais.

**PALAVRAS-CHAVE:** aptidão física; estilo de vida; exercício físico.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To evaluate the perception of quality of life (QoL), measured by the WHOQOL-Bref, among participants of the community project *Qualidade de vida para todos* in Ponta Grossa, PR, Brazil.

**METHODS:** This cross-sectional observational study was conducted with 48 individuals aged between 40 and 80 years, engaged in functional training offered by the project *Qualidade de vida para todos*, developed by the Municipal Department of Sports of Ponta Grossa (PR). Quality of life was assessed using the WHOQOL-Bref instrument. Data collection took place in August 2024 during five training sessions. Participants completed a self-administered questionnaire addressing perception of quality of life, sociodemographic conditions, motivation, training frequency, duration of practice, and whether they participated in other physical activities besides functional training. Statistical analyses included absolute and relative frequency distributions, arithmetic mean, standard deviation, and chi-square test to verify associations between quality of life and sociodemographic and exercise-related variables.

**RESULTS:** The results showed that 97.9% of the participants reported a satisfactory perception of quality of life. The psychological domain had the highest score (73.47%), followed by the physical and social relationship domains (69.90%). Most domains presented moderate median scores (Md <15.0). No statistically significant associations were found between QoL and variables such as training frequency, duration of practice, marital status, body mass index (BMI), economic classification, or participation in other physical activities besides functional training ( $p > 0.05$ ).

**CONCLUSIONS:** It was observed that participants in the *Qualidade de vida para todos* project reported positive quality of life scores. It is recommended that future studies include more diverse samples and explore additional variables through longitudinal approaches to investigate the long-term effects of functional training and overcome the limitations of cross-sectional studies.

**KEYWORDS:** physical fitness; lifestyle; physical exercise.

### Correspondência:

Daniel Belasque Canedo da Silva  
Avenida Carlos Cavalcanti, número  
4748, Uvaranas, Ponta Grossa,  
Paraná, Brasil.

**Recebido:** 10 fev. 2025.

**Aprovado:** 18 fev. 2025.

### Como citar:

SILVA, D. B. C. da *et al.* Avaliação da qualidade de vida de praticantes de treinamento funcional em projeto comunitário de Ponta Grossa (PR).

*Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 17, e19894, 2025. DOI:

<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v17.19894>. Disponível em:

<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/19894>. Acesso em: XXX.

### Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida (QV) é uma sistematização multidimensional que molda e diferencia o cotidiano do ser humano, resultando numa rede de fenômenos e situações. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade (Nahas, 2017).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define QV como “[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Whoqol Group, 1998). Estudos indicam que pessoas fisicamente ativas apresentam escores mais elevados em diversos aspectos da QV, incluindo os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (Pucci *et al.*, 2012; Marquez *et al.*, 2020).

Entre as estratégias que favorecem a adoção de um estilo de vida ativo e impactam positivamente a QV, o treinamento funcional destaca-se como uma abordagem dinâmica e versátil. Esse método de exercício diferencia-se por incorporar movimentos integrados que simulam as exigências da vida cotidiana, das atividades laborais e das práticas esportivas. Por essa razão, o treinamento funcional tem se mostrado eficaz na promoção da QV, especialmente quando comparado a modalidades que enfatizam movimentos específicos e isolados (Trabach; Meneguci; Costa Júnior, 2022).

O treinamento funcional oferece uma alternativa menos monótona, caracterizada como uma modalidade de exercício físico mais dinâmico e desafiador, promovendo ganhos em diversas capacidades físicas, além de benefícios para saúde, sociabilidade, prazer e bem-estar (Pasa, 2017). Esses benefícios vêm sendo frequentemente avaliados em estudos sobre a prática regular do treinamento funcional, utilizando instrumentos como o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref), que mede a percepção da QV em diferentes contextos e populações (Nascimento *et al.*, 2018; Oliveira *et al.*, 2019).

No entanto, observa-se uma carência de evidências científicas com amostras brasileiras que investiguem a relação entre QV e a prática regular de treinamento funcional em projetos ou programas comunitários de promoção da saúde. A Secretaria Municipal de Esportes (SMESP) de Ponta Grossa, Paraná, por meio do projeto Qualidade de vida para todos, oferece gratuitamente atividades físicas e/ou exercícios físicos, recreativos e de bem-estar à população, incluindo turmas de treinamento funcional.

