



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA- UNEB**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS (DCH)- CAMPUS IV**  
**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MAGNA DOS SANTOS DE CARVALHO**

**CAMINHOS PARA A PERMANÊNCIA: A INFLUÊNCIA DA**  
**ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DE MÃES UNIVERSITÁRIAS EM**  
**CONTEXTO DE POLÍTICAS AFIRMATIVAS**

**JACOBINA BA**

**2025**

MAGNA DOS SANTOS DE CARVALHO

**CAMINHOS PARA A PERMANÊNCIA: A INFLUÊNCIA DA  
ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DE MÃES UNIVERSITÁRIAS EM  
CONTEXTO DE POLÍTICAS AFIRMATIVAS**

Artigo, apresentado como Trabalho de Conclusão ao Departamento de Ciências Humanas, Campus IV da Universidade do Estado da Bahia como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Me. Rita de Cassia Roxane Ferreira Borges

JACOBINA BA

2025

# **CAMINHOS PARA A PERMANÊNCIA: A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DE MÃES UNIVERSITÁRIAS EM CONTEXTO DE POLÍTICAS AFIRMATIVAS**

Artigo, apresentado como Trabalho de Conclusão de curso ao Departamento de Ciências Humanas, Campus IV da Universidade do Estado da Bahia como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Profª Me. Rita de Cassia Roxane Ferreira Borges

Jacobina, 12 de dezembro de 2025

## **BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente



**RITA DE CASSIA ROXANE FERREIRA BORGES**

Data: 12/12/2025 15:39:27-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profª Me. Rita de Cássia Roxanne Ferreira Borges (UNEB) Orientador (a)

Documento assinado digitalmente



**ISABELA FERREIRA DOS SANTOS**

Data: 31/12/2025 09:24:47-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profª Me. Isabela Ferreira dos Santos (UNEB)

Documento assinado digitalmente



**MICHAEL DAIAN PACHECO RAMOS**

Data: 28/01/2026 09:16:48-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profº Dr. Michael Daian Pacheco Ramos (UNEB)

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela saúde, proteção e força que me permitiu perseverar até a conclusão desta graduação. À minha mãe, Ivaneide Correia dos Santos, expressei profunda gratidão pelo incentivo para ingressar no ensino superior e pelo apoio firme e constante em cada etapa desta trajetória, minha maior guerreira: você segurou o mundo nas costas para eu poder estudar. Mesmo não estando mais aqui nesse plano, eu sei que você está vendo cada passo. Esse diploma é nosso, mãe. Eu venci por nós duas. Dirijo um agradecimento especial ao meu companheiro, Robson Silva, cuja presença foi decisiva nos momentos de incerteza e exaustão. Você foi meu porto seguro, a voz que me lembrava da minha capacidade quando eu mesma duvidava. Sua parceria tornou possível chegar até aqui.

Registro ainda minha sincera gratidão aos meus colegas de turma, ao meu grupo de estudos e amigos mais próximos. Obrigada por compartilharem comigo risadas, dúvidas, desabafos, cansaços e conquistas. Cada gesto de apoio, cada conversa e cada incentivo cooperou para que eu não desistisse. Deixo também meu agradecimento especialmente à minha filha, Edwirgens dos Santos, que nasceu no início da graduação e me ensinou que amor de mãe também é força pra lutar. Foi por você que tudo isso aconteceu, pela coragem que você me inspira diariamente, pela força que eu descubro em mim ao ser sua mãe e pelo sentido que você dá a cada uma das minhas escolhas. A escolha deste tema nasceu da minha vivência ao seu lado, dos desafios e da vontade de construir um futuro mais digno para nós. Tudo que realizei aqui carrega o seu nome, o seu brilho e o seu amor.

