

---

## Qualidade de Vida e Memória em Praticantes de Treinamento Funcional

### Quality of Life and Memory in Functional Training Practitioners

Bruna Faria de Paula Silva<sup>1</sup>, Mirelle Amaral de São Bernardo<sup>2</sup>, Sangelita Miranda Franco  
Mariano<sup>2</sup>, Patrícia Espíndola Mota Venâncio<sup>2,3\*</sup>

---

#### RESUMO

O objetivo do estudo foi identificar e relacionar a qualidade de vida e a memória em praticantes de treinamento funcional. A amostra foi composta 41 pessoas com a média de idade de 28,37±7,49 praticantes de exercício funcional. A pesquisa ocorreu de forma online, com aplicação de 3 questionários anamnese, *Whoqol-bref* e *Prospective and Retrospective Memory Questionnaire*. Foi feita uma correlação de *Spearman*, ANOVA *one-way* e como *post-hoc* foi aplicado o teste de *Tukey*. Para os resultados de correlação, constatou-se que quanto maior o tempo de prática, melhores foram os níveis de domínio psicológico (0,373\*) e satisfação com o ambiente (0,351\*), quanto maior o domínio, melhor foram os níveis de domínio psicológico (0,727\*\*). Para os indivíduos com maiores níveis do domínio psicológico e ambiente, que têm a menor chance de ocorrer falha de memória (-0,315\*) e (-0,381\*). O estudo concluiu que quanto maior o tempo de prática de TF, melhores foram os níveis de domínio psicológico e satisfação com o ambiente; e para os indivíduos com maiores níveis do domínio psicológico e ambiente, menor chance de ocorrer falha de memória.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Memória; Treinamento Físico;

---

#### ABSTRACT

The aim of the study was to identify and relate quality of life and memory in functional training practitioners. The sample consisted of 41 people with a mean age of 28.37±7.49 practitioners of functional exercise. The survey took place online, with the application of 3 anamnesis questionnaires, *Whoqol-bref* and *Prospective and Retrospective Memory Questionnaire*. A *Spearman* correlation, *one-way ANOVA* was performed and the *Tukey* test was applied as *post-hoc*. For the correlation results, it was found that the longer the practice time, the better the levels of psychological domain (0.373\*) and satisfaction with the environment (0.351\*), the higher the domain, the better the levels of psychological domain (0.727\*\*). For individuals with higher levels of the psychological domain and environment, who have the lowest chance of memory failure (-0.315\*) and (-0.381\*). The study concluded that the longer the RT practice, the better the levels of psychological mastery and satisfaction with the environment; and for individuals with higher levels of the psychological domain and environment, less chance of memory failure.

**Keywords:** Quality of Life; Memory; Physical Training.

---

<sup>1</sup> Instituição de afiliação 1. Universidade Evangélica de Goiás \*E-mail: venanciopatricia@hotmail.com

<sup>2</sup> Instituição de afiliação 2: Instituto Federal Goiano campus Ceres.Go

<sup>3</sup> Instituição de afiliação 3: Instituto Federal Goiano campus Urutaí.Go

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida tem ligação direta com o bem-estar pessoal, seja ela de ordem econômica, social, emocional e questões relacionadas à percepção de saúde. Em uma visão mais ampla, a qualidade de vida pode ser um instrumento que ajuda a quantificar sua própria dignidade, pois pressupõe a satisfação das necessidades humanas básicas. Intuitivamente, esse conceito é fácil de entender, mas é difícil defini-lo objetivamente (NAHAS, 2017).

Para Araujo e Araujo, (2000), um estilo de vida ativo dá-se com a prática de atividades físicas, que contribuem para a melhoria na qualidade de vida. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), que define a qualidade de vida em uma série de 23 itens conjugados, fatores diretamente ligados à atividade física e indiretamente ao exercício físico e prática esportiva, possivelmente geram uma qualidade de vida, visto que a memória também é um fator importante (GOLDENER JUNIOR, 2013).

A memória é um dos processos mentais mais importantes, pois além de ser responsável pela identidade pessoal e direcionar o dia a dia, também está relacionada a outras funções igualmente importantes, como função executiva e aprendizagem (MOURÃO-JUNIOR; FARIA, 2015).