Apesar da popularização dessa modalidade como uma alternativa dinâmica e acessível, seus benefícios na percepção da QV dos participantes ainda são pouco explorados em contextos comunitários.

Compreender como essa prática influencia os diferentes domínios da QV – físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente – pode fornecer subsídios importantes para aprimorar a oferta de programas públicos e fortalecer políticas de incentivo à atividade física.

Diante disso, formulou-se a seguinte questão-problema: qual é a percepção de QV dos praticantes de treinamento funcional participantes do projeto Qualidade de vida para todos?

Dessa forma, realizar uma pesquisa que identifique a QV desses participantes pode oferecer informações relevantes a profissionais de Educação Física, gestores e coordenadores do projeto e de iniciativas semelhantes. Essas contribuições podem embasar estratégias eficazes e permitir uma avaliação mais precisa do alcance dos objetivos junto ao público-alvo.

A hipótese que norteou o estudo é de que a prática regular de treinamento funcional está associada a níveis superiores de QV, com a expectativa de que praticantes com maior frequência e tempo de engajamento apresentem melhores escores. No entanto, ressalta-se que, embora essa prática possa contribuir para melhorias em diversos aspectos da QV, não se presume que todos os domínios sejam impactados de forma uniforme.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo avaliar a percepção da QV, medida pelo WHOQOL-Bref, entre praticantes de treinamento funcional do projeto comunitário Qualidade de vida para todos, no município de Ponta Grossa, PR.

## **METODOLOGIA**

### **DELINEAMENTO**

Apoiando-se na literatura de Mattos, Rosseto Júnior e Blecher (2008) e Silva e Menezes (2005), este estudo caracteriza-se como transversal, observacional e de abordagem quantitativa. Quanto aos objetivos e procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa exploratória, pois buscou analisar e descrever variáveis de interesse por meio de um levantamento com questionários autoaplicáveis, com o intuito de compreender melhor o problema, torná-lo mais claro e subsidiar a formulação de hipóteses.

### **Participantes**

A pesquisa foi conduzida no projeto *Qualidade de vida para todos*, desenvolvido pela SMESP, que oferece, entre suas ações, a prática de treinamento funcional na Arena Multiuso, localizada no município de Ponta Grossa, Paraná.

Participaram do estudo 48 pessoas, com idades entre 40 e 80 anos, selecionadas por conveniência, em razão do fácil acesso, uma vez que já estavam envolvidas nas atividades do projeto e participaram de forma voluntária.

Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ter 18 anos ou mais; estar matriculado e frequentando regularmente as atividades de treinamento funcional no projeto *Qualidade de vida para todos* (mínimo de uma vez por semana, com frequência igual ou superior a 75%) durante os últimos seis meses. Foram excluídos indivíduos que recusaram o fornecimento do consentimento livre e esclarecido.

### Instrumentos

As informações sociodemográficas e sobre a prática de treinamento funcional foram coletadas por meio de questionário estruturado baseado nos critérios de classificação econômica da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Foram coletados dados como sexo, idade, situação conjugal (solteiro, casado, divorciado, união estável, viúvo), renda familiar (calculada pelo somatório de pontos com base na posse de itens) e acesso a serviços públicos (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2022).

Para a análise socioeconômica, os participantes foram classificados conforme o Critério de Classificação Econômica Brasil (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa, 2022), que categoriza os indivíduos em faixas sociais com base em um sistema de pontuação. A classificação vai de A1 (45-100 pontos), correspondente a indivíduos com maior poder aquisitivo, até DE (0-18 pontos), que representa as classes de menor renda. Esses dados foram comparados com a média da população brasileira para contextualização dos perfis socioeconômicos da amostra.

O tempo de prática e a motivação dos participantes para o treinamento funcional regular foram avaliados por meio de quatro questões elaboradas pelos pesquisadores, com base no estudo de Ribeiro Neto *et al.* (2023) e adaptadas para esse contexto. As questões utilizadas foram:

- a) qual fator mais o(a) motiva a praticar treinamento funcional regularmente?
- b) há quanto tempo você pratica treinamento funcional no projeto Qualidade de vida para todos?
- c) qual foi sua frequência semanal de treino nos últimos 12 meses?
- d) você pratica outro tipo de exercício físico além do treinamento funcional oferecido pelo projeto Qualidade de vida para todos da SMESP?

