

I BEM-ESTAR COM SEGURANÇA: O RELATO DA PRODUÇÃO DE OFICINAS ACADÊMICAS NA FACULDADE ESTÁCIO DE NATAL

Emanuelle Justino dos Santos (1)

(1) *FAL Estácio - Faculdade Estácio de Natal, emanuellejds@hotmail.com.*

Resumo: O artigo objetiva descrever a experiência docente da produção coletiva de oficinas acadêmicas do I Bem-Estar com Segurança que tematizaram sobre Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável, compondo noções práticas de exercício físico, relativas à adoção de um estilo de vida ativo na agenda cotidiana do público potiguar. A metodologia investigativa é a narrativa como técnica de pesquisa fenomenológica, considerando experiência docente no ensino superior, com o intuito de interpretar a experiência subjetiva da pesquisadora, que, ao serem reveladas, somam-se às experiências dos outros de ser/estar no/com o mundo, dando outros sentidos ao vivido. Nos resultados e discussão, são descritos a estruturação das atividades educativas, relativas à prática lúdica de exercícios físicos realizados através das oficinas acadêmicas, destacando impressões e imagens de seus participantes. As oficinas conseguiram abordar saberes históricos, culturais, técnicos, práticos e corporais das atividades propostas, potencializando a noção da importância da adoção de um estilo de vida ativo para as pessoas que se dispuseram a integrar o evento. Portanto, pretendemos elaborar outras produções, novos estudos e atividades educacionais relacionadas ao tema do exercício físico relacionado às questões de bem-estar, saúde e qualidade de vida, buscando incentivar a população potiguar a assumir atitudes positivas diante da vida, bem como criando oportunidades de alcançar momentos de alegria, satisfação, prazer, ludicidade, fruição, reflexão, interação e auto-realização, apesar dos fatores biológicos, sociais, culturais, econômicos, históricos e políticos que geram inúmeros desafios, paradoxos do viver humano, que, por vezes, nos distanciam de situações de saúde, bem-estar e do bem-conviver no mundo.

Palavras-chave: bem-estar; oficinas acadêmicas; exercício físico; experiência docente; ensino superior.

1. INTRODUÇÃO

O artigo em tela busca descrever a experiência docente da produção coletiva de oficinas acadêmicas do I Bem-estar com Segurança, que tematizaram sobre Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável. Esse evento teve a intenção de trazer noções e experiências corporais relativas à adoção de um estilo de vida ativo na agenda cotidiana do público potiguar. Tal necessidade vem do fato de que o Brasil apresenta inúmeras práticas corporais, contudo, vive uma situação alarmante de sedentarismo, que não se limita aos adultos e velhos, mais também se torna bem expressivo entre o público jovem.

Cerca de 100 milhões de jovens não praticam nenhum tipo de exercício físico. De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)¹ e do Impulsiona²: instituto de educação esportiva, 61,1% de adolescentes com 15 anos ou um pouco mais não se exercitam. Junto a esses dados, quase 38,8% dos jovens tem sobrepeso ou obesidade e 23% têm colesterol total elevado. Partindo desses dados preocupantes, o I Bem-estar foi

¹ Consulte o site: <http://www.ibge.gov.br/home/>.

² Consulte o site: <http://impulsiona.org.br/>.

organizado com o propósito de incentivar os participantes a adotarem práticas de uma alimentação mais saudável e a praticarem exercícios físicos, distanciando-se do sedentarismo, bem como tendo acesso a algumas práticas corporais voltadas para todas as pessoas.

Segundo Melo e Tufik (2004), a prática regular de exercícios físicos traz diversos benefícios ao corpo humano, tais como: aumento da produção de neurônios cerebrais; melhora o metabolismo celular; gera alterações emocionais positivas; regula a pressão arterial, potencializa a força muscular; diminui a gordura corporal; melhora a qualidade do sono; colabora com o tratamento de transtornos de humor, especialmente a ansiedade e a depressão, trazendo diversos benefícios ligados a melhorias da qualidade de vida humana.