São inúmeros os relatos a respeito da prática desportiva sobre os aspectos biológicos e psicossociais em adultos e idosos, mas poucos a respeito da temática cognitiva e, em especial, a memória. A prática regular de atividade física pode refletir em um envelhecimento sem intervenções farmacológicas (FECHINE; TROMPIERE, 2011).

O treinamento funcional “pode fornecer uma variedade de estímulos e benefícios adicionais que, algumas modalidades não conseguem atingir” (D “ELIA, 2016, p. 227). E dos benefícios provocados pelo TF está nos estímulos de diferentes capacidades físicas em uma mesma sessão de treino utilizando atividades cotidianas (RESENDE-NETO et al., 2018). Esse tipo de treinamento pode ser compreendido como uma modalidade do treinamento resistido, por isso se utiliza dele com o objetivo de melhorar algumas atividades como o equilíbrio, força muscular, potência, coordenação, levando ao gasto calórico (RIBEIRO, 2006).

Treinamento funcional era praticado desde a antiguidade, pois o homem já realizava tais movimentos para caçar, alimentar e até mesmo fugir dos perigos. O treinamento funcional possui como característica realizar a igualdade das habilidades

bimotoras fundamentais ao ser humano para produção de movimentos mais eficientes. Essa modalidade de treinamento atende tanto ao público mais condicionado fisicamente como menos condicionado, criando um ambiente dinâmico de treino (URBANO JUNIOR; BERTOLO, 2017).

A Educação Física teve um crescente aumento de modalidades, dentre elas destacam-se o treinamento funcional, *Crossfit*, *Cross Training*, buscando a melhoria na qualidade de vida (QV) e memória dos indivíduos, tendo em vista que a QV é utilizada como percepção que as pessoas fazem de suas próprias vidas (MAPA, 2019).

O treinamento funcional, “pode fornecer uma variedade de estímulos e benefícios adicionais que, algumas modalidades não conseguem atingir” (D “ELIA, 2016, p. 227).

Sendo assim a perguntas estabelecidas são: Quem pratica exercícios funcionais tem uma boa qualidade de vida e memória? Qual o efeito do exercício funcional na qualidade de vida e memória?

Partindo dessa premissa, o interesse por esta pesquisa surgiu a partir do crescimento da modalidade e grande procura pela prática dela. Em decorrência desses fatos, nota-se uma lacuna em estudos realizados com adultos praticantes de tal modalidade, em especial efeitos relacionados à memória e qualidade de vida.

O interesse desta pesquisa teve como objetivo geral identificar e relacionar a qualidade de vida e a memória em praticantes de treinamento funcional.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um projeto de corte transversal, observacional e quantitativo. O Estudo ocorreu com pessoas da cidade de Anápolis (GO), que frequentam uma academia de Cross Funcional na cidade, sendo um total de 41 pessoas, 22 mulheres e 19 homens, com a média de idade de  $28,37 \pm 7,49$ , praticantes de exercício funcional.

Foram inclusos os indivíduos que praticassem exercício funcional há, no mínimo, 3 meses, assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e ter idade entre 18 e 59 anos. A pesquisa ocorreu de forma online, com aplicação de 3 questionários (anamnese, *Whoqol-bref* e PRMQ).

Devido à pandemia e procurando obedecer às medidas preventivas de saúde, a pesquisa aconteceu por meio de formulário semiestruturado online, utilizando a plataforma Google forms, contendo perguntas de múltipla escolha, divididas da seguinte forma: uma questão que demonstrava concordância em participar ou não da pesquisa,

sendo que a não concordância finalizava, automaticamente, o questionário; uma questão de identificação apenas com as letras iniciais do nome; sete questões para caracterização da amostra quanto ao sexo, estatura, peso, idade, escolaridade, tempo de prática e se realizava alguma outra atividade física. Em seguida os questionários que avaliavam a qualidade de vida e memória.

Por se tratar de pesquisas envolvendo seres humanos e que tenha sido de forma online, foram tomados todos os cuidados, em que o avaliado só teria acesso ao questionário após ler e aceitar o termo de consentimento. Na tabulação dos dados, todos os nomes foram substituídos por números, resguardando as informações de cada indivíduo.

