

QUALIDADE DE VIDA BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DO GRUPO DE MULHERES PARTICIPANTES DO PROJETO OFERECIDO AS ESPOSAS DOS POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE SORRISO/MT

QUALITY OF LIFE WELL BEING PHYSICAL AND EMOTIONAL OF THE GROUP OF WOMEN PARTICIPATING IN THE PROJECT OFFERED THE WIVES OF THE MILITARY POLICE STAFF OF THE CITY OF SORRISO / MT

DIULIA CAROLINE DA SILVA

Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Centro Mato-grossense

RESUMO

Qualidade de vida indica o nível das condições básicas e suplementares do ser humano. Estas condições envolvem desde o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, os relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, a educação e outros parâmetros que afetam a vida humana. Este artigo tem por objetivo principal, estudar maneiras de trabalhar o comportamento físico e emocional das participantes, procurando entender de forma prática e ativa maneiras de melhorar o bem estar como um todo, dando dicas de como adequar sua alimentação para a melhoria do seu dia a dia. Com isso foram realizadas pesquisas bibliográficas, abordagens, questionários com 20 questões relacionadas a vida social das participantes e exercícios práticos de funcional com atividade aeróbicas e localizada com 15 mulheres na faixa etária de 22 anos á 38 anos, as quais participaram ativamente do projeto com duração de 38 dias, sempre procurando entender o funcionamento de seu corpo como de sua mente, fazendo-as descobrir que através de uma alimentação saudável e alguns exercícios diários, sua rotina poderia se tornar mais leve e equilibrada. Buscando alternativas diferenciadas para prevenir doenças e problemas psicológicos e físicos. Devido à melhora da autoestima, encontram uma motivação maior para lidar com as emoções e rotinas de seu dia-a-dia. Os resultados começam a aparecer já no 20º dia de treino, onde as participantes começaram a perceber a diminuição no peso e medidas. Ao término deste projeto, observou-se, que as participantes conseguiram entender melhor as necessidades de seu corpo e as particularidades da mente, alcançando o objetivo ali proposto.

Palavras chave: Qualidade de vida, Bem estar, Equilíbrio, motivação, promoção de saúde.

ABSTRACT

Quality of life indicates the level of basic and supplementary lives of the human being. The conditions involve physical, mental, psychological and

emotional well-being, social relationships such as family and friends, as well as health, education and other parameters that affect human life. This article focuses on studying the physical and emotional function of participants, actively and actively seeking understandings to improve mood, and give tips on how to improve their ability to improve their day to day life. With this objective were bibliographies, approaches, questionnaires with 20 questions related to social life of participants and practical exercises of activities with aerobic activities and located with 15 women in the age group from 22 years to 38 years, as they actively participated in the project lasting 38 days, always looking for the functioning of his body as of his mind, making himself as a being of a day and a balanced exercise. Seeking alternatives to make diseases and psychological and physical care. This page is the best of self-esteem, there is no higher dialer with the actions and routines of his day-to-day life. The results of this contest are the 20th day of training, where a game of weights, weights and measures participate. The chance to become a teaching project, since the issues achieved are better than the needs of your body and the specifics of the mind, achieving the proposed goal.

Key words: Quality of life, Well-being, Balance, motivation, health promotion.

INTRODUÇÃO

Para muitos, nos dias atuais tem se tornado difícil alcançar uma qualidade de vida estável, devido à correria do dia-a-dia, os compromissos e diversa outros motivos. *Algumas pessoas consideram que qualidade de vida é o conforto e bens materiais que possuem, porém, precisamos primeiramente esclarecer que padrão ou estilo de vida é medido pela quantidade de bens materiais e o nível de conforto que você pode ou deixa de obter. Qualidade de vida é medida pela quantidade de experiências positivas que você experimenta ainda que viva de maneira desconfortável. Alcançar a qualidade de vida é a verdadeira vontade do ser humano, que busca tudo que possa proporcionar maior bem estar e o equilíbrio físico, psíquico e social, ou uma regra para se obter uma vida mais satisfatória (SUMARIVA e OURIQUES, 2010).*

Em questão, a qualidade de vida tem sido alvo de muitas pesquisas, devido ao mundo estar passando por tantas transformações e muitas vezes o ser humano não conseguir acompanhar isso. As pessoas se entregam fácil a comodidade, a rotina e ao conforto de suas casa. Como apresenta

a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social. Recentemente tem sido reforçado o uso da qualidade de vida como um conceito necessário na prática dos cuidados e pesquisa em saúde

O sedentarismo tem sido um dos principais fatores de risco à saúde com relação a doenças crônicas, a popularização precisa se conscientizar sobre o quão importante é a prática corporal para o bom desenvolvimento do nosso corpo. Diabetes, doenças crônicas, depressão, distúrbios e outras doenças tem tido grande aumento na população brasileira e do mundo todo. Existem muitas consequências desagradáveis em deixar de lado sua saúde e bem estar emocional, assim como deixar de lado os cuidados com o corpo. Uma pessoa com a saúde mental debilitada, deprimida, por exemplo, tem grande dificuldade para manter relacionamentos amorosos, desempenhar suas funções no trabalho e até mesmo educar seus filhos. Com isso, fazer com que as pessoas aprendam a manter um estilo de vida ativo e saudável, tem sido um desafio.

Pensando nisso, reunimos 15 mulheres, entre donas de casa ou que exercem outras funções na sociedade, para a realização de um estudo através de questionário, debates e práticas da atividade física, auxiliando na melhora da sua vida pessoal e profissional. Com idades variadas, estilos e padrões de vida completamente diversos, procurando o bem estar comum.

O bem estar não está apenas em cuidar para o corpo ficar bonito, mas também, cuidar da mente. O que pensamos e fazemos diariamente irá influenciar automaticamente na sua saúde mental e progressivamente na física, pois nosso corpo trabalha conforme nosso pensamento o estimula.

Da alimentação saudável.

Com a correria do dia a dia, falta de tempo e muitos compromissos ou responsabilidades, as pessoas vão deixando pra depois o “cuidar” da saúde, com os alimentos que ingere e procura meios prático e rápido para suas

refeições, esquecendo a quantidade de sódio e aromatizantes artificiais que contém nesses alimentos, prejudicando sua saúde física e abalando a saúde mental.

Da saúde mental.

