

SILVA, Talita Cristina Fonseca da. A influência do treinamento funcional na qualidade de vida de adultos não atletas. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

A ausência da prática de exercício físico interfere muito na qualidade de vida de um indivíduo, trazendo complicações nos aspectos físicos, psíquicos, sociais e também em sua saúde. Por este motivo, o objetivo do presente estudo, foi analisar a influência do método de treinamento funcional, nos aspectos relacionados à qualidade de vida de adultos não atletas. Participaram do estudo trinta (30) adultos, de ambos os sexos, com idade superior a dezoito anos (>18), sendo que, quinze (15) adultos realizaram somente a prática do treinamento funcional e quinze (15) adultos eram totalmente sedentários. Os voluntários foram submetidos a responder dois questionários, o primeiro era uma anamnese para verificar se o indivíduo praticava algum exercício e o tempo em que realizava, o outro foi o WHOQOL-bref, que continham perguntas divididas por domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A partir dos resultados obtidos foi possível analisar que houve diferenças positivas em quem praticava o treinamento funcional, a respeito dos aspectos relacionados à qualidade de vida. No aspecto ambiental, o escore de diferença foi de (21,87), no aspecto relações sociais, o escore de diferença foi de (10,56), no aspecto psicológico o escore de diferença foi de (16,66) e no aspecto físico obteve uma diferença no escore de (19,76). Tendo em vista os resultados obtidos, houve diferenças positivas nos aspectos relacionados à qualidade de vida entre praticantes de treinamento funcional e sedentários.