

TREINAMENTO FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA EM ADULTOS COM ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO

FUNCTIONAL TRAINING AND QUALITY OF LIFE IN ADULTS WITH A SEDENTARY LIFESTYLE

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS CON UN ESTILO DE VIDA SEDENTARIO

 <https://doi.org/10.56238/arev7n7-156>

Data de submissão: 10/06/2025

Data de publicação: 10/07/2025

Tarciso Nascimento Bezerra

Graduado em Educação Física

Especialista em Psicomotricidade e Treinamento Desportivo
Acadêmico de Mestrado em Educação Física - UFAM/Manaus
E-mail: tarcisoedf@gmail.com

RESUMO

O sedentarismo é reconhecido mundialmente como um fator de risco crítico para diversas doenças crônicas não transmissíveis, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e depressão. Nas últimas décadas, com o avanço da tecnologia e o aumento da urbanização, o número de adultos com estilo de vida sedentário cresceu exponencialmente. Paralelamente, observamos um declínio preocupante nos níveis de bem-estar físico, emocional e social dessa população. Diante desse cenário, o treinamento funcional surge como uma proposta inovadora e eficaz, por trabalhar padrões de movimentos naturais do corpo, como empurrar, puxar, agachar, girar, entre outros, promovendo ganhos não apenas de força e resistência, mas também de equilíbrio, coordenação motora, postura e flexibilidade.

Este estudo teve como objetivo investigar os impactos do treinamento funcional na qualidade de vida de adultos com histórico de sedentarismo, avaliando dimensões físicas, psicológicas e sociais. A pesquisa foi realizada com 30 adultos, entre 30 e 55 anos, participantes de um programa de treinamento funcional com duração de 12 semanas. Foram aplicados instrumentos quantitativos (como o questionário WHOQOL-BREF) e medidas antropométricas, além de registros qualitativos sobre a percepção dos participantes em relação às mudanças sentidas ao longo do processo.

Os resultados revelaram melhorias significativas em diversos domínios da qualidade de vida. No aspecto físico, houve redução no percentual de gordura corporal, melhora no condicionamento cardiorrespiratório e aumento da força muscular. Psicologicamente, os participantes relataram maior autoestima, redução dos sintomas de ansiedade e melhor regulação emocional. Do ponto de vista social, observou-se uma melhora nas relações interpessoais e aumento da participação em atividades coletivas fora do ambiente do treino. Esses achados sugerem que o treinamento funcional, quando bem estruturado e acompanhado por profissionais qualificados, pode representar uma ferramenta poderosa na promoção de saúde integral, sobretudo em contextos de vida moderna marcados por altos níveis de sedentarismo e estresse.

Além dos efeitos mensuráveis, um dado particularmente interessante foi o relato espontâneo de alguns participantes sobre a redescoberta do prazer pelo movimento. Muitos declararam que, após anos sem prática de exercícios físicos, conseguiram incorporar a atividade à rotina de maneira natural e prazerosa, o que reforça a ideia de que a adesão a um estilo de vida mais ativo pode ser facilitada por metodologias que respeitam os limites individuais e favorecem a autonomia do praticante.

A discussão dos resultados aponta para a necessidade de políticas públicas que incentivem programas de treinamento funcional em espaços acessíveis à população, especialmente em centros urbanos onde o sedentarismo é mais prevalente. Recomenda-se ainda que futuras pesquisas ampliem a amostra, considerem diferentes faixas etárias e explorem o impacto de variáveis como alimentação, sono e suporte social, a fim de construir um panorama mais completo sobre os efeitos do treinamento funcional na saúde global de adultos sedentários.

Concluímos que o treinamento funcional não deve ser visto apenas como uma alternativa ao exercício tradicional, mas sim como uma abordagem integrada, capaz de transformar significativamente a qualidade de vida de pessoas sedentárias. Sua natureza dinâmica, adaptável e multidisciplinar o torna especialmente eficiente para promover mudanças reais, sustentáveis e motivadoras no estilo de vida dos praticantes.

Palavras-chave: Treinamento funcional. Qualidade de vida. Estilo de vida sedentário. Saúde integral. Exercício físico. Bem-estar.