Nos dias atuais, em todos os lugares, vemos pessoas com a saúde mental fragilizada, seja por um termino de relacionamento, uma perda de alguém próximo ou por um conjunto de fatores que podem resultar em doenças mais agravantes como crises de ansiedade, síndromes e até chegar a depressão. Com isso, a mídia e muitos pesquisadores tem fixado mais os olhares para essa população, procurando orientar referente aos benefícios em manter uma saúde mental mais equilibrada e meios para que elas consigam realizar isso.

Da atividade física

O ser humano vive em constante mudança e evolução, cansando da mesmice que se torna a musculação, academia, entre outros; com isso, tem buscado meios alternativos para trabalhar e cuidar do corpo. As danças e exercícios funcionais tem sido os mais procurados pelas pessoas que procuram emagrecer ou apenas manter uma qualidade de vida, devido ser atividades sem uso de pesos e com menos porcentagem de riscos de lesões. Como são atividades que queimam calorias e auxiliam no processo de perda de medidas.

A atividade física é recomendada para todas as idades, porém, o melhor meio de avaliar seu condicionamento físico antes de iniciar suas atividades é procurar uma orientação profissional, assim, o risco de exagerar e acabar se prejudicando fica descartado. O importante é sempre fazer o que se gosta, andar ou correr, qualquer exercício é bom, ainda mais quando combinado à uma alimentação saudável.

MATERIAIS E MÉTODOS

Embora as pessoas saibam na teoria com relação a essas atitudes corretas em como manter uma vida saudável, muitas não encontram tempo, financeiro ou apenas pelo cansaço do dia-a-dia, se entregam a comodidade, já sendo motivos para deixar a saúde de lado. Vendo isso, foi elaborado um projeto dentro da Associação dos Policiais Militares do 12 BPM na cidade de sorriso-MT, onde envolviam as esposas dos policiais que ali trabalhavam. As mesmas se dividiam em várias atuações na sociedade, apresentando a realidade de cada uma com relação a qualidade de vida em seu ambiente familiar e profissional. Essas mulheres possuem de 22 anos a 38 anos de idade, havendo uma grande diversidade de realidades completamente distintas, porém com um objetivo em comum: emagrecer e obter uma vida saudável.

Para isso foi utilizado uma pesquisa bibliográfica em cima de artigos, jornais, revistas on-line que falam sobre a importância da atividade física no desenvolvimento pessoal e profissional das pessoas. Foi realizado um questionário com 20 perguntas relacionados a vida pessoal e rotina diária, procurando analisar os fatos para a abordagem dos exercícios.

No local, tivemos acesso a um espaço físico com tatame, campo de futebol e saguão da associação para realização dos treinos. Utilizou-se também uma caixa de som para os treinos com ritmo e dança. Nas aulas, foram realizados mais exercícios aeróbicos que localizados, pois o principal objetivo em comum era eliminar calorias

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na fig. 01, demonstra os resultados referentes as idades das participantes onde 70% delas responderam que tem entre 22 e 29 anos de idade. Já outros 20% responderam que tem até 20 anos de idade e outros 10% estão com idade acima de 26 anos.

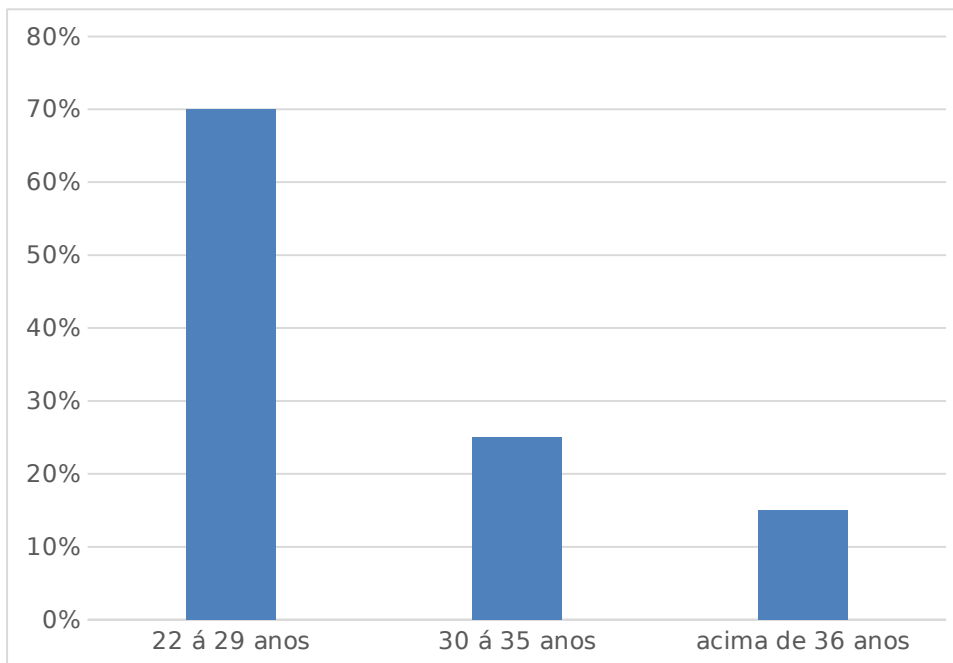


Figura 01: Resultados quanto a idade das participantes.

De acordo com Marcos A. (2015) Tanto homens e mulheres, quando chegam a idade adulta aumentam a sua preocupação com corpo. As mulheres ficam completamente iludidas com os corpos esculturais que olham na TV e revistas e os homens querem cada vez mais músculos e um corpo esculpido, muitas vezes para arranjar um parceiro(a). Para os presentes que já passaram da casa dos 30, o melhor é dar preferência para atividades aeróbicas já que depois dessa idade o metabolismo declina com o avançar dos anos.

Na figura 02, demonstra os resultados referentes ao peso das participantes onde 50% delas responderam que tem peso até 65kg. Já outros 30% responderam que tem entre 66kg e 69kg e outros 20% estão com peso acima de 70kg.