No âmbito acadêmico, registro minha sincera gratidão a todos os docentes da UNEB – Campus IV, cuja atuação comprometida e excelência profissional contribuíram de maneira decisiva para minha formação. Estendo meus agradecimentos aos professores Isabela Ferreira dos Santos e Michael Daian Pacheco Ramos, membros desta banca examinadora, pelas análises rigorosas e pelas considerações qualificadas que enriqueceram substancialmente este trabalho. De modo especial, expressei minha profunda estima à minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Rita de Cássia Roxane Ferreira Borges, cuja orientação técnica, solidez intelectual e postura ética foram fundamentais para a construção deste estudo. Sua condução responsável e sensível constituiu referência indispensável para meu desenvolvimento acadêmico e profissional.

Este trabalho é, acima de tudo, fruto do amor, do incentivo, da paciência e da presença de todos vocês. Sem cada um, nada disso seria possível. Obrigada, do fundo do coração!

## **RESUMO**

Este estudo, nascido da minha própria vivência como mãe universitária, investigou, por meio de revisão integrativa da literatura, Caminhos para a permanência: a influência da atividade física na saúde de mães universitárias em contexto de políticas afirmativas. Foram analisados sete trabalhos publicados entre 2015 e 2025, selecionados nas bases SciELO, PubMed, LILACS, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES. Os resultados mostram que o exercício físico regular, sobretudo em grupo, reduz em até 41 % os sintomas de ansiedade e 38 % os de depressão, melhora o sono, devolve a autoestima e cria redes de apoio que combatem o isolamento e a culpa materna. No entanto, a tríplice jornada, a falta de creches, salas de amamentação e horários flexíveis ainda afastam essas mulheres da prática. Conclui-se que a Educação Física, articulada a políticas reais de equidade de gênero e justiça reprodutiva, é uma estratégia barata, acessível e poderosíssima para cuidar de quem cuida e deve ser implementada como política pública em todas as universidades brasileiras.

**PALAVRAS-CHAVE:** Mães universitárias. Atividade física. Permanência estudantil.

## **ABSTRACT**

This study, born from my own experience as a university mother, investigated, through an integrative literature review, Pathways to Retention: the influence of physical activity on the health of university mothers in the context of affirmative action policies. Seven works published between 2015 and 2025 were analyzed, selected from the SciELO, PubMed, LILACS, Google Scholar, and CAPES Periodicals Portal databases. The results show that regular physical exercise, especially in groups, reduces anxiety symptoms by up to 41% and depression symptoms by 38%, improves sleep, develops self-esteem, and creates support networks that combat isolation and maternal guilt. However, a triple workload, the lack of daycare, breastfeeding rooms, and flexible schedules still discourage these women from practicing physical activity. It is concluded that Physical Education, articulated with real policies of gender equity and reproductive justice, is a cheap, accessible, and powerful strategy to care for those who care and should be renewed as a public policy in all Brazilian universities.

**KEYWORDS:** University mothers. Physical activity. Student retention.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1- Etapas da Metodologia .....</b>	<b>11</b>
<b>Tabela 2- Síntese dos principais achados da revisão integrativa .....</b>	<b>17</b>

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1- Distribuição Anual das publicações selecionadas sobre maternidade e universidade (2015-2025) .....</b>	<b>16</b>
---	-----------

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

BDNF Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro

CAPES Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CONSU Conselho Universitário (da UNEB)

COVID-19 Coronavirus Disease 2019

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IES Instituições de Ensino Superior

IFRN Instituto Federal do Rio Grande do Norte

INEP Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira

MEC Ministério da Educação

OMS Organização Mundial da Saúde

PNAES Programa Nacional de Assistência Estudantil

TCC Trabalho de Conclusão de Curso

UFBA Universidade Federal da Bahia

UFES Universidade Federal do Espírito Santo

UFMG Universidade Federal de Minas Gerais

UFPEL Universidade Federal de Pelotas

UNB Universidade de Brasília

UNEB Universidade do Estado da Bahia

UNESP Universidade Estadual Paulista

USP Universidade de São Paulo

WHO World Health Organization (Organização Mundial da Saúde, em inglês)

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>2. MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>11</b>
<b>3. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>13</b>
3.1 Atividade Física como Estratégia Institucional de Políticas Afirmativas: Desafios Biopsicossociais, Benefícios para a Saúde Integral e Contribuição para a Permanência Acadêmica de Mães Universitárias.....	13
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>15</b>
4.1 Resultados da Revisão da Literatura.....	15
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIA.....</b>	<b>22</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A conciliação entre maternidade e ensino superior constitui um dos maiores desafios contemporâneos para a permanência estudantil na educação brasileira. Embora as mulheres representem a maioria dos estudantes universitários no país, correspondendo a cerca de 59% das matrículas e 59,4% dos ingressantes, conforme indicadores do Censo da Educação Superior 2023 (INEP/MEC), no entanto, não há dados oficiais nacionais sobre quantas dessas estudantes são mães.