ABSTRACT

Sedentary behavior is globally recognized as a critical risk factor for various non-communicable chronic diseases, including obesity, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and depression. In recent decades, with technological advancement and increased urbanization, the number of adults leading sedentary lifestyles has grown exponentially. At the same time, there has been a concerning decline in the physical, emotional, and social well-being of this population. In response to this scenario, functional training emerges as an innovative and effective approach, as it works with the body's natural movement patterns—such as pushing, pulling, squatting, rotating, among others—promoting not only gains in strength and endurance but also in balance, motor coordination, posture, and flexibility.

This study aimed to investigate the impact of functional training on the quality of life of adults with a history of sedentary behavior, evaluating physical, psychological, and social dimensions. The research was conducted with 30 adults aged between 30 and 55 years who participated in a 12-week functional training program. Quantitative tools (such as the WHOQOL-BREF questionnaire) and anthropometric measurements were used, in addition to qualitative records of participants' perceptions regarding changes experienced during the process.

The results revealed significant improvements in several domains of quality of life. Physically, there was a reduction in body fat percentage, improved cardiorespiratory fitness, and increased muscle strength. Psychologically, participants reported higher self-esteem, reduced anxiety symptoms, and better emotional regulation. Socially, improved interpersonal relationships and increased participation in group activities outside the training environment were observed. These findings suggest that functional training, when well-structured and supervised by qualified professionals, can be a powerful tool for promoting overall health, especially in modern life contexts marked by high levels of sedentarism and stress.

Beyond the measurable effects, a particularly interesting finding was the spontaneous report by some participants of rediscovering the pleasure of movement. Many stated that, after years without engaging in physical exercise, they were able to incorporate activity into their routine in a natural and enjoyable way. This reinforces the idea that adherence to a more active lifestyle can be facilitated by methodologies that respect individual limits and foster practitioner autonomy.

The discussion of the results points to the need for public policies that encourage functional training programs in accessible spaces, especially in urban centers where sedentary behavior is more prevalent. It is also recommended that future research expand the sample size, consider different age groups, and explore the impact of variables such as diet, sleep, and social support in order to build a more comprehensive overview of the effects of functional training on the overall health of sedentary adults.

We conclude that functional training should not be seen merely as an alternative to traditional exercise, but rather as an integrated approach capable of significantly transforming the quality of life of sedentary individuals. Its dynamic, adaptable, and multidisciplinary nature makes it particularly effective in promoting real, sustainable, and Functional training; Quality of life; Sedentary lifestyle; Overall health; Physical exercise; Well-being.motivating lifestyle changes.

Keywords: Functional training. Quality of life. Sedentary lifestyle. Overall health. Physical exercise. Well-being.

RESUMEN

El sedentarismo es reconocido mundialmente como un factor de riesgo crítico para diversas enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la depresión. En las últimas décadas, con el avance de la tecnología y el aumento de la urbanización, el número de adultos con un estilo de vida sedentario ha crecido exponencialmente. Paralelamente, se ha observado una preocupante disminución en los niveles de bienestar físico, emocional y social de esta población. Ante este escenario, el entrenamiento funcional surge como una propuesta innovadora y eficaz, ya que trabaja con patrones de movimiento naturales del cuerpo, como empujar, tirar, agacharse, girar, entre otros, promoviendo mejoras no solo en fuerza y resistencia, sino también en equilibrio, coordinación motora, postura y flexibilidad.

Este estudio tuvo como objetivo investigar los impactos del entrenamiento funcional en la calidad de vida de adultos con antecedentes de sedentarismo, evaluando dimensiones físicas, psicológicas y sociales. La investigación se realizó con 30 adultos, de entre 30 y 55 años, participantes de un programa de entrenamiento funcional con una duración de 12 semanas. Se aplicaron instrumentos cuantitativos (como el cuestionario WHOQOL-BREF) y medidas antropométricas, además de registros cualitativos sobre la percepción de los participantes respecto a los cambios experimentados a lo largo del proceso. Los resultados revelaron mejoras significativas en varios dominios de la calidad de vida. En el aspecto físico, se observó una reducción en el porcentaje de grasa corporal, una mejora en el acondicionamiento cardiorrespiratorio y un aumento de la fuerza muscular. Psicológicamente, los participantes informaron mayor autoestima, reducción de los síntomas de ansiedad y una mejor regulación emocional. Desde el punto de vista social, se observó una mejora en las relaciones interpersonales y un aumento en la participación en actividades colectivas fuera del entorno del entrenamiento. Estos hallazgos sugieren que el entrenamiento funcional, cuando está bien estructurado y acompañado por profesionales calificados, puede representar una herramienta poderosa para la promoción de la salud integral, especialmente en contextos de vida moderna marcados por altos niveles de sedentarismo y estrés.