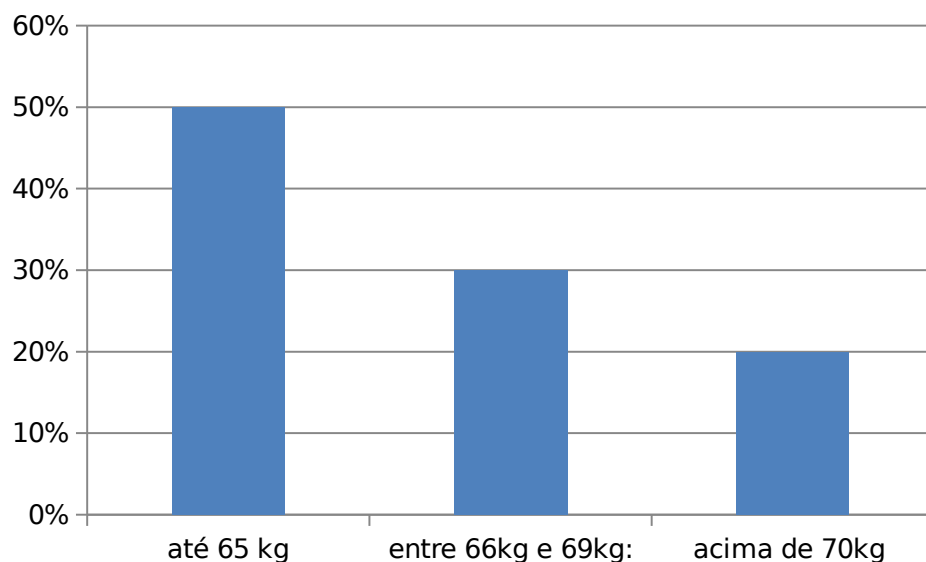


Figura 02: Resultados quanto ao peso das participantes.

Segundo Zanin (2017) Manter o peso ideal é importante para evitar complicações como obesidade e diabetes ou até mesmo a desnutrição, quando o indivíduo está muito abaixo do peso. Com isso, as participantes tem demonstrado mais preocupação com o IMC correspondente a sua idade, procurando manter a saúde equilibrada.

Na figura 03 demonstra o resultado quanto á altura das participantes, onde 33% responderam ter abaixo de 1m65cm de altura. Outras 40% responderam ter entre 1m66cm a 1m69cm de altura, já 27% delas disseram ter acima de 1m70cm.

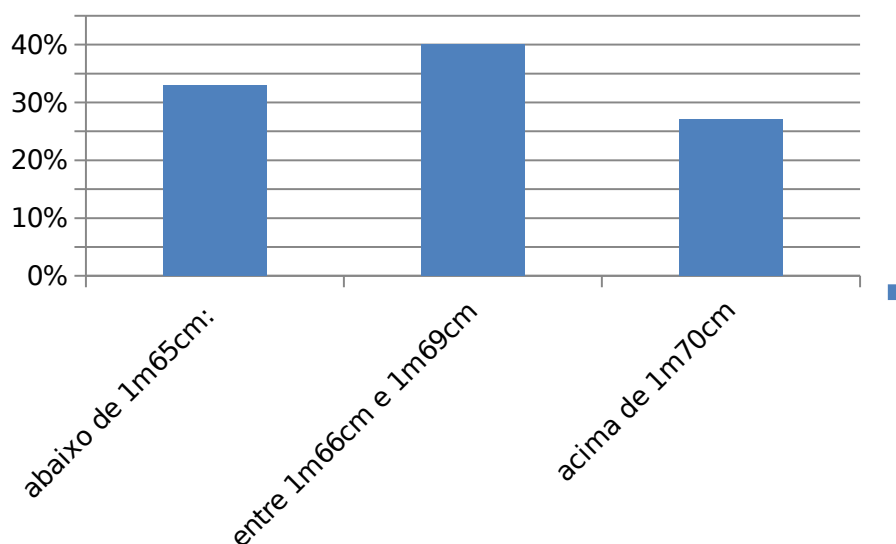


Figura 03: Resultados quanto a altura das participantes.

Conforme mostra no gráfico acima, as participantes do projeto tem altura estimada boa para sua idade e peso, não havendo muita diferença entre elas.

Na figura 04 demonstra o resultado de como as participantes consideram sua saúde atualmente, onde 11% responderam considerar sua saúde excelente. Outras 66% consideram sua saúde boa. Já outras 40% disseram considerar boa a situação da saúde e 23% delas consideram regular. Nenhuma delas responderam que tem a saúde ruim ou péssima. Nesta figura também apresenta que 100% das participantes responderam considerar importante ter uma qualidade de vida.

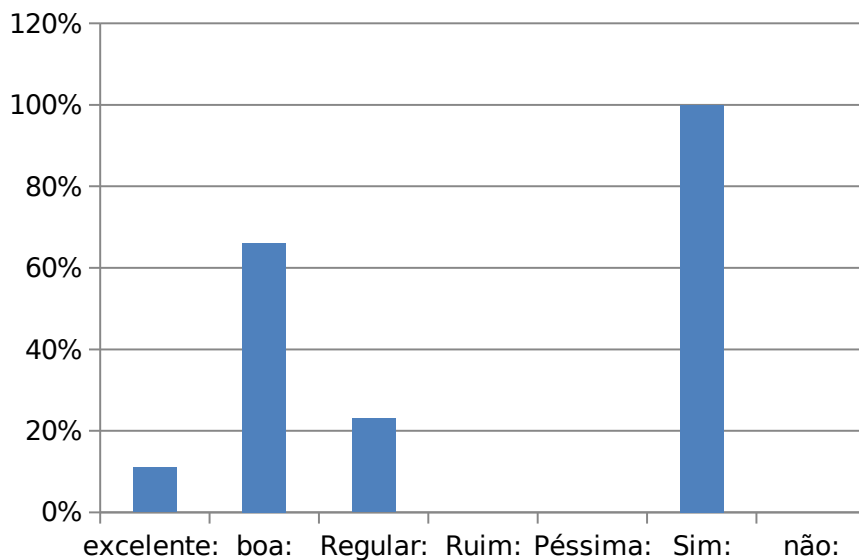


Figura 04: resultados de como as participantes consideram sua saúde atualmente.

De acordo com a revista de psicofisiologia (1999) Nos dias de hoje o excessivo crescimento tecnológico criou um meio ambiente, no qual a vida se tornou física e mentalmente comprometida; ar poluído, ruídos estressantes, congestionamento de trânsito, e outros fatores, físico e psicológico estressantes, passaram a fazer parte da vida cotidiana da maioria das pessoas.