Essa lacuna nas estatísticas do INEP exemplifica a invisibilização das mães universitárias nas políticas institucionais, apesar de elas integrarem um grupo significativo entre as mulheres que já dominam numericamente o ensino superior. Como consequência, essas estudantes enfrentam uma sobrecarga de papéis que compromete gravemente sua saúde física, emocional e mental. Isso torna-se evidente na afirmação de Mendes e Ferreira (2007):

Exigências e vivências referentes ao trabalho podem gerar danos físicos, como dores no corpo; danos sociais, como dificuldade ou falta de socialização; ou danos psicológicos, com acometimentos diversos, incluindo estresse e burnout (Mendes e Ferreira 2007, p. 112)

A própria condição de ser mãe, em nossa sociedade, ainda é fortemente romantizada: fato esse que contribui para a invisibilização das dificuldades reais enfrentadas pelas mães universitárias e, em especial, para o não reconhecimento do maternar como trabalho. Nesse sentido, Dorna e Muniz afirmam que:

O maternar não é percebido tal qual um trabalho, inclusive em função de uma romantização do que é ser mãe em nossa sociedade. Entretanto, do ponto de vista da psicodinâmica do trabalho, entende-se que tal processo exige muito da mulher em termos físicos, cognitivos e afetivos (Dorna e Muniz 2018, p. 45).

Essa romantização, somada à ausência de reconhecimento institucional, intensifica a sobrecarga da tríplice jornada e aprofunda o sofrimento psíquico das mães universitárias, tornando o autocuidado, como a inclusão da prática regular de atividades físicas, não um privilégio, mas uma necessidade urgente de saúde e resistência. Embora as mulheres representem a maioria das matrículas, ingressos e conclusões no ensino superior brasileiro,

muitas delas abandonam ou interrompem suas trajetórias acadêmicas ao se tornarem mães. Essa realidade evidencia que, apesar do avanço numérico feminino na universidade, as estudantes que vivenciam a maternidade frequentemente caminham sozinhas, enfrentando barreiras que comprometem sua permanência e bem-estar.

A ausência de políticas institucionais específicas, como creches universitárias, auxílios financeiros direcionados, flexibilização de horários ou licenças maternidade adequadas para discentes, aprofunda desigualdades estruturais e dificulta a permanência em condições justas (Costa; Silva, 2023; Maniçoba, 2025). Essa falta de reconhecimento das necessidades particulares das mães universitárias reforça sua invisibilização e transforma a maternidade em um fator de risco para a evasão, mesmo em um contexto de aparente inclusão feminina.

Por isso, falar sobre maternidade no ambiente acadêmico não é apenas uma questão acadêmica, mas um compromisso ético: trata-se de cuidar para que todas as estudantes possam permanecer, aprender e concluir suas trajetórias com dignidade, contribuindo para uma educação superior verdadeiramente inclusiva e equânime.

Indicadores do IBGE (2023) apontam que 68 % das mulheres com filhos de até três anos abandonam o ensino superior nos dois primeiros anos após o parto, Antloga *et al.* (2023, p. 8) atribuem essa evasão principalmente à ausência de políticas institucionais de apoio e à culpa materna<sup>1</sup> culturalmente reforçada, afirmando que:

A ausência de creches, bolsas de permanência e flexibilização de horários, somada à culpa materna internalizada, configura-se como um dos principais fatores de abandono acadêmico entre mães universitárias, gerando um ciclo de exclusão que compromete a equidade de gênero no ensino superior brasileiro. (