As opções de resposta sobre a motivação foram categorizadas em dois grupos principais, refletindo a motivação intrínseca e extrínseca:

- a) motivação intrínseca/física:
  - melhorar minha saúde e condição física;
  - sentir-me bem e aumentar minha energia diária;
- b) motivação extrínseca/não física:
  - socializar e fazer parte de uma comunidade;
  - lazer e diversão;
- c) outros motivos (especificar).

Os participantes assinalaram a opção que melhor representava seu principal motivo para a prática do treinamento funcional.

Além da aplicação do WHOQOL-bref, composto por 26 questões— incluindo duas questões gerais sobre QV e 24 facetas que abordam os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente—, os escores do instrumento foram mensurados conforme a ferramenta proposta por Pedroso *et al.* (2010). Nessa ferramenta, o escore geral e os domínios da QV são representados em uma escala de 4 a 20.

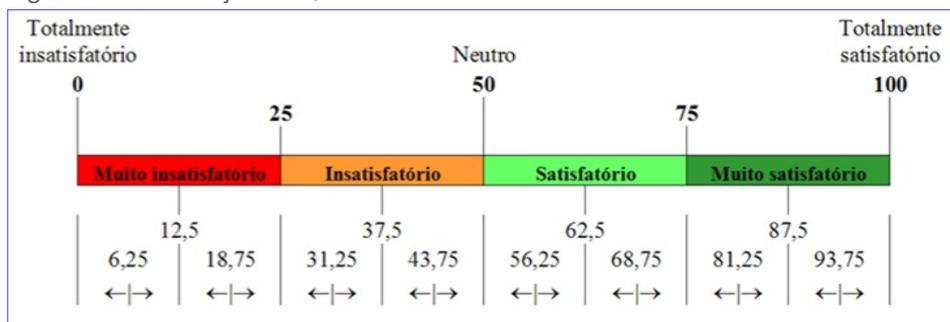
A ferramenta realiza automaticamente o cálculo dos escores de cada domínio, do escore relativo à percepção da QV e do escore geral. Posteriormente, os resultados são apresentados por meio de estatísticas descritivas e gráficos, em uma escala percentual de 0 a 100%.

Os escores de percepção da QV foram estratificados conforme o modelo de Timossi *et al.* (2009). Embora originalmente desenvolvido para avaliar a qualidade de vida no trabalho, esse modelo também tem sido aplicado em estudos de QV (Alves; Kviatkovski; Blazelis, 2018; Cordeiro *et al.*, 2020).

Nesse modelo, as respostas são analisadas em termos de intensidade de satisfação, utilizando a escala Likert de cinco pontos (Figura 1), definida da seguinte forma:

- a) muito insatisfatório: 0 a 25;
- b) insatisfatório: 25,1 a 50;
- c) satisfatório: 50,1 a 75;
- d) muito satisfatório: 75,1 a 100.

Figura 1 – Classificação da QV



Fonte: Adaptado de Timossi *et al.* (2009).

## Procedimentos

A coleta de dados foi realizada no mês de agosto de 2024, em cinco sessões de treinamento funcional nas instalações da Arena Multiuso, em Ponta Grossa, PR. Antes da participação, todos os voluntários receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo informações detalhadas sobre objetivos, procedimentos e aspectos éticos da pesquisa. Apenas aqueles que concordaram e assinaram o TCLE foram incluídos no estudo.

Os participantes foram abordados antes ou depois das aulas para preencher o questionário. Cada participante recebeu instruções detalhadas sobre o preenchimento dos questionários, e a equipe de pesquisa esteve disponível para esclarecer quaisquer dúvidas. O tempo médio necessário para o preenchimento dos questionários foi de aproximadamente 10 minutos.

Os questionários foram aplicados em formato impresso e de autopreenchimento, compostos por duas seções, cada uma correspondente a um instrumento alinhado aos objetivos deste estudo. A primeira seção abordou questões sociodemográficas, informações pessoais e dados relacionados à motivação e ao tempo de prática no projeto avaliado. A segunda seção foi dedicada à avaliação da percepção de QV dos participantes.