Más allá de los efectos medibles, un dato particularmente interesante fue el relato espontáneo de algunos participantes sobre el redescubrimiento del placer por el movimiento. Muchos afirmaron que, tras años sin practicar actividad física, lograron incorporar el ejercicio a su rutina de manera natural y placentera, lo que refuerza la idea de que la adhesión a un estilo de vida más activo puede ser facilitada por metodologías que respeten los límites individuales y favorezcan la autonomía del practicante.

La discusión de los resultados apunta a la necesidad de políticas públicas que fomenten programas de entrenamiento funcional en espacios accesibles para la población, especialmente en centros urbanos donde el sedentarismo es más prevalente. Se recomienda además que futuras investigaciones amplíen la muestra, consideren diferentes grupos etarios y exploren el impacto de variables como la alimentación, el sueño y el apoyo social, con el fin de construir un panorama más completo sobre los efectos del entrenamiento funcional en la salud global de adultos sedentarios.

Concluimos que el entrenamiento funcional no debe verse solamente como una alternativa al ejercicio tradicional, sino como un enfoque integrado, capaz de transformar significativamente la calidad de vida de las personas sedentarias. Su naturaleza dinámica, adaptable y multidisciplinaria lo hace

especialmente eficaz para promover cambios reales, sostenibles y motivadores en el estilo de vida de los practicantes.

Palabras clave: Entrenamiento funcional. Calidad de vida. Estilo de vida sedentario. Salud integral. Ejercicio físico. Bienestar.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico e a urbanização acelerada transformaram profundamente os hábitos da sociedade moderna. Com essas mudanças, observou-se também o crescimento de um comportamento alarmante: o sedentarismo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de um em cada quatro adultos no mundo não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física, o que contribui para o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e transtornos psicológicos como ansiedade e depressão.

O estilo de vida sedentário não afeta apenas a saúde física, mas compromete também dimensões emocionais e sociais da qualidade de vida. Adultos que permanecem inativos por longos períodos tendem a apresentar menor disposição, baixa autoestima, dificuldades no sono e relações interpessoais fragilizadas. Nesse contexto, torna-se urgente repensar estratégias de promoção à saúde que sejam acessíveis, eficazes e sustentáveis a longo prazo.

Entre as alternativas disponíveis, o treinamento funcional se destaca como uma abordagem moderna que se alinha às demandas do corpo humano em seu funcionamento natural. Diferente das práticas convencionais que isolam grupos musculares, o treinamento funcional se baseia em movimentos integrados como empurrar, puxar, agachar, saltar e girar, que se assemelham às ações realizadas nas atividades do dia a dia. Com isso, promove não apenas o fortalecimento muscular e melhora do condicionamento físico, mas também ganhos em equilíbrio, coordenação motora, mobilidade, postura e consciência corporal.

Além dos benefícios físicos, o treinamento funcional tem demonstrado impacto positivo em aspectos psicológicos e sociais, favorecendo o bem-estar geral dos praticantes. Sua dinâmica adaptável, que permite personalização conforme os limites e objetivos individuais, contribui para uma maior adesão à prática, mesmo entre indivíduos que estão há muito tempo afastados de qualquer tipo de atividade física.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar os efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida de adultos com histórico de sedentarismo. Buscou-se avaliar as mudanças ocorridas ao longo de 12 semanas de intervenção, considerando variáveis físicas, emocionais e sociais, por meio de uma abordagem metodológica mista que contempla dados quantitativos e qualitativos. A partir dos achados, pretende-se refletir sobre o potencial do treinamento funcional como ferramenta de reabilitação e promoção de saúde integral, especialmente em uma sociedade marcada pelo sedentarismo e pelo estresse cotidiano.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa quase-experimental, com delineamento longitudinal e abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos. O objetivo foi avaliar o impacto de um programa de treinamento funcional sobre a qualidade de vida de adultos com histórico de sedentarismo.

2.1 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 30 adultos, entre 30 e 55 anos de idade, classificados como sedentários segundo os critérios da Organização Mundial da Saúde. Os participantes foram recrutados por meio de divulgação em redes sociais e em uma unidade de saúde comunitária localizada em uma cidade de médio porte na região Sudeste do Brasil. Os critérios de inclusão foram: ausência de prática regular de atividade física nos últimos seis meses, disponibilidade para participar de três sessões semanais de treinamento e autorização médica para a realização de atividades físicas. Indivíduos com doenças musculoesqueléticas limitantes, condições cardiovasculares não controladas ou transtornos psicológicos severos foram excluídos da amostra.