Para avaliar a qualidade de vida, foi escolhido o questionário *WHOQOL-BREF*, instrumento que contém 24 facetas, composta por quatro domínios sendo os domínios físico, psicológico, de relações sociais e de meio ambiente. As perguntas seguem a escala de *Likert*, (sendo que a nota 1 significa menor qualidade de vida e 5 maior qualidade de vida). O domínio físico apresenta perguntas que analisam dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho. Já o domínio psicológico é focado em possíveis problemas de sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais. O domínio de relações sociais tem questões que analisam interações sociais do avaliado como relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual. O domínio meio ambiente deve-se à relação segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte.

O questionário *Prospective and Retrospective Memory Questionnaire* (PRMQ) de Smith e cols. (2000) finaliza as questões. Ele tem 16 itens referentes a falhas cotidianas de memória, sendo oito de memória prospectiva (questões:1,3,5,7,10,12,14,16) e oito de memória retrospectiva (questões:2,4,6,8,9,11,13,15). Cada item é seguido de uma escala *Likert* de cinco pontos: (1) nunca, (2) raramente, (3) algumas vezes, (4) frequentemente e (5) quase sempre. O escore máximo é de 80 pontos e reflete um alto índice de autorrelato

de falhas de memória. O escore mínimo é de 16 pontos e corresponde a um baixo índice de autorrelato de falhas de memória.

Os resultados foram descritos como médio, desvio-padrão, mínimo, máximo, frequências e porcentagens. Para verificar a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de *Shapiro-wilk*, e uma correlação de *Spearman* entre qualidade de vida, memória e medidas antropométricas. Foi feita uma ANOVA *one-way* para comparar os grupos por tempo de prática e como *post-hoc* foi aplicado o teste de Tukey. O valor de p considerado foi  $< 0,05$ . O *software* utilizado para análise foi o *Statistical Package for Social Science* (SPSS 20.0).

## RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra na qual a média de idade ficou em (28,37), peso (71,78), altura (1,70), domínio físico (78,65), domínio psicológico (72,86), domínio das relações sociais (77,84), domínio do ambiente (69,98), IMC (24,66) e memória (36,09).

**Tabela 01-** Caracterização da Amostra

Variáveis	$\Sigma(dp)$	Mínimo	Máximo
Idade	28,37± 7,42	18	49
Peso	71,78± 13,85	48,50	100
Estatutura	1,70±0,09	1,50	1,91
Domínio Físico	78,65±10,79	53,60	100
Domínio Psicológico	72,86±13,30	29,20	100
Domínio Relações Sociais	77,84±18,03	8,30	100
Domínio Ambiente	69,98±12,08	28,10	100
IMC	24,66±3,50	15,47	32,44
Memória	36,09±9,72	16	62

Índice de Massa Corporal (IMC)

Fonte: Silva, Bernardo, Mariano, Venâncio (2022)

A tabela 2 apresenta a correlação entre qualidade de vida e treinamento funcional, em que quanto maior o tempo de prática, melhores foram os níveis de domínio psicológico (0,373\*) e satisfação com o ambiente (0,351\*); quanto maior o domínio físico, melhores foram os níveis de domínio psicológico (0,727\*\*); quanto maiores os domínio físico e psicológico, maior era a satisfação com as relações sociais (0,503\*\* e 0,568\*\*) e com o ambiente (0,494\*\* e 0,551\*\*); para o domínio ambiente, quanto maior os seus níveis, melhores os domínio físico (0,494\*\*); psicológico (0,551\*\*) e relações sociais

(0,417<sup>\*\*</sup>). Destaque para os indivíduos com maiores níveis do domínio psicológico e ambiente apresentando menor chance de ocorrer falha de memória (-0,315<sup>\*</sup>) e (-0,381<sup>\*</sup>).