## Procedimentos estatísticos

O tratamento estatístico e a transferência dos escores individuais de cada respondente foram realizados em uma planilha desenvolvida por Pedroso *et al.* (2010) no Microsoft® Excel, disponibilizada no sítio eletrônico <http://www.brunopedroso.com.br/whoqol-bref.html>.

Para a análise estatística, optou-se por consolidar as categorias originais em dois grupos principais, visando simplificar a interpretação dos resultados e facilitar a análise das relações entre as variáveis.

Os escores foram recategorizados da seguinte forma:

- a) QV insatisfatória: participantes com escores entre 0 e 50, abrangendo as categorias muito insatisfatório (0 a 25) e insatisfatório (25,1 a 50) do modelo original;
- b) QV satisfatória: participantes com escores entre 50,1 e 100, abrangendo as categorias satisfatório (50,1 a 75) e muito satisfatório (75,1 a 100) do modelo original.

Após a recategorização, as análises estatísticas foram realizadas no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 21. Foram calculadas distribuições de frequência absoluta (n) e relativa (%), média aritmética e desvio-padrão, além da verificação de possíveis relações entre as variáveis por meio do teste qui-quadrado e/ou do teste exato de Fisher.

As variáveis independentes foram dicotomizadas da seguinte forma:

- a) estado civil: com companheiro(a) / sem companheiro(a);
- b) classificação econômica: alta (A e B) / baixa (C, D e E);
- c) faixa etária: 40 a 59 anos / 60 a 80 anos;
- d) tempo de prática: até 12 meses / mais de 12 meses;
- e) frequência semanal de treinamento: até 3 vezes / mais de 3 vezes.

### Cuidados éticos

Os procedimentos adotados atenderam às Diretrizes e Normas Regulamentadoras para Pesquisas envolvendo Seres Humanos – Resolução nº 510/2016 (Brasil, 2016) – e foram aprovados pela Comissão de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), sob o Parecer CAAE nº 80939724.1.0000.0105.

### RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as características demográficas da amostra. Dos 70 participantes com matrícula ativa no projeto *Qualidade de vida para todos* na unidade investigada, 54 preencheram voluntariamente os questionários. Destes, seis foram excluídos por preenchimento incompleto, resultando em uma amostra de 48 praticantes de treinamento funcional.

A amostra foi composta por 44 mulheres e 4 homens, com média de idade de  $61,0 \pm 9,2$  anos. Quanto à distribuição etária, 41,7% (n=20) eram adultos e 58,3% (n=28) idosos. A maioria dos participantes (70,8%, n=34) possuía um(a) companheiro(a), e 56,2% (n=27) apresentavam peso normal/eutrófico. Além disso, 97,9% (n=47) pertenciam às classes econômicas C, D e E. Também se constatou alta prevalência de QV satisfatória, atingindo 97,9% (n=47) dos participantes.

Tabela 1 – Características da amostra participante, Ponta Grossa, PR (n=48)

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	4	8,3
Feminino	44	91,7
<b>Estado civil</b>		
Com companheiro(a)	34	70,8
Sem companheiro(a)	14	29,2
<b>IMC</b>		
Normal/Eutrófico	27	56,2
Acima do peso/Obeso	21	43,8
<b>Faixa etária</b>		
40 a 59 anos	20	41,7
Mais de 60 anos	28	58,3
<b>Classe econômica</b>		
Alta (A e B)	1	2,1
Baixa (C, D e E)	47	97,9
<b>QV geral</b>		
Insatisfatória	1	2,1
Satisfatória	47	97,9

Fonte: Autoria própria.

Ao analisar os níveis de QV dos participantes, verificou-se que os escores foram predominantemente moderados em todos os domínios (Md<15,0), exceto no domínio Autoavaliação, que apresentou o maior valor mediano (Md=16,0), conforme indicado na Tabela 2.