Pereira, Teixeira e Santos (2012) identificaram que as ideias sobre qualidade de vida se apresentam na literatura científica de forma diversificada, e, por vezes, divergentes. A falta de consenso teórico leva muitas pesquisas a utilizarem conceitos como felicidade, amor, prazer, satisfação pessoal, condições de vida, renda, moradia, escolaridade, espiritualidade, socialização, independência, ausência dos sintomas das doenças, saúde, hábitos, estilo de vida e bem-estar como sinônimos de qualidade de vida. Esse último termo surgiu em 1964, na Universidade de Michigan, como plataforma política do presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, em um discurso que abordava o interesse das pessoas por uma “vida boa” ou “vida de qualidade”, ligando-se às questões econômicas, sociais, biomédicas, holísticas, psicológicas, culturais, políticas e ambientais das pessoas.

Siqueira e Padovan (2008) comprovam que os primeiros estudos científicos sobre bem-estar se configuravam na descrição dos atributos de pessoas felizes e identificação de correlações entre características demográficas e níveis de bem-estar. A primeira revisão foi realizada por Wilson, em 1967, por meio de um estudo intitulado “Correlatos de Felicidade Declarada”. Atualmente, o esforço atual dos pesquisadores está orientado pela busca de compreensão do processo que sustenta a felicidade. Nesse véis, coadunamos com a preocupação de adoção de estilos de vida mais saudáveis, praticando exercício físico e outros hábitos que promovam a integridade física, emocional e social, os estudantes decidiram adotar a visão de bem-estar como prazer ou felicidade, que colabora com a possibilidade de se atingir o pleno funcionamento das potencialidades de sentir, pensar e agir no mundo.

Diante das necessidades educativas dos estudantes do curso de Tecnologia em Gestão de Segurança Privada, as questões ligadas à qualidade de vida centralizaram-se em princípios básicos sobre conhecimentos fisiológicos, psicológicos e culturais

sobre o corpo humano, cuidado de si, autoestima, conscientização corporal e a importância sobre a prática regular de exercício físico, qualidade na dinâmica das relações interpessoais, debatendo as questões de saúde, estilo de vida ativo e bem-estar, assumindo atitudes positivas diante da vida, bem como buscando criar “[...] oportunidades de alcançar a felicidade e a auto-realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas” (OMS, 1998 apud PEREIRA, TEIXEIRA, SANTOS, 2012, p.245).

Segundo Siqueira e Padovan (2008), desde a Grécia antiga, filósofos como Aristóteles já tentavam decifrar o enigma da existência feliz. Enquanto filósofos ainda debatem a essência do estado de felicidade, pesquisadores empenharam-se, especialmente, nas últimas três décadas, para construir conhecimento, principalmente na área da Psicologia, e trazer evidências científicas sobre bem-estar e vida saudável. Nesse sentido, é evidente que pesquisas sobre o termo “bem-estar” é mais antigo, mais profundo e mais urgente, inclusive em outras áreas de conhecimento, a exemplo da Segurança Privada, da Educação Física e da Educação, pois essas são áreas de nosso interesse investigativo.

Dentre os estudos que mais se aproximam de nosso tema, temos Siqueira e Padovan (2008), que apresentam diferentes visões conceituais sobre bem-estar pelo prisma da psicologia. Já o artigo de Castro Filha et al (2016), avalia os efeitos do exercício físico na qualidade de vida de dois grupos de mulheres com câncer de mama. Contudo, faz-se necessário outros estudos que contemplem atividades educacionais, trazendo discussões e intervenções que tratem do tema bem-estar e práticas corporais no âmbito do ensino superior.

Diante de tal urgência, traçamos as seguintes questões de estudo: Como descrever a experiência docente de produção coletiva de oficinas acadêmicas do I Bem-estar com Segurança? Como refletir sobre os aprendizados construídos com os estudantes da Estácio, em um semestre letivo, sobre Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável? Quais contribuições o I Bem-estar com Segurança trouxe para a formação acadêmica da turma de Gestão de Segurança Privada?

Com esses questionamentos, delineamos os seguintes objetivos de estudo: descrever a experiência docente de produção coletiva de oficinas acadêmicas do evento I Bem-estar com Segurança; refletir sobre os aprendizados construídos com os estudantes da Estácio sobre Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável; identificar as contribuições o I Bem-estar com Segurança trouxe para a formação acadêmica da turma de Gestão de Segurança Privada da FAL Estácio – Faculdade Estácio de Natal.