**Tabela 02-** Correlação entre Qualidade de Vida e Treinamento Funcional

Variáveis	r	P
Tempo de Prática x Domínio psicológico	0,373 <sup>*</sup>	0,016
Tempo de Prática x Domínio Ambiente	0,351 <sup>*</sup>	0,024
Domínio Físico x Domínio psicológico	0,727 <sup>**</sup>	0,000
Domínio Físico x Domínio Relações Sociais	0,503 <sup>**</sup>	0,001
Domínio Físico x Domínio Ambiente	0,494 <sup>**</sup>	0,001
Domínio psicológico x Domínio Relações Sociais	0,568 <sup>**</sup>	0,000
Domínio psicológico x Domínio Ambiente	0,551 <sup>**</sup>	0,000
Domínio psicológico x Memória	-0,315 <sup>*</sup>	0,045
Domínio Ambiente x Domínio Físico	0,494 <sup>**</sup>	0,001
Domínio Ambiente x Domínio psicológico	0,551 <sup>**</sup>	0,000
Domínio Ambiente x Domínio Relações Sociais	0,417 <sup>**</sup>	0,007
Domínio Ambiente x Memória	-0,381 <sup>*</sup>	0,014

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed). \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Fonte: Silva, Bernardo, Mariano, Venâncio (2022)

A tabela 3 apresenta a comparação entre as variáveis e tempo de prática, em que quanto mais tempo o indivíduo praticava treinamento funcional, melhores eram seus domínios físico (80,42), psicológico (76), relações sociais (79,31) e ambiente (72,96), indicando que o tempo de prática pode estar associado à qualidade de vida. Já os níveis de IMC mantiveram-se semelhantes (25,12 e 25,12). Destaque para a memória que os praticantes com menos tempo de prática apresentaram os melhores níveis (39,) indicando que os praticantes tendem a ter falhas de memória com o passar dos anos.

**Tabela 03-** Comparação das Variáveis e Tempo de Prática

Variáveis	Tempo de Prática			p
	06 meses á 01 ano	01 á 02 anos	Mais de 03 anos	
Domínio Físico	74,97 ± 13,69	74,10 ± 8,90	80,42 ± 10,74	0,270
Domínio Psicológicas	62,50 ± 15,22	66,68 ± 5,43	76 ± 13,57	0,052
Domínio Relações Sociais	68,77 ± 20,83	77,08 ± 13,91	79,31 ± 18,85	
Domínio Ambiente	63,30 ± 24,01	62,52 ± 11,17	72,96 ± 9,20	0,045
IMC	25,12 ± 4,28	22,74 ± 2,24	25,12 ± 3,60	
Memória	39 ± 12,98	37,37 ± 5,62	35,34 ± 10,33	

IMC: Índice de Massa Corporal

Fonte: Silva, Bernardo, Mariano, Venâncio (2022)

## DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou analisar a percepção de qualidade de vida de adultos praticantes de treinamento funcional e as condições de sua memória prospectiva e retrospectiva. Silva- Grigoletto, Brito e Heredia, (2015), em seu estudo dentro do treinamento funcional (TF), concluiu que a prescrição desse método de treino deve ser adequado de acordo com o objetivo e individualidade do aluno, e aborda a importância de praticar o (TF), independentemente da idade, pois a prática de exercícios traz melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, resultados esses que corroboram com o presente estudo, tornando a prática do treinamento funcional importante na qualidade de vida.

Guedes (2016), em seu estudo com idosas, avaliou os efeitos de um programa de treinamento e concluiu que o envelhecimento traz várias modificações, mas com a prática de exercícios físicos, incluindo o treinamento funcional, podem ser amenizadas e até mesmo modificadas, e a prática adequada desse método de treino contribuiu para as idosas na realização das diversas tarefas da vida diária e, conseqüentemente, na preservação de um estilo de vida independente em seu ambiente, proporcionando maior satisfação para si. Estudo que corroboram com o presente estudo, concluindo que a prática de exercício proporciona aos indivíduos uma maior satisfação pessoal e no ambiente em que está inserido, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida.

No estudo de Silva e Ribeiro (2020), realizado com adultos moradores da zona rural, revelou-se que os indivíduos, considerados ativos, apresentaram aumento dos índices das variáveis ligadas a melhoria da qualidade de vida, tais como melhor disposição para o sono e repouso; maior mobilidade; maior disposição para o desenvolvimento das atividades da vida cotidiana; menor aderência ao uso constante de medicamentos. Resultado que reforça o presente estudo em que a prática de exercício (TF) proporcionou aos indivíduos uma maior satisfação pessoal e no ambiente em que vive, dando-lhe uma melhoria na qualidade de vida.