Tabela 2 – Valores descritivos relacionados aos domínios da QV em praticantes de treinamento funcional do Projeto *Qualidade de vida para todos*, Ponta Grossa, PR (n=48)

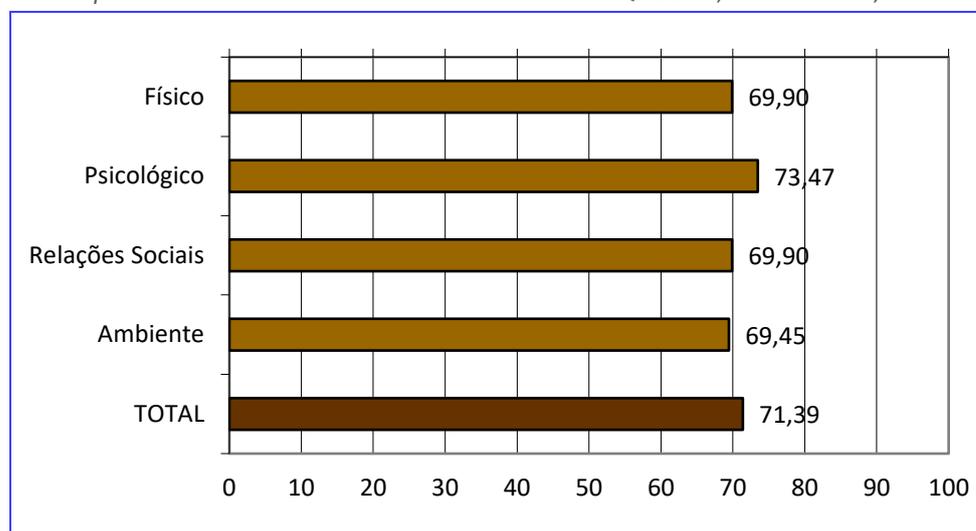
Domínios QV	Média	DP	CV	Mín	Máx	Amplitude
Físico	15,8	2,3	12,0	9,7	20,0	10.2
Psicológico	15,7	2,3	15,1	8,0	20,0	12.0
Relações sociais	15,1	2,9	19,3	6,6	20,0	13.3
Meio ambiente	15,1	2.2	13,3	10,5	20,0	9.5
Autoavaliação QV	16,8	2,4	14,7	8,0	20,0	12.0
Escore geral	15,4	1,8	11,8	10,3	19,3	9,0

Fonte: Autoria própria.

Nota: CV: coeficiente de variação; DP: desvio padrão; Mín: Mínimo; Máx: Máximo.

O Gráfico 1 ilustra a classificação dos participantes de acordo com os domínios do WHOQOL-Bref. Os domínios Físico e Relações sociais apresentaram pontuação média de 69,90%, enquanto o domínio Psicológico obteve a maior média, com 73,47%. Já o domínio Meio ambiente registrou uma média de 69,45%. O escore total médio de QV foi de 71,39%.

Gráfico 1 – Classificação dos praticantes de treinamento funcional do Projeto *Qualidade de vida para todos* de acordo com os domínios do WHOQOL-Bref, Ponta Grossa, PR



Fonte: Autoria própria.

A Tabela 3 apresenta a relação entre QV e fatores associados à prática de treinamento funcional. Embora a maior prevalência de percepção de QV satisfatória tenha sido observada entre os praticantes com frequência superior a três vezes por semana (n=46) e com mais de 12 meses de prática (n=5), esses resultados devem ser interpretados com cautela, pois não apresentaram significância estatística ( $p > 0,05$ ).

Da mesma forma, praticantes com IMC normal ou eutrófico demonstraram maior prevalência de QV satisfatória, mas essa diferença também não foi estatisticamente significativa ( $p>0,05$ ). Além disso, a frequência de treinamento e o tempo de prática não apresentaram associações estatisticamente significativas com a percepção de QV ( $p=1,000$ ). Praticar outras atividades além do treinamento funcional também não revelou associação significativa com a QV ( $p=0,271$ ).

Por fim, a classificação econômica e a faixa etária não demonstraram relação estatisticamente significativa com a QV ( $p=1,000$ ). Essas inferências podem ter sido influenciadas pelo tamanho reduzido da amostra.