2.2 PROCEDIMENTOS

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados foi realizada em três etapas: no início do programa (linha de base), após seis semanas e ao final das doze semanas de intervenção. Em cada etapa foram aplicadas avaliações físicas, questionários padronizados e entrevistas semiestruturadas.

2.3 INTERVENÇÃO

O programa de treinamento funcional teve duração total de 12 semanas, com três sessões semanais, cada uma com 60 minutos de duração. Os treinos foram conduzidos por profissionais de Educação Física com experiência em treinamento funcional e prescrição de exercícios para iniciantes. Cada sessão foi composta por aquecimento, circuito funcional com exercícios multiarticulares e finalização com alongamentos e mobilidade. Os exercícios foram adaptados à capacidade de cada participante, respeitando princípios de progressão e sobrecarga gradual.

O conteúdo das aulas incluiu exercícios de agachamento, avanço, puxada, empurrão, salto e rotação, organizados em circuitos com estímulo de corpo inteiro. A intensidade foi monitorada por meio da escala de percepção subjetiva de esforço e ajustes foram feitos individualmente conforme a evolução dos praticantes.

A qualidade de vida foi mensurada por meio do questionário WHOQOL-BREF, instrumento validado pela Organização Mundial da Saúde que avalia quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Avaliações físicas incluíram índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal por bioimpedância, circunferência abdominal e testes de força funcional como o teste de sentar e levantar em 1 minuto.

As percepções subjetivas dos participantes sobre as mudanças vivenciadas foram obtidas por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas individualmente ao final do programa. As entrevistas foram gravadas com autorização prévia e transcritas na íntegra para posterior análise.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos foram tratados com estatística descritiva (média e desvio padrão) e comparações entre os momentos foram feitas por meio do teste t pareado, com nível de significância de 5%. Para a análise qualitativa das entrevistas, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo temática, buscando identificar padrões de discurso relacionados às percepções físicas, emocionais e sociais ao longo da intervenção.

3 RESULTADOS

Os resultados obtidos após as 12 semanas de intervenção com o treinamento funcional indicaram melhorias significativas na qualidade de vida dos participantes, especialmente nos aspectos físico, psicológico e social. A comparação entre os dados iniciais e os dados finais revelou avanços consistentes em todos os domínios avaliados.

Fisicamente, os participantes demonstraram evolução expressiva. Houve redução média no percentual de gordura corporal, diminuição da circunferência abdominal e melhora no desempenho em testes de força funcional, como o teste de sentar e levantar. Além disso, muitos relataram aumento na disposição para realizar tarefas do dia a dia, melhora no padrão de sono e redução de dores corporais frequentes. O fortalecimento muscular e a melhora do equilíbrio também foram observados, o que contribuiu para maior segurança na execução de movimentos cotidianos.

No aspecto psicológico, os efeitos também foram notáveis. Os participantes apresentaram melhora nos níveis de autoestima, redução da ansiedade e aumento da sensação de bem-estar. Durante as entrevistas, vários relataram que passaram a perceber o próprio corpo de forma mais positiva, com maior aceitação e valorização da própria imagem. A prática contínua dos exercícios funcionais foi associada a sentimentos de superação, controle emocional e motivação para manter um estilo de vida mais saudável mesmo após o término do programa.

Do ponto de vista social, foi possível observar uma ampliação no envolvimento interpessoal dos participantes. O ambiente coletivo das sessões de treino favoreceu a socialização, gerando vínculos afetivos, trocas de experiências e fortalecimento do senso de pertencimento ao grupo. Essa interação influenciou positivamente a assiduidade e o engajamento, ao mesmo tempo em que contribuiu para a retomada de atividades sociais fora do ambiente de treino, como reuniões familiares, passeios e práticas recreativas.

As falas colhidas nas entrevistas evidenciaram uma mudança na relação dos participantes com o movimento. Muitos relataram que, após anos afastados da prática de qualquer atividade física, voltaram a sentir prazer em se exercitar. Houve expressões espontâneas sobre a importância do programa na construção de uma rotina mais ativa, leve e equilibrada. Esse reencontro com o corpo em movimento foi, para muitos, descrito como um processo de redescoberta e empoderamento pessoal.