Mapa (2019), em seu estudo na parte em que trata do tempo de prática e idade, pôde concluir que quanto maior o tempo de prática e idade maturacional, maior a percepção da QV. Entretanto, na correlação entre os dois instrumentos de coleta, foi observado que houve correlação significativa entre todos os aspectos do bem-estar em relação aos domínios físico e psíquico da Qualidade de Vida, concluindo que a prática de exercício físico ajuda na melhoria dessas percepções. Resultado que corrobora com o atual estudo, que também comprova que quanto maior a idade e tempo de prática, maior a qualidade de vida do indivíduo.

De acordo com os dados da pesquisa de Pinho e Pinheiro (2020), conclui-se que não houve diferença em relação à auto percepção da memória entre os grupos que praticavam exercício físico com ações de educação em saúde (ES) e os demais grupos. Porém, em relação ao estado mental, houve uma melhora nos trabalhos desenvolvidos, endossando a importância de estimular a prática de exercício associada às ações de ES para despertar a autonomia, que leva ao entendimento da importância do cuidado com a saúde, bem como a estimulação das atividades mentais por meio da participação ativa do sujeito, além de impactar a percepção de qualidade de vida. Entretanto, os resultados encontrados no presente estudo observou que os indivíduos que tinham maiores valores no domínio psicológico foram os que tiveram menor probabilidade de autorrelato de falhas de memória.

## CONCLUSÃO

O estudo constatou que os praticantes de treinamento funcional obtiveram uma pontuação nos escores superior ao percentil 50, mostrando satisfeitos em todos os elementos da QV, e abaixo de 50 para os relatos de falhas de memória. Para os resultados de correlação, constatou que quanto maior o tempo de prática de TF, melhores foram os níveis de domínio psicológico e satisfação com o ambiente. E para os indivíduos com maiores níveis do domínio psicológico e ambiente, menor chance de ocorrer falha de memória.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S. ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos: **Rev. Bras.med. do Espor.**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 5, p. 9-10, out.,2000.

D'ELIA, L. **Guia completo de Treinamento Funcional**. 2ª Ed, revisada e ampliada, São Paulo: Phorte, 2016.

FECHINE, B.R. A.; TROMPIERI, N. Memória e envelhecimento: a relação existente entre a memória do idoso e os fatores sócio-demográficos e a prática de atividade física. **InterSciencePlace**. v. 19, p. 77-96, 2015.

GOLDNER JUNIOR, L. Educação Física e saúde: Benefício da atividade física para Qualidade de Vida: **Centro Educação Física e Desporto**. p. 16-17, mai,2013.

GUEDES, J. M. et al. Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosas. **Rev. Bras. de Med. do Esp.**, v. 22, p. 480-484, 2016.

MAPA, R. G. Percepção da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo de praticantes de treinamento funcional- Monografia (Graduação em Educação Física). **Escola de Educação Física**, Universidade Federal de Ouro Preto, p. 1-27, 2019.

MOURÃO JUNIOR, C. A; FARIA, N.C. Memória. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 4, p. 780-788, 2015.

NAHAS, M. **Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida**-Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo, 7 edição, 2017.

PINHO, J.L.S; et al.. Avaliação da autopercepção da memória de Idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 31, n. .3, p.45-5, 2020.

RESENDE-NETO, A.G. et al.. Influência do treinamento funcional sobre a aptidão física de idosas ativas. **Corpoconsciência**, v. 22, n. 03, p. 49-57, 2018.

RIBEIRO, A.P. A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido. **Centro de Pós-graduação e Pesquisa da UNIFMU - CENTRO UNIVERSITÁRIO**. 1-36, 2006.

SILVA, L.S.; RIBEIRO, D.S. S. Treinamento Funcional: contribuições para a qualidade de vida de moradores da área rural de Paripiranga (BA). **Ciência em Movimento**, v. 22, n. 43, p. 123-137, 2020.

SILVA-GRIGOLETTO, M.E.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2015.

URBANDO JUNIOR, A. U; BERTOLO, M. A importância do treinamento funcional para a qualidade de vida. **Rev Unilagos**, v. 1 n. 1, p. 1-12, 2017.

*Recebido em: 05/08/2022*

*Aprovado em: 10/09/2022*

*Publicado em: 18/09/2022*