Tabela 3 – Associação entre QV, índice de massa corporal, indicadores sociodemográficos e treinamento (n=48)

(continua)

	QV insatisfatória	QV satisfatória	p
<b>Estado civil</b>			
Com companheiro(a)	0,0 (0)	100,0 (34)	0,284
Sem companheiro(a)	7,1 (1)	92,9 (13)	
<b>IMC</b>			
Normal/Eutrófico	0,0 (0)	100,0 (27)	0,438
Acima do peso/Obeso	4,8 (1)	95,2 (20)	
<b>Classificação econômica</b>			
Alta (A e B)	0,0 (0)	100,0 (1)	1,000
Baixa (C, D e E)	2,1 (1)	97,9 (46)	
<b>Faixa etária</b>			
40 a 59 anos	0,0 (0)	100,0 (20)	1,000
Mais de 60 anos	3,6 (1)	96,4 (27)	
<b>Frequência de treinamento</b>			
≤3 vezes/semana	0,0 (0)	100,0 (1)	1,000
≥3 vezes/semana	2,1 (1)	97,9 (46)	
<b>Tempo de prática</b>			
≤12 meses	2,3 (1)	97,7 (42)	1,000
≥12 meses	0,0 (0)	100,0 (5)	

Tabela 3 – Associação entre QV, índice de massa corporal, indicadores sociodemográficos e treinamento (n=48)

	(conclusão)		
	QV insatisfatória	QV satisfatória	p
<b>Outra prática além de TF</b>			
Não pratica	7,7 (1)	92,3 (12)	0,271
Pratica	0,0 (0)	100,0 (35)	

Fonte: Autoria própria.

No que se refere à prática de outros tipos de exercícios físicos além do treinamento funcional oferecido pelo projeto *Qualidade de vida para todos* observou-se que 13 participantes (27,1%) não realizavam nenhuma outra atividade física, enquanto 35 (72,9%) mencionaram praticar algum exercício adicional.

Entre aqueles que realizavam atividades físicas extras, a caminhada foi a mais comum, praticada por dez participantes. O Pilates apareceu em segundo lugar, sendo praticado por seis pessoas. Dança e hidroginástica foram mencionadas por cinco participantes cada, enquanto a musculação foi praticada por três pessoas. Outras atividades, como corrida ao ar livre, natação e zumba, foram realizadas por duas participantes cada.

A motivação dos participantes também refletiu seus objetivos pessoais. A grande maioria (n=47) teve como principal objetivo melhorar a saúde e a condição física, enquanto apenas um participante (n=1) relatou que seu principal objetivo era sentir-se bem e aumentar sua energia diária. A diversidade de atividades adicionais praticadas sugere um engajamento amplo e variado em diferentes formas de exercício físico além do treinamento funcional.

## DISCUSSÃO

A amostra do estudo foi composta majoritariamente por mulheres (97,1%) pertencentes às classes econômicas C, D e E, refletindo o perfil predominante em projetos comunitários voltados à promoção da prática de exercício e/ou atividade física. Esses achados estão em consonância com estudos brasileiros que indicam maior adesão feminina a programas de saúde e bem-estar, além da significativa participação de indivíduos de baixa renda em iniciativas públicas de atividade física (Ferreira *et al.*, 2019; Oliveira *et al.*, 2019).

De acordo com a classificação de Timossi *et al.* (2009), a maioria dos participantes relatou percepção satisfatória de QV em todos os domínios avaliados — físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente —, com escores médios próximos a 70%.

O domínio psicológico apresentou o maior escore (73,47%), seguido pelos domínios físico e relações sociais, ambos com 69,90%. O domínio meio ambiente obteve o menor escore (69,45%).

De forma semelhante, Nunes (2016), ao aplicar o WHOQOL-Bref para avaliar a percepção de QV em praticantes de treinamento funcional, encontrou o maior escore no domínio físico (80,3%), seguido pelos domínios de relações pessoais (80%) e psicológico (75,6%), sendo o domínio meio ambiente o menos pontuado (58,9%). Ressalta-se que Nunes avaliou jovens entre 20 e 30 anos, enquanto o presente estudo incluiu participantes mais velhos, com média de idade de  $61,0 \pm 9,2$  anos. Essa diferença etária pode explicar variações nos resultados, considerando que aspectos como saúde física e satisfação psicológica tendem a ser influenciados pelas demandas e condições de cada faixa etária.

A menor pontuação no domínio meio ambiente (69,45%) sugere que, embora os participantes apresentem percepção geral positiva de QV, fatores externos à prática do treinamento funcional influenciam a percepção do ambiente. Em estudo semelhante, Weber *et al.* (2017), ao analisarem um projeto comunitário de atividade física em Guarapuava (PR), também observaram que o domínio meio ambiente obteve o menor escore (66,75%). Os autores destacam que questões como segurança, acesso ao lazer, transporte público e recursos financeiros estão frequentemente atreladas às condições socioeconômicas e à infraestrutura urbana, impactando diretamente a QV em contextos comunitários.