2. METODOLOGIA

A pesquisa se caracteriza por sua natureza qualitativa, que consiste no envolvimento com a experiência docente no ensino superior, com o intuito de interpretar e dar sentidos a essa experiência vivida. Adotamos como metodologia investigativa a narrativa como técnica de pesquisa fenomenológica. Segundo Dutra (2002), o ato de narrar é uma estratégia de pesquisa fenomenológica que considera a existência humana para (re)construir, através da linguagem, as experiências afetivas da pesquisadora, que, ao serem reveladas ao leitor, somam-se as suas experiências de retornar e de ser/estar no/com o mundo.

A narrativa da experiência docente foi elaborada durante o primeiro semestre de 2017, por meio do exercício dialógico tecido com uma turma composta por 25 estudantes do curso superior de Tecnologia em Gestão de Segurança Privada, nas 18 aulas curriculares da disciplina “Condicionamento Físico”, da FAL Estácio - Faculdade Estácio de Natal, localizada na rua Henrique Dias, S/N, Igapó.

As aulas expositivas, conversas, vídeos, leituras compartilhadas, seminários, debates e estudos sobre qualidade de vida e saúde, bem-estar, estilo de vida ativo, aspectos biológicos sobre o corpo, a importância da prática regular de exercício físico, bem como as vivências de alongamento, equilíbrio, fortalecimento muscular e conscientização corporal, juntamente às técnicas de defesa pessoal e ao uso de armas brancas, geraram o desejo de realizarmos um evento de extensão com a intenção de socializarmos os aprendizados construídos na disciplina “Condicionamento Físico”, surgindo, assim, o I Bem-Estar com Segurança.

O resgate de alguns textos debatidos nos estudos de “Condicionamento Físico, juntamente com os registros fotográficos e diário de campo referente a realização das oficinas acadêmicas – Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável – do I Bem-estar com Segurança, no dia 6 de julho do presente ano, se compuseram nos instrumentos de coleta de dados para a configuração desse artigo, estruturado em quatro partes: o primeiro tópico é configurado por uma breve introdução, com a justificativa de estudo, questões e objetivos; o segundo tópico apresenta a metodologia da pesquisa; já a terceira parte apresenta os resultados e discussão, trazendo a descrição da realização das oficinas acadêmicas na Estácio; por fim, são explicitadas as conclusões, apontando perspectivas para outras investigações.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sabe-se que exercício físico, realizado de modo regular, funciona como fator de prevenção de doenças, apresentando relação direta com a redução em 30% de algum tipo de câncer, segundo Castro Filha et al (2016). Contribuindo, assim, com a manutenção do peso corporal total, as funções neuromusculares, podendo diminuir a fadiga e atuar diretamente no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas.

Os efeitos positivos nos aspectos físicos e sociais do exercício necessitam de que sejam respeitados os fatores de individualidade, tipo, intensidade, frequência e duração do exercício, incluindo no programa de treinamento tanto componentes anaeróbios quanto aeróbios (CASTRO FILHA et al, 2016). Considerando tais especificidades, que as oficinas acadêmicas de Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável foram estruturadas, adaptadas, planejadas e pensadas para atender às individualidades de seus participantes, foram organizadas experiências que sejam acessíveis a todas as pessoas.

Das 15h até às 18h30min, no dia 6 de junho de 2017, ocorreu a organização do lanche, a sinalização para a chegada dos participantes nas salas e os espaços das oficinas foram organizados com o apoio dos estudantes Jorivan Silva, Marcelo Pinto, Severino Silva Júnior e Júlio César Albuquerque, juntamente com as ações dos professores Emanuelle Santos, Tâmara Souza, Carolline Silva e Vantuil Oliveira e do apoio pedagógico dos colaboradores Lucas Souza e Manoel Araújo.

Às 19h, foi realizada a abertura do I Bem-estar com Segurança, a primeira fala foi da professora Emanuelle Santos, organizadora do evento, para explicar como surgiu a ideia do evento³ e para apresentar a turma evolvuda com a realização do mesmo, bem como agradecer o apoio de Tâmara Souza, Carolline Silva, Bruna Braga, Vantuil Oliveira, Vanessa Lopes, Lucas Souza, Manoel Araújo e Daísa, da assessoria de comunicação, bem como os demais colaboradores da Estácio. Em seguida, o espaço de fala foi da professora Vanessa Lopes, do curso de Pedagogia, que abrilhantou o evento, compartilhando sua experiência com a prática esportiva da corrida de rua⁴, na cidade de Natal, Rio Grande do Norte.