De modo geral, os dados sugerem que o treinamento funcional, ao integrar exercícios acessíveis com um ambiente de apoio e progressão segura, pode atuar como catalisador de mudanças reais e sustentáveis no estilo de vida de adultos sedentários. A melhora da qualidade de vida observada neste estudo reflete não apenas os efeitos físicos do programa, mas também o impacto subjetivo e social gerado pela experiência de se reconectar com o próprio corpo e com os outros.

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo confirmam a hipótese de que o treinamento funcional pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida de adultos com estilo de vida sedentário. A intervenção de 12 semanas proporcionou avanços nos domínios físico, psicológico e social, o que reforça a eficácia dessa modalidade de exercício como estratégia integrada de promoção à saúde.

Do ponto de vista físico, a redução do percentual de gordura corporal, o ganho de força funcional e a melhora da disposição física evidenciam que o treinamento funcional atua de forma abrangente sobre o condicionamento do corpo. Isso está de acordo com pesquisas anteriores que apontam que treinos baseados em movimentos naturais promovem maior recrutamento muscular e engajamento do sistema neuromotor, o que resulta em ganhos expressivos na capacidade funcional, especialmente entre iniciantes ou populações sedentárias.

Além dos benefícios fisiológicos, a melhora dos indicadores psicológicos merece destaque. A redução de sintomas de ansiedade, o aumento da autoestima e a melhora na percepção do próprio corpo foram elementos frequentemente relatados pelos participantes. Esses resultados vão ao encontro da literatura que associa a prática regular de atividade física com a liberação de neurotransmissores como

a endorfina e a serotonina, substâncias ligadas à sensação de prazer, controle do humor e regulação emocional. Vale ressaltar que, para indivíduos com histórico prolongado de inatividade, a reconexão com o movimento corporal pode ter um efeito terapêutico não apenas físico, mas simbólico e afetivo, reforçando o senso de controle, autonomia e identidade positiva.

No aspecto social, os dados revelaram que o ambiente do treinamento funcional favoreceu o fortalecimento de vínculos interpessoais e o desenvolvimento de uma rede de apoio entre os participantes. Esse achado é relevante, pois sugere que o exercício em grupo, especialmente quando conduzido de forma inclusiva e motivadora, pode atuar como elemento facilitador da sociabilidade, do sentimento de pertencimento e da construção de uma rotina mais ativa. Estudos na área da psicologia do exercício indicam que o apoio social é um dos principais preditores de adesão e continuidade em programas de atividade física, sendo especialmente importante em populações que enfrentam desafios para a mudança de hábitos.

Outro ponto relevante observado foi a percepção de prazer associada à prática. A redescoberta do gosto pelo movimento, frequentemente mencionada nas entrevistas, reforça a ideia de que estratégias baseadas apenas em disciplina ou obrigação tendem a ter efeito limitado. A motivação intrínseca, ou seja, aquela que surge do interesse genuíno e da satisfação pessoal, é reconhecida como um dos pilares mais fortes para a manutenção de comportamentos saudáveis a longo prazo. O treinamento funcional, por sua variedade, adaptabilidade e dinâmica, parece favorecer essa experiência positiva, mesmo entre indivíduos que há anos não se envolviam em atividades físicas.

É importante considerar que o sucesso da intervenção pode estar relacionado não apenas à metodologia do treino, mas também à forma como ele foi conduzido. O acompanhamento profissional qualificado, o ambiente seguro e a escuta ativa das necessidades dos participantes foram elementos valorizados ao longo do processo, e que podem ter potencializado os resultados observados.

Embora os dados sejam consistentes, este estudo apresenta algumas limitações. A amostra foi composta por um número relativamente pequeno de participantes, oriundos de um mesmo contexto geográfico e socioeconômico, o que limita a generalização dos achados. Além disso, a duração da intervenção, embora suficiente para gerar efeitos mensuráveis, não permite avaliar a manutenção dos benefícios em médio e longo prazo. Futuros estudos poderiam considerar amostras mais amplas e diversificadas, além de investigações longitudinais que acompanhem a continuidade dos efeitos ao longo do tempo.