Quanto às motivações para a prática de atividade física, predominou a motivação intrínseca, especialmente o desejo de melhorar a saúde e a condição física. Tal motivação está alinhada com os benefícios percebidos no domínio psicológico da QV. Contudo, a metodologia adotada não permitiu estabelecer relações estatísticas entre os tipos de motivação e os escores dos domínios do WHOQOL-Bref.

No que se refere aos fatores associados à QV — como características sociodemográficas, frequência, tempo de prática e participação em outras atividades físicas além do treinamento funcional —, não foram observadas associações estatisticamente significativas com os escores de QV ( $p > 0,05$ ). Esse achado está de acordo com os resultados de Oliveira *et al.* (2019), que também não identificaram relações significativas, indicando que essas variáveis podem não ser determinantes para a percepção de QV em populações envolvidas em programas comunitários.

A ausência de associações estatísticas significativas pode ser atribuída, em grande parte, ao tamanho reduzido e à homogeneidade da amostra. A maioria dos participantes apresentava frequência de treino inferior a três vezes por semana (97,91%), tempo de prática inferior a 12 meses (89,58%) e praticava outra atividade física (72,91%). Em um grupo pequeno e relativamente homogêneo, as variações individuais podem não ser suficientes para gerar padrões estatisticamente robustos.

## SÍNTESE CRÍTICA E IMPLICAÇÕES

A hipótese subjacente do estudo — de que a prática regular de treinamento funcional estaria associada a níveis superiores de QV — foi parcialmente confirmada. Embora a percepção geral de QV tenha se mostrado satisfatória entre os participantes, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre grupos com maior ou menor frequência e tempo de engajamento na prática. Isso sugere que, apesar do treinamento funcional contribuir positivamente para aspectos como saúde física e bem-estar psicológico, seu impacto pode não ser uniforme em todos os domínios avaliados.

Os achados reforçam a complexidade da relação entre prática de exercícios físicos e QV, indicando que variáveis adicionais — como histórico de saúde, contextos psicossociais e suporte social — também desempenham papel relevante. Assim, ainda que o treinamento funcional se mostre uma estratégia promissora para promoção da QV, são necessárias investigações mais aprofundadas para compreender como diferentes fatores interagem nesse processo.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se o número reduzido de participantes, o que pode ter comprometido o poder estatístico necessário para detectar associações mais sutis. Além disso, o fato de a amostra ser restrita a participantes de um único projeto comunitário limita a generalização dos resultados. Estudos com amostras mais amplas e representativas poderão oferecer evidências mais consistentes, enquanto delineamentos longitudinais permitirão investigar os efeitos de longo prazo da prática de treinamento funcional, superando as limitações de estudos transversais.

É igualmente importante considerar que fatores contextuais — como infraestrutura urbana, acesso a espaços de lazer e apoio familiar — influenciam diretamente a percepção de QV. Investigações futuras que combinem métodos quantitativos e qualitativos, com foco também em variáveis psicossociais, poderão oferecer uma compreensão mais abrangente sobre o impacto do treinamento funcional em contextos comunitários.

Por fim, recomenda-se que estudos posteriores contemplem amostras diversificadas, metodologias mistas e delineamentos que permitam compreender os efeitos duradouros da prática física. Essa abordagem permitirá a formulação de intervenções mais eficazes e adaptadas às necessidades reais das populações atendidas por projetos de promoção da saúde.

## REFERÊNCIAS

ALVES, M. A. R.; KVIATKOVSKI, B. L.; BLAZELIS, R. Avaliação da qualidade de vida em jogadoras de futsal no estado do Paraná: por meio do instrumento whoqol-bref. **RBFF: Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 38, p. 278-284, 2018. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/588>. Acesso em: 10 set. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). **Critério Brasil 2022**. São Paulo: ABEP, 2022. Disponível em: [https://www.abep.org/criterioBr/01\\_cceb\\_2022.pdf](https://www.abep.org/criterioBr/01_cceb_2022.pdf). Acesso em: 4 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Brasília: Conselho Nacional de Saúde, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 11 jul. 2025.