A partir das 19h30min, os 89 participantes⁵ foram encaminhados pelos monitores do evento, estudantes de Segurança Privada, para o Hall da lanchonete e para as salas 301, 304 e 310, do terceiro andar, envolvendo-se com as atividades das oficinas acadêmicas. Com a

³ Resultado de estudos desenvolvidos em um semestre na disciplina de Condicionamento Físico.

⁴ A professora Vanessa Lopes é integrante do “JM Cross Fit”, um grupo potiguar formado por diversas atividades esportivas, que contribuem com a adoção de um estilo de vida ativo na cidade de Natal/RN.

⁵ Foram 110 pessoas inscritas (público interno e externo), contudo 80% delas participaram do evento.

conclusão dessas experiências, foram entregues fichas para a distribuição de um lanche saudável⁶ no Hall da lanchonete. Em tom de festividade, o evento foi encerrado com uma trilha sonora composta por diversas músicas da cultura de massa, selecionadas pelo estudante de Gestão de Segurança Privada, Marcos Aurélio Silva.

3.1. OFICINA DE CAPOEIRA

A capoeira é uma prática corporal da cultura afro-brasileira, que reúne características do jogo, da dança e da luta, que surgiu como uma forma de resistência à escravidão no Brasil Colonial do século XVII, enfrentando diversos desafios para ser legitimada como patrimônio cultural e, hoje, esportivizada, apresenta um significativo espaço de aceitação e reconhecimento em nossa nação, segundo Adorno (1987).

No Hall da lanchonete, a oficina de Capoeira foi desenvolvida ao som do berimbau e do pandeiro, através da apreciação de vídeos e imagens sobre a história da Capoeira (a exemplo do registro 1A), experimentação dos instrumentos musicais, conversa com mestres e atletas dessa luta, bem como por meio do ensinamento de movimentos corporais básicos como: ginga, aú, cocorinha, meia-lua de frente, benção, entre outros golpes circulares, que caracterizam essa prática corporal, envolvendo todos os participantes e reunindo apreciadores, como podemos observar no registro 1B, contida na Figura 1 a seguir:



1A: “Jogar Capoeira”, Rugendas (1835).
Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Capoeira>.



1B: Oficina de Capoeira. Fonte: Arquivo da turma.

Figura 1: Oficina de Capoeira. Fonte: Arquivo da turma Gestão de Segurança Privada.

A oficina de Capoeira contou com a participação de vinte pessoas inscritas, que reunidos com o grupo de capoeira convidado, experimentou gestualidades ao som vibrante e contagiante do berimbau e do tambor, fazendo com que os corpos jogassem, brincassem,

⁶ O lanche foi composto por 100 kits, cada kit continha uma maçã, uma banana, uma laranja e uma barra de cereal integral, sendo custeado pela turma de Segurança Privada, com apoio das professoras, Emanuelle Santos e Vanessa Lopes, da FAL Estácio – Faculdade Estácio de Natal.

dançassem, lutassem e se divertissem com essa experiência, atraindo a atenção de outros estudantes da Estácio, funcionários, professores e alguns moradores do bairro do Igapó.

3.2. OFICINA DE FLAG FOOTBALL

O Flag Football surgiu em 1940, nas bases militares norte-americanas, como uma prática recreativa entre os soldados. Esse esporte coletivo chegou no Brasil em 1999, fazendo parte das atividades escolares de crianças do ensino fundamental na cidade de São Paulo. O Flag Football se caracteriza como uma variação similar, porém mais suave do futebol americano. Em vez de derrubar o jogador com a bola ao chão, o defensor deve retirar uma fita (Flag) para parar um down e impedir que o adversário chegue na zona de pontuação da partida, como esclarece o estudante de Gestão de Segurança Privada, Rafael Silva.