Nossa obsessão pelo crescimento econômico e emergência pessoal, subjugado por um sistema de valores de uma sociedade altamente competitiva, no qual o objetivo maior passou a ser a busca desarrazoada por dinheiro, prestígio e poder. No Brasil, nesta onda de globalização, há um grande descompromisso político com a qualidade de vida, a situação torna-se grave, uma vez que modelos de produção e gerenciamento importados ocorreram sem considerar o nosso contexto. Devido a isso, as pessoas tem procurado meios alternativos para melhorar os hábitos tornando-os mais saudáveis.

Na fig. 05, demonstra os resultados de como as participantes cuidam de sua saúde e se realizam exercícios físicos para auxilio do mesmo. Onde 38% disseram praticar exercícios físicos regularmente, 25% cuidam da alimentação, 27% praticam exercícios físicos regularmente e fazem dietas e 10% não cuidam da saúde. Das participantes do projeto, 48% disseram praticar exercícios a menos de 6 meses, 32% responderam que praticam exercícios físicos entre 6 meses e 2 anos. Já outras 5% disseram realizar exercícios físicos de 2 ano a 4 anos e 15% respondeu que sempre procura manter-se ativa com seu corpo.

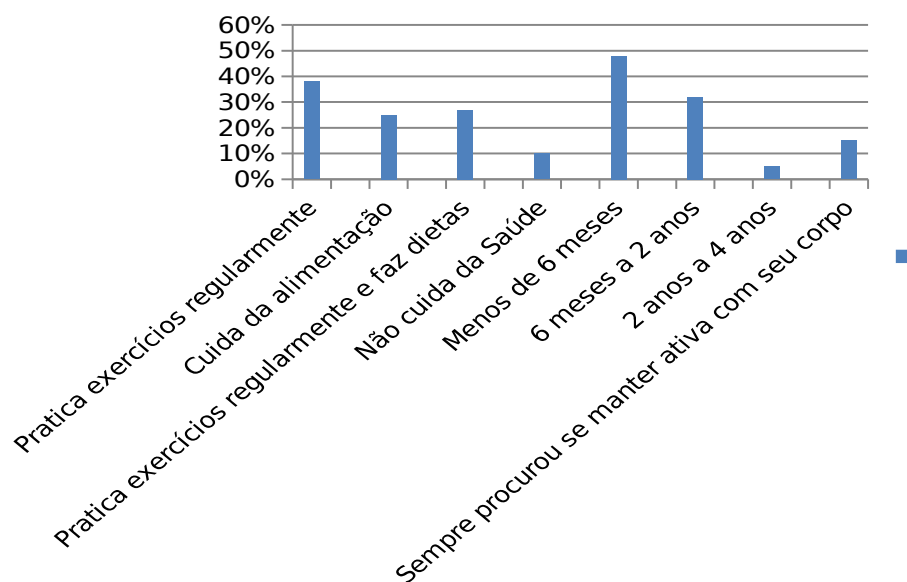


Figura 05: resultados de como as participantes cuidam de sua saúde e se realizam exercícios físicos para auxílio do mesmo.

Nesta figura as participantes relataram como consideram importante cuidar para se manter em dia com a saúde. Colocando as maneiras que procuram fazer para manter a saúde física, que através de cuidados básicos com a alimentação e pequenos exercícios diários, procuram manter uma qualidade de vida relativamente saudável.

Na figura 06, demonstra os resultados que as participantes responderam o que preferem fazer quando se fala em exercitar e por qual motivo se exercita, onde 72% das participantes responderam que preferem o treino funcional. Já 18% responderam que preferem dançar e 10% disseram que preferem a musculação. Foi relatado também que 60 das participantes procuram se exercitar por motivo de saúde, 20% por estética, apenas 5% relatam que é para conhecer pessoas, 8% para obter um bom condicionamento físico, 4% para melhorar a socialização e somente 3% por outros motivos.

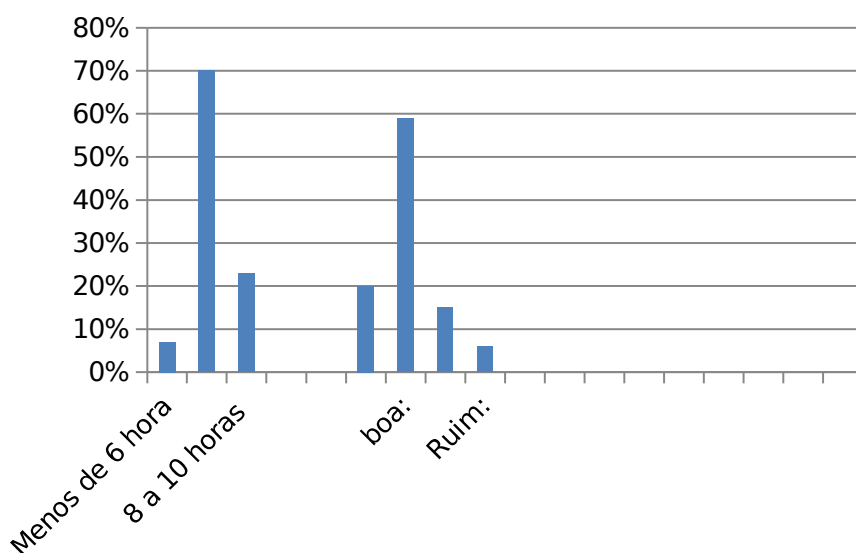


Figura 06: os resultados que as participantes responderam o que preferem fazer quando se fala em exercitar e por qual motivo se exercita.

De acordo com Vieira (2016) “o treinamento funcional é como são chamados os exercícios que treinam o corpo para as funções que ele foi originalmente destinado a realizar como andar, correr e outras tarefas do dia a

dia. Em algumas situações, o esforço fica por conta do peso do próprio corpo - que serve de resistência aos exercícios -, em outros, acessórios como a bola suíça, as faixas elásticas e o mini trampolim podem assumir o mesmo papel". Devido a serem exercícios que não utilizam peso, diminuindo o risco de lesões, as participantes tem preferência por estas atividades apenas por manter uma vida saudável. Onde apesar de a mídia influenciar muito na estética das mulheres, as participantes ainda visam melhorar a qualidade do seu corpo, aprimorando a qualidade de vida.

Na figura 07, apresenta os resultados referente a quantas horas de sono as participantes tem durante a noite e como considera a qualidade do seu sono diariamente, onde 7% mencionou dormir menos de 6horas, 70% colocou que dormem entre 6 a 8horas e 23% disseram que dormem de 8 a 10horas.