CORDEIRO, G. R. *et al.* Comparison of quality of life and sleep of adolescents with and without type 1 diabetes mellitus. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 31, n. 1, e3177, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3177>. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/47481>. Acesso em: 15 set. 2024.

FERREIRA, R. W. *et al.* Acesso aos programas públicos de atividade física no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 2, e00008618, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00008618>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/NTmxz6LD5qyDxqsv4zwGFvs/?lang=pt>. Acesso em: 3 mar. 2024.

MARQUEZ, D. X. *et al.* A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. **Translational Behavioral Medicine**, v. 10, n. 5, p. 1098–1109, Oct. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>. Disponível em: <https://academic.oup.com/tbm/article/10/5/1098/5921063?login=false>. Acesso em: 12 fev. 2025.

MATTOS, M. G. de; ROSSETTO JUNIOR, A. J.; RABINOVICH, S. B. Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos. 3. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017. Disponível em:  
[https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_llduWnhVZnP7.pdf](https://www.sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf). Acesso em: 11 jul. 2025.

NASCIMENTO, T. D. *et al.* Avaliação da qualidade de vida em idosas praticantes de exercícios. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 10, n. 2, e8049, abr./jun. 2018. DOI:  
<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v10n2.8049>. Disponível em:  
<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/8049>. Acesso em: 18 set. 2024.

NUNES, L. M. **Percepção da saúde em uma turma de treinamento funcional Planaltina-DF.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em:  
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/10764>. Acesso em: 11 jul. 2025.

OLIVEIRA, D. V. de *et al.* Condições de saúde e qualidade de vida de idosos praticantes de treinamento funcional. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**, Ponta Grossa, v. 11, n. 4, e10359, out./dez. 2019. DOI:  
<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v11n4.10359>. Disponível em:  
<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/10359>. Acesso em: 15 set. 2024.

PASA, P. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**, Cuiabá, v. 16, n. 1, p. 121-127, abr. 2017. Disponível em:  
<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/4977>. Acesso em: 17 maio 2024.

PEDROSO, B. *et al.* Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/S2175-08582010000100004>. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/687>. Acesso em: 03 mar. 2024.

PUCCI, G. C. M. F. *et al.* Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-179, fev. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/HSv8FbhzwzJyywyD8rbw5Dp/?lang=pt>. Acesso em: 12 fev. 2025.

RIBEIRO NETO, A. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de praticantes de um programa de condicionamento extremo. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 56, n. 4, e-212170, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.212170>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/212170>. Acesso em: 18 jul. 2024.

SILVA, E. L. da; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005. Disponível em: [https://tccbiblio.paginas.ufsc.br/files/2010/09/024\\_Metodologia\\_de\\_pesquisa\\_e\\_elaboracao\\_de\\_teses\\_e\\_dissertacoes1.pdf](https://tccbiblio.paginas.ufsc.br/files/2010/09/024_Metodologia_de_pesquisa_e_elaboracao_de_teses_e_dissertacoes1.pdf). Acesso em: 17 jul. 2025.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. **Social Science & Medicine**, London, v. 46, n. 12, p. 1569-1585, June 1998. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953698000094>. Acesso em: 3 mar 2024.

TIMOSSI, L. da S. *et al.* Walton's model adaptation for quality of work life evaluation. **Revista de Educação Física**, Maringá, v. 20, n. 3, p. 395-405, 2009. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v20i3.5780>. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5780>. Acesso em: 3 mar. 2024.

TRABACH, O. H; MENEGUCI, T. M. S.; COSTA JÚNIOR, A. B. Motivos para adesão ao treinamento funcional entre praticantes regulares dessa modalidade. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, Tocantins, v. 5, n. 2, p. 61-71, 2022. <https://doi.org/10.20873/abef.2595-0096v5n26171>.

Disponível em:

<https://periodicos.ufnt.edu.br/index.php/abeducacaofisica/article/view/15466>. Acesso em: 3 mar. 2024.

WEBER, V. M. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de participantes do projeto Ginástica para todos no município de Guarapuava-PR. **Cinergis**, v. 18, n. 1, p. 45-59, 2017. DOI:

<https://doi.org/10.17058/cinergis.v18i1.8136>. Disponível em:

<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/8136>. Acesso em: 21 fev. 2025.