Na sala 304, foi apresentado o Flag Football por meio de slides e vídeos, sendo explicitadas as regras, técnicas, táticas e estratégias gestuais dessa prática esportiva, como alguns exercícios de passe e recepção de bola em uma situação de simulação espacial de jogo, de modo adaptado devido ao pequeno espaço disponível da sala. A experiência pode ser observada através da fotografia a seguir:



2A: Cena de uma partida de Flag.

Fonte: <http://www.gettyimages.pt/fotos/flag-football>.



2B: Oficina de Flag Football. Fonte: Arquivo da turma.

Figura 2: Oficina de Flag Football. Fonte: Arquivo da turma Gestão de Segurança Privada.

A oficina de Flag Football contou com a participação de vinte e duas pessoas, que experimentaram gestualidades, técnicas e regras adaptadas desse esporte, fazendo com que seus corpos jogassem, brincassem e se divertissem com singular experiência, atraindo a atenção e despertando a curiosidade de outros estudantes da Estácio, funcionários e professores, que transitavam pelo terceiro andar do prédio da instituição.

3.3. OFICINA DE PAINTBALL

O Paintball é um esporte de combate, individual ou em equipes, usando marcador de ar comprimido, nitrogênio ou dióxido de carbono que atiram bolas com tinta colorida. Essa prática esportiva aprimora a velocidade do corpo, domínio óculo-manual, participação dos sujeitos na partida, superação de limites e sobrepujança na situação simulada de combate, captura de líder e defesa de território, conforme explica o estudante de Gestão de Segurança Privada, Antônio Silva Júnior.

O Paintball é originário dos Estados Unidos. Em 1981, um grupo de doze pessoas resolveu brincar de “capture a bandeira”, utilizando as armas desenvolvidas por engenheiros florestais para marcar árvores e trilhas, como afirma Thais Pacievitch⁷. No Brasil, a primeira partida foi realizada oficialmente no dia 21 de julho de 1990, na inauguração do War Paintball. Hoje, a idade mínima para participar é de 11 anos, tendo a supervisão de um adulto.

Na sala 310, foi apresentado o Paintball por meio de vídeos e slides, mostrando sua historicidade e datas de campeonatos nacionais, apreciação dos equipamentos de proteção corporal (capacete, máscara, colete, joelheiras, botas), pistolas (marcadores) e munições (bolinhas de tinta), bem como o ensino das regras, técnicas e táticas de jogo em forma de bate-papo com alguns atletas do Real Action Paintball⁸.



3A: Partida de Paintball.

Fonte: <http://www.portalagense.com.br/noticia/temporada-de-paintball>.



3B: Oficina de Paintball. Fonte: Arquivo da turma.

Figura 3: Oficina de Paintball. Fonte: Arquivo da turma de Gestão de Segurança Privada.

A oficina de Paintball contou com a participação de quatorze pessoas, que ao conhecerem equipamentos de proteção, técnicas e regras desse esporte, refletiram sobre essa prática corporal e passaram a associar sua dimensão lúdica com alguns aspectos de determinadas situações de risco, que abrangem a área de trabalho da Segurança Privada,

⁷ Consulte o artigo **Paintball**, publicado no site: <http://www.infoescola.com/esportes/paintball/>.

⁸ O Real Action Paintball está situado na rua Salvador, 37, Igapó, próximo ao campus da Estácio Zona Norte.

atraindo a atenção e despertando a curiosidade de outros estudantes da Estácio, funcionários e professores, que transitavam pelo terceiro andar do prédio da instituição.

3.4. OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz com que nosso corpo funcione adequadamente, respondendo a todas as funções vitais, de acordo com as necessidades nutricionais de cada idade corporal e combatendo, especialmente, um dos maiores problemas de saúde humana do século XXI, a obesidade. O hábito cotidiano de uma alimentação saudável é uma das melhores formas de prevenção para quaisquer doenças, tais transtornos psicofísicos, como anorexia e bulimia – que se referem a uma grande redução na quantidade de alimentos ingeridos – e a compulsão alimentar – relativa a um excesso de ingestão alimentar, como explica Edson Lima⁹.

Por isso, há a necessidade de que todas as pessoas tenham acesso a uma reeducação alimentar e uma orientação nutricional para atender suas necessidades biológicas. Em geral, é interessante seguir as regras gerais da pirâmide alimentar, do registro 4A:



4A: Pirâmide alimentar. Fonte: <http://www.edspersonaltrainer.com.br>.