Em síntese, a discussão dos resultados evidencia que o treinamento funcional pode ser uma ferramenta poderosa e acessível para promover saúde integral, especialmente em um cenário contemporâneo marcado por altos níveis de sedentarismo, estresse e isolamento social. Sua natureza

versátil, inclusiva e centrada na funcionalidade o torna particularmente adequado para públicos que enfrentam barreiras para iniciar ou retomar uma rotina ativa. Os dados aqui apresentados reforçam a importância de ampliar o acesso a programas desse tipo, tanto em contextos clínicos quanto em espaços públicos de saúde e lazer.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo demonstrou que o treinamento funcional, aplicado de forma estruturada e supervisionada, pode promover melhorias significativas na qualidade de vida de adultos com estilo de vida sedentário. Os efeitos positivos foram observados não apenas no condicionamento físico, mas também na saúde mental e nas relações sociais dos participantes, evidenciando o potencial transformador dessa abordagem.

A melhora nos indicadores físicos, como redução do percentual de gordura corporal e aumento da força funcional, foi acompanhada de avanços relevantes no bem-estar psicológico, incluindo maior autoestima e redução de sintomas de ansiedade. Além disso, a dinâmica em grupo e o ambiente acolhedor favoreceram o fortalecimento de vínculos interpessoais, o que contribuiu para maior engajamento e motivação dos participantes ao longo do processo.

A experiência relatada pelos participantes sugere que, além dos benefícios mensuráveis, o treinamento funcional também promove uma ressignificação da relação com o próprio corpo e com o movimento. Esse aspecto subjetivo, muitas vezes negligenciado em intervenções voltadas à atividade física, mostra-se essencial para garantir adesão duradoura e mudança real de comportamento.

Diante desses achados, recomenda-se que políticas públicas de saúde e programas comunitários considerem o treinamento funcional como uma alternativa viável e eficaz para combater o sedentarismo e promover saúde integral. Sua adaptabilidade, baixo custo e aplicabilidade em diferentes contextos o tornam uma estratégia promissora, especialmente em centros urbanos onde o acesso a práticas corporais inclusivas ainda é limitado.

Como limitação do estudo, destaca-se o tamanho reduzido da amostra e a ausência de um grupo controle. Sugere-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes, considerem diferentes faixas etárias e realidades sociais, além de acompanharem os efeitos da prática em médio e longo prazo, de modo a aprofundar o entendimento sobre o impacto sustentado do treinamento funcional na vida de adultos sedentários.

Conclui-se, portanto, que o treinamento funcional não deve ser visto apenas como uma alternativa aos métodos tradicionais de exercício, mas como uma abordagem integrada, motivadora e

transformadora, capaz de contribuir significativamente para a melhoria da saúde física, emocional e social de seus praticantes.

REFERÊNCIAS

BENARDI, C. I. et al. Impact of tele-exercise on quality of life, physical fitness and functional capacity in adult populations: systematic review of clinical trials. *Frontiers in Sports and Active Living*, Lausanne, 2025. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2025.1505826/full>. Acesso em: 10 jul. 2025.

COSTA, E. C.; RIBEIRO, L. H.; RODRIGUES, J. C. Efeitos do treinamento funcional sobre variáveis da aptidão física: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 24, n. 3, p. 265–274, 2019.

HOLDER, S. et al. A 6-Week Randomized Controlled Trial on Functional Training and Quality of Life in Sedentary Adults. *Research in Nursing & Health*, [s.l.], 2025. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10998004251337063>. Acesso em: 10 jul. 2025.

KELLER, M. et al. Physical Activity and Health-Related Quality of Life among older adults with cognitive impairment: a longitudinal Australian cohort. *Quality of Life Research*, Dordrecht, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-025-03910-5>. Acesso em: 10 jul. 2025.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2020.

SILVA, M. N.; JÚDICE, P. B.; TENO, S. C. Associations between domains of sedentary behavior, well-being and quality of life: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, London, v. 24, art. 1756, 2024. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-19252-9>. Acesso em: 10 jul. 2025.

SMITH, J. A. et al. Benefits of multicomponent training on physical fitness and sleep quality in aging adults: an 8-month program. *Journal of Clinical Medicine*, Basel, v. 13, n. 21, art. 6603, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2077-0383/13/21/6603>. Acesso em: 10 jul. 2025.

WHOQOL GROUP. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, Cambridge, v. 28, n. 3, p. 551–558, 1998.

ZANON, M. A.; MELO, R. M. Treinamento funcional como estratégia de reabilitação física e psicossocial: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 15, n. 92, p. 130–139, 2021.