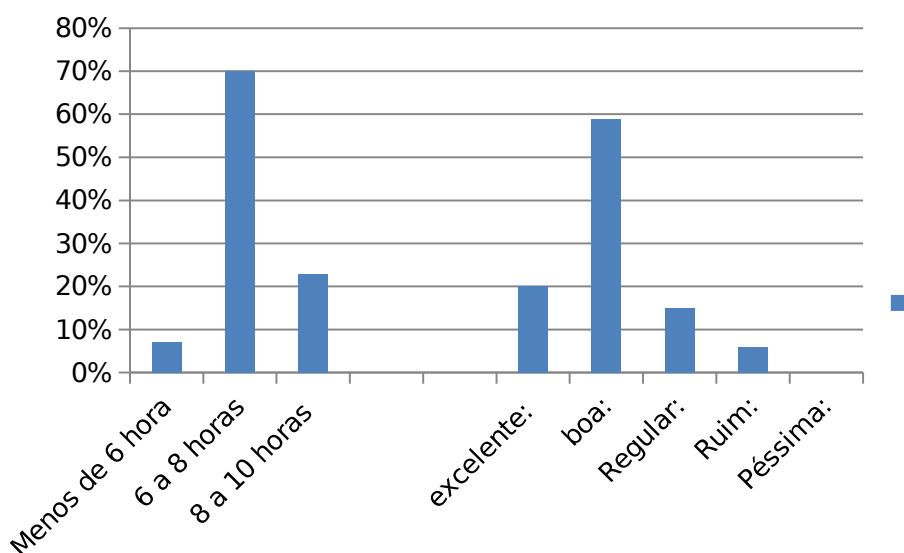


Figura 07: resultados referentes a quantidade horas de sono as participantes tem durante a noite e como considera a qualidade do seu sono diariamente.

O sono não é apenas um momento em que seu corpo e cérebro estão desligados. Enquanto você descansa, seu cérebro fica ocupado supervisionando uma grande variedade de tarefas biológicas de manutenção que te preparam para o dia seguinte. Enquanto necessidades de sono variam um pouco de pessoa para pessoa, a maioria dos adultos saudáveis precisam de 7,5 a 9 horas de sono por noite para o melhor funcionamento de seus

organismos. Sendo assim, as participantes procuram descansar e dar prioridade para um sono tranquilo e de qualidade, pois entendem a necessidade do mesmo para seu organismo e equilíbrio de humor.

Na fig. 08, apresenta os resultados que as participantes relataram referente ao seu convívio em família, onde 70% delas disseram ter uma boa convivência dentro do ambiente familiar. Já 20% relataram ser excelente, outra 10% disseram ser regular e ninguém colocou ruim ou péssima.

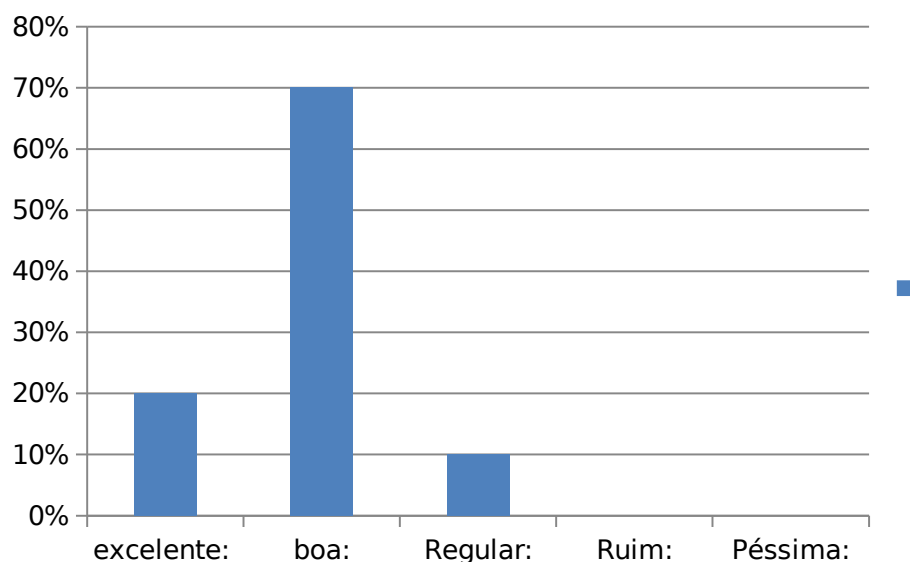


Figura 08: resultados que as participantes relataram referente ao seu convívio em familiar.

“A família é a célula básica da sociedade, o ambiente onde se desenvolvem as estruturas psíquicas, onde a criança forma sua identidade e amadurece emocionalmente. A família estabelece as funções e a hierarquia entre seus membros. É o espaço de confrontação de gerações e onde homens e mulheres manifestam suas diferenças e relações de poder.” Sendo assim, o ambiente familiar influencia muito na forma que o ser humano irá desenvolver suas capacidades e como ele aprenderá a lidar os obstáculos impostos na vida adulta, como o psicológico irá agir diante das situações. A grande maioria das participantes do projeto, citaram que procuram manter o ambiente familiar equilibrado e com bom desenvolvimento pois entendem a importância para o crescimento das pessoas ali envolvidas.

Na fig. 09, estão os resultados referente ao que as participantes gostam de fazer em seus momentos de lazer, onde 65% delas disseram gostar de sair com a família e amigos, 12% já relatou que tem preferência por ficar ouvindo música, apenas 3% citou gostar de ler e outras 20% gostam de ficar em casa vendo filme ou televisão.

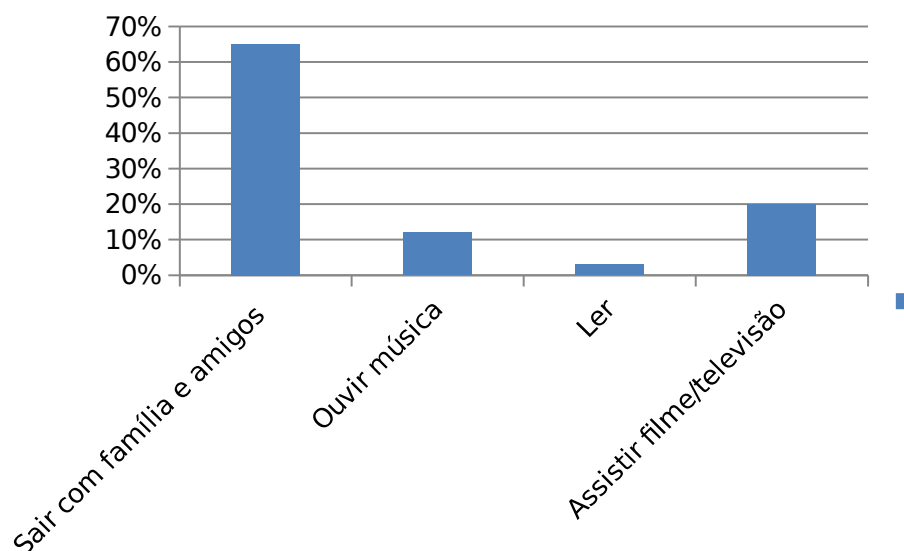


Figura 09: resultados referente ao que as participantes gostam de fazer em seus momentos de lazer.

“Viver momentos de lazer é essencial para alcançar qualidade de vida. Cultura e entretenimento estão diretamente relacionados ao estado de bem-estar que tanto buscamos. Encontrar amigos, ir ao cinema, assistir a uma peça de teatro ou até mesmo tomar um chimarrão na praça são atividades que podem aumentar o nível do neurotransmissor serotonina e do hormônio ocitocina, que estão associados ao bem-estar psíquico e, conseqüentemente, à saúde física”. Onde as participantes entendem que para melhorar a qualidade de vida, é necessário tirar um tempinho para si, para fugir do trabalho e da correria do dia-a-dia, descansar a mente. Sabe-se que cada ser humano encontra um meio diferente de ocupar e aproveitar seu momento de lazer. As participantes sentem mais prazer em sair e dialogar com pessoas novas, diferentes; ocupando a mente com momentos diferenciados.

Na fig. 10, apresenta os resultados da pesquisa se as pessoas envolvidas no projeto fumam, onde apenas 7% colocaram que fumam e outras 93% que não possuem este hábito. Também foram relatados às participantes que possuem hábito de ingerir bebida alcoólica, onde 88% delas disseram que sim e apenas 12% disseram que não. 48% das participantes colocaram que costumam beber 1vez na semana, 34% relataram ingerir bebida alcoólica entre 2 e 3 vezes na semana. Já 6% das participantes disseram ingerir entre 4 e 5 vezes na semana, nenhuma costuma beber todos os dias e somente 12% não ingerem qualquer bebida alcóolica.

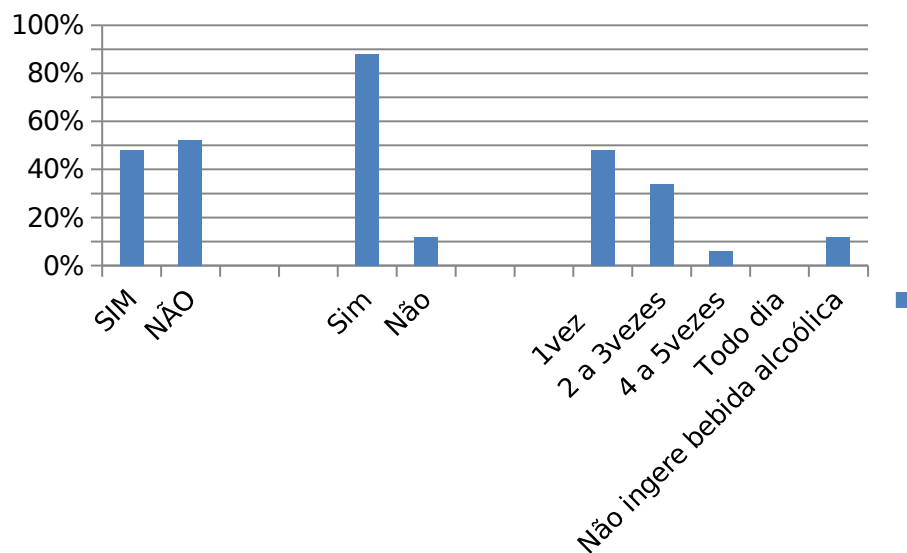


Figura 10: Resultados da pesquisa para saber se as pessoas tem hábito de fumar e ingerir bebidas alcoólicas.

Praticar exercícios físicos regularmente, comer bem e evitar cigarro e bebida alcoólica são atitudes que podem diminuir o risco de câncer. As participantes do projeto entendem que para melhorar a saúde precisam ficar longe de substâncias tóxicas, isso inclui tanto o tabaco quando bebidas alcoólicas. Com isso, procuram evitar o consumo ou ingerir de forma moderada já que se trata de droga ilícita e o cigarro pode ser consumido em todo e qualquer lugar aberto, portanto, consome-se de maneira passiva essa substância. Além do mais, podem causar desconforto o consumo exagerado dessas substâncias, trazendo mal-estar para o indivíduo.

Na fig. 11, relata sobre as dificuldades que as participantes encontram em se concentra e manter-se centrado por algum tempo, onde 52% das mulheres disseram que encontram sim dificuldades e outras 48% conseguem centra-se com mais facilidade.

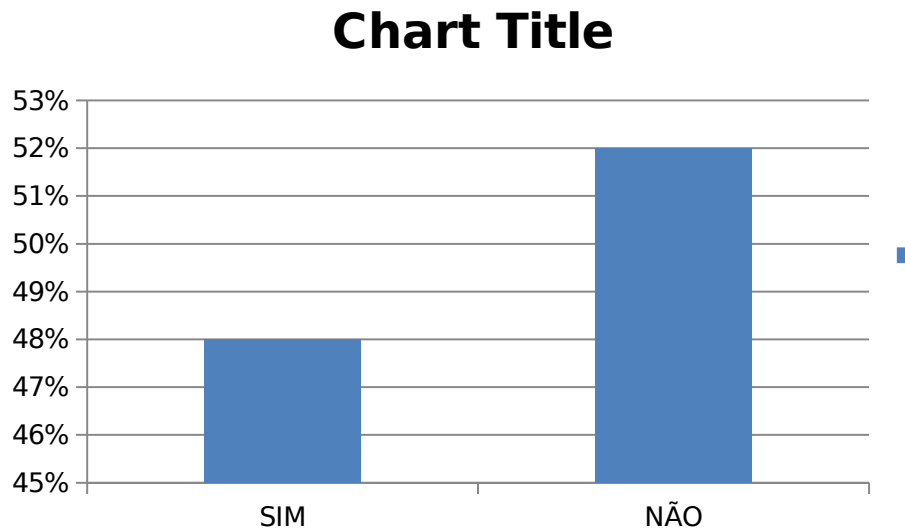
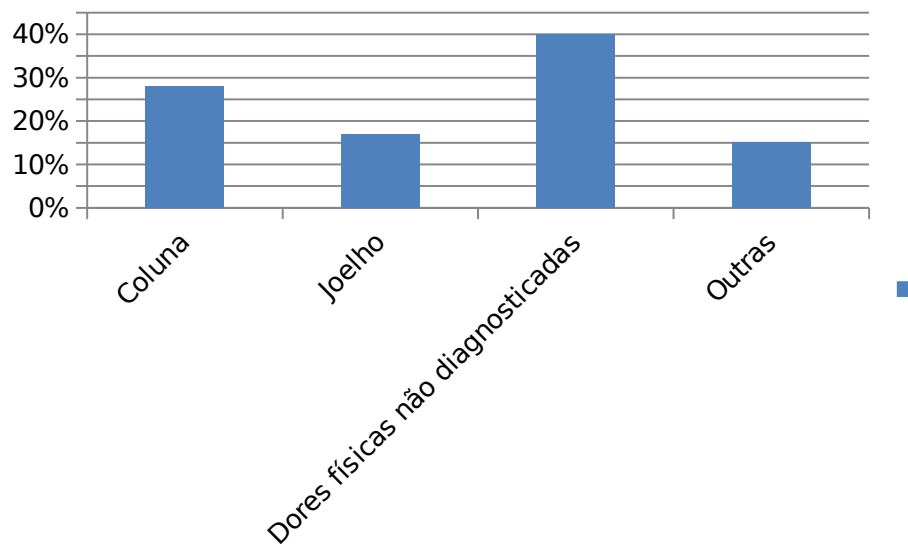


Figura 11: resultados sobre as dificuldades que as participantes encontram em se concentra e manter-se centrado por algum tempo.

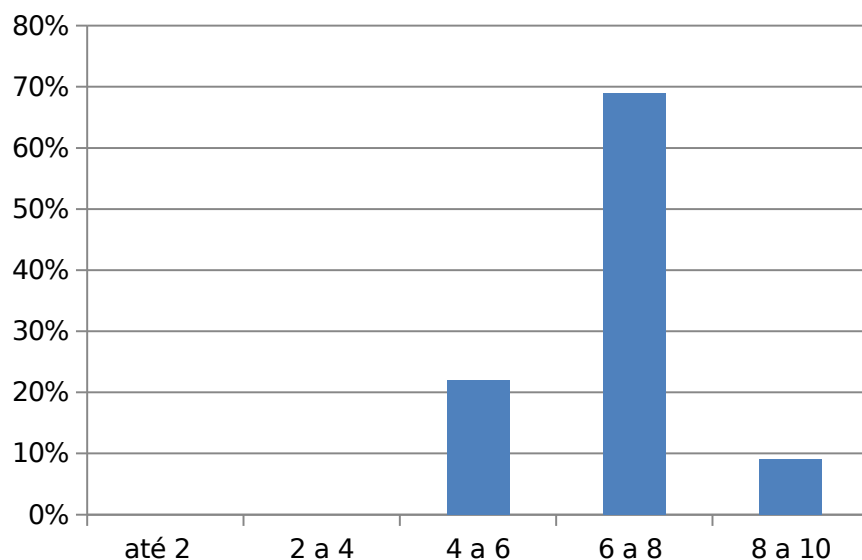
Na fig. 12, relata os resultados se as participantes possuem algum problema de saúde que lhe impeça de práticas atividade física, onde 28% delas disseram possuir dores na coluna, 17% sentem dores no joelho. Já 40% disseram que apenas sentem dores, porém não tem diagnosticado o problema, e 15% citaram outros problemas que impeçam de realizar atividade física.



Na figura 12, resultados se as participantes possuem algum problema de saúde que lhe impeça de praticar atividade física.

Conforme o jornal (on-line) “O progresso (2017)”, consultar um médico antes de iniciar uma atividade física é um cuidado obrigatório para qualquer pessoa. Principalmente se houver fatores de risco associados, como hipertensão ou diabetes. O endocrinologista Sérgio Vêncio, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), conta que o aval médico é ainda mais importante para quem tem risco com problema cardiovascular, metabólica ou mais de 40 anos. A atividade física deve ser preferencialmente supervisionada por educador físico, o profissional apto a definir intensidade, duração e o tipo de exercício físico, tornando-o mais eficiente e seguro.

Na fig. 13, relata sobre o grau de satisfação com o próprio corpo das participantes adotando notas a ele, onde 69% colocaram a nota de 6 a 8, 22% se auto avaliaram e colocaram nota de 4 a 6, já apenas 9% colocaram nota de satisfação de 8 a 10.



Na fig. 13, o resultado do grau de satisfação com o próprio corpo das participantes adotando notas a ele.

Segundo o artigo “Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional”, há uma forte tendência social e cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito. Ao lembrarmos da evolução histórica da figura feminina. Vemos que a obesidade era valorizada e representada nas artes, ao contrário do que se preconiza atualmente. É cada vez maior a exigência de aparência magra e formas de emagrecimento em detrimento, muitas vezes, da saúde do indivíduo (Nunes et al., 1994; Verri et al., 1997).

Muitas mulheres que participaram do projeto, disseram encontrar dificuldades em aceitar o corpo como é, sempre encontram algo que as incomodam. No geral da sociedade também é assim, a grande maioria costuma reclamar de alguma parte do corpo, onde boa parte cita a barriga como principal foco para procurar as atividades físicas.

Na fig.14, relata os resultados que as participantes consideram sua rotina diária, onde 45% disseram que possuem uma rotina diária tranquila. Já 35% disseram ter uma rotina agitada e apenas 20% consideram sua rotina cansativa.

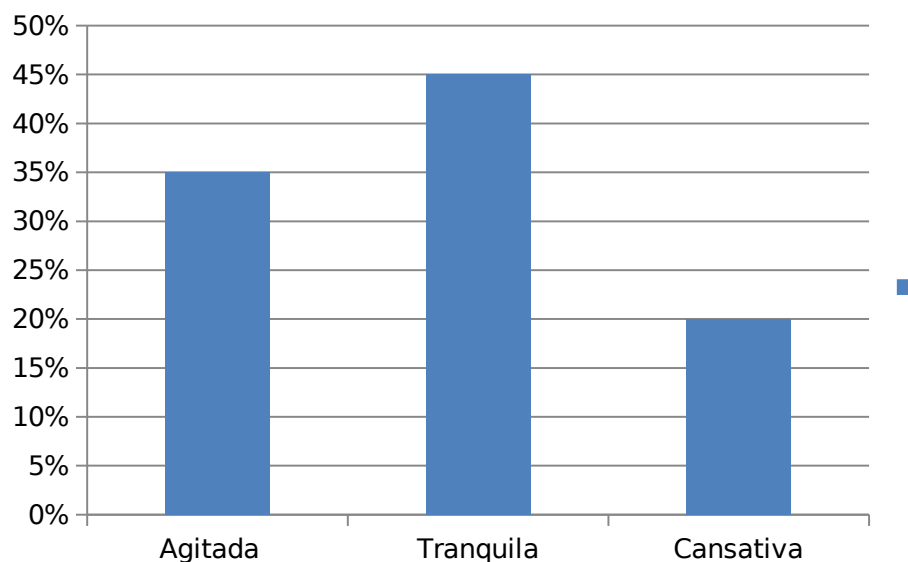


Figura 14, resultados que as participantes consideram sua rotina diária.

“O cansaço é a primeira etapa da exaustão. Ele pode ser físico, por conta dos exercícios físicos extenuantes ou de uma rotina diária extenuante. Ele também pode ser mental, por conta de uma sobrecarga de trabalho, uma sobrecarga de estudo. Mas ele vai melhorar quando a pessoa se submeter ao devido descanso. O que acontece hoje no nosso dia a dia”, explica a neurologista Cibele Grossi.

A rotina das pessoas nos dias atuais, tendem a ser cada vez mais corrida, devido ao trabalho, estudos, família, entre outros compromissos, isso faz com que as pessoas fiquem exaustas, se desanimando em realizar exercícios físicos e cuidar do corpo. O tempo passa e quando se dão por conta, já perdeu o controle da alimentação, das emoções e do próprio corpo. Devido a isso, muitas pessoas, tem procurado formas de conseguir alinhar novamente a saúde física e mental para não prejudicar ainda mais quando chegar na terceira idade.

Todas responderam a um questionário onde falaram um pouco sobre suas rotinas. Citaram que consideram importante uma vida saudável e procuravam equilibrar sua alimentação para manter a saúde mesmo com a correria. Então foi questionado sobre o que elas fariam para manter a saúde e entre as alternativas, a mais apontada está os exercícios funcionais, pois dizem

sentir mais resultados quanto a queima de calorias. Esclareceram algumas dúvidas relacionadas às posturas, alimentação e desenvolvimento. Saíram satisfeitas com os resultados.

BIBLIOGRAFIA:

- Significados. 2011-2017, <https://www.significados.com.br/qualidade-de-vida/>
- Jornal Digital: O legado corpo e mente. Brasil edição Nacional, nº 179, Novembro de 2017, ano 15. http://corpoemente.com.br/texto.php?id_artigo=542&C=58&S=0
- Administradoras. MENDES, Jerônimo.03 de outubro de 2010. <http://www.administradores.com.br/artigos/cotidiano/o-que-e-qualidade-de-vida/48690/>
- "QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E FATORES MOTIVACIONAIS DOS COLABORADORES NAS ORGANIZAÇÕES " Revista eletrônica Educação em Foco, Edição nº: 07, Mês / Ano: 09/2013. http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2013/setembro/qualidade_motivacao.pdf
- "QUALIDADE DE VIDA: UM INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE. Campos, M.; Neto, J. Maio/Agosto (2008) <http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/qualidade-vida-instrumento-promocao-saude/qualidade-vida-instrumento-promocao-saude.pdf>
- Revista Digital "Tua Saúde". Zanin T. Junho 2017. <https://www.tuasaude.com/peso-ideal/>
- Revista de psicofisiologia, 3(1) 1999 Souza, F. <http://labs.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista3/estresse1/cap1.htm>
- Revista Vital (Minha Vida). Pagan, M. 19/08/2016 <http://www.minhavidacom.br/fitness/galerias/16653-conheca-os-beneficios-do-treinamento-funcional-para-entrar-em-forma>
- Revista Digital, "Minha saúde" (2017)). <https://www.saudemelhor.com/qual-quantidade-sono-necessario-cada-pessoa/>
- Revista Digital "Mais equilíbrio" (2017) <http://www.maisequilibrio.com.br/bem-estar/convivencia-em-familia-7-1-6-674.html>
- Entenda porque a cultura e o lazer são importantes para o bem estar. Revista digital Gauchazh Vida (2013). <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2013/10/entenda-porque-a-cultura-e-o-lazer-sao-importantes-para-o-bem-estar-4313341.html>
- Evitar cigarro e álcool, comer bem e fazer exercícios pode prevenir câncer. Revista Digital Bem Estar.

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/09/evitar-cigarro-e-alcool-comer-bem-e-fazer-exercicio-pode-prevenir-cancer.html>

- Jornal “O Progresso”. (2017) Torres, A. Dourados MS. <http://www.progresso.com.br/especiais/d-mais/cuidados-necessários-para-praticar-os-exercícios-físicos>
- Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. (2016). Branco, L. M.; Hilário, M. O. E.; Cintra, I.P. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0101-60832006000600001
- Rede Super, Vinicius, A. (2017). <Http://redesuper.com.br/detudoumpouco/2017/03/13/98-dos-brasileiros-se-declaram-cansados-da-rotina-diz-pesquisa/>

AGRADECIMENTOS:

- Ao comandante da Associação dos Policiais Militares do 12 BPM, Helio Expedito da Silva pelo apoio e por ceder o espaço para a realização prática do projeto.
- As mulheres que se dispuseram a participar das aulas e treinos, assim como suas imagens para o referido artigo.

Sorriso, 22 de Novembro de 2017.