4B: Oficina de Alimentação saudável. Fonte: Arquivo da turma.

Figura 4: Oficina de Alimentação saudável. Fonte: Arquivo da turma de Gestão de Segurança Privada.

Na sala 301, foi apresentado o conceito de alimentação saudável, a pirâmide alimentar, tabela de valores calóricos dos alimentos mais consumidos, noções de alimentação saudável de acordo com a idade corporal, transtornos alimentares e o problema da obesidade e o cálculo do índice de massa corporal, como podemos observar na Figura 4, no registro 4B.

A oficina de alimentação saudável contou com a participação de trinta e três pessoas, que ao conhecerem noções gerais equipamentos de alimentação saudável, refletiram sobre seus hábitos alimentares, associando esses saberes com aspectos cotidianos dos gostos e

⁹ Consulte o site: <http://www.edspersonaltrainer.com.br/single-post/2016/02/21/O-que-comer-A-pir%C3%A2mide-alimentar-fala>.

desejos individuais por determinados alimentos, sejam industrializados, sejam naturais; e situações sociais que incluem momentos de degustação, atraindo a atenção e despertando a curiosidade de outros estudantes da Estácio, funcionários e professores, que transitavam pelo terceiro andar do prédio da instituição.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência docente de produção coletiva de oficinas acadêmicas do evento I Bem-estar com Segurança trouxe muitos ensinamentos e aprendizados sobre a importância da prática regular do exercício físico na agenda cotidiana dos estudantes do curso de Tecnologia em Gestão de Segurança Privada. Tais reflexões foram sistematizadas e organizadas nas seguintes oficinas acadêmicas Capoeira, Flag Football, Paintball e Alimentação Saudável, do I Bem-estar com Segurança, que geraram contribuições educativas na formação acadêmica não apenas para a turma de Gestão de Segurança Privada da FAL Estácio – Faculdade Estácio de Natal, mas também foram compartilhados saberes para estudantes de outros cursos dessa referida instituição, bem como para estudantes de outras faculdades como a UNI-RN, UnP e demais residentes do bairro do Igapó, que se fizeram presentes na noite do evento.

Nesse sentido, participantes do evento, professores da Estácio e os próprios estudantes do curso de Segurança Privada expressaram satisfação em ter incorporado tais experiências educativas, apontando uma riqueza de aprendizados contidos no I Bem-estar com Segurança. As oficinas conseguiram abordar saberes históricos, culturais, técnicos, práticos e corporais das atividades propostas, potencializando a noção da importância da adoção de um estilo de vida ativo para as pessoas que se dispuseram a integrar o evento.

Portanto, pretendemos continuar com esse projeto ampliando o envolvimento de outros professores da FAL Estácio – Faculdade Estácio de Natal, bem como tendo a pretensão de transformar essa ação de extensão que elabore outras produções, novos estudos e atividades educacionais relacionadas ao tema do exercício físico relacionado às questões de bem-estar, saúde e qualidade de vida, buscando incentivar a população potiguar a assumir atitudes positivas diante da vida, bem como criando oportunidades de alcançar momentos de alegria, satisfação, prazer, ludicidade, reflexão, fruição, interação e auto-realização, apesar dos fatores biológicos, sociais, culturais, econômicos, históricos e políticos que geram inúmeros desafios, paradoxos do viver humano, que, por vezes, nos distanciam de situações de saúde, bem-estar e do bem-conviver no mundo.

REFERÊNCIAS

- ADORNO, C. **A arte da capoeira**. Goiânia: Star Media, 1987. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao_leitura/aartedacapoeira.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2017.
- CASTRO FILHA, J. G. L. et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. In: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** [online], v. 38, n.2, p.107114, 2016. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/1719>>. Acesso em: 03 set. 2017.
- DUTRA, E. A narrativa como uma técnica de pesquisa fenomenológica. In: **Estudos de Psicologia**, Natal/RN, v. 7, n. 2, p. 371 - 378, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2002000200018&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 01 set. 2017.
- MELO, M. T.; TUFIK, S. **Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2004.
- PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. In: **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf>>. Acesso em: 01 set. 2017.
- SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAN, V. A. R. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. In: **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722008000200010&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 05 set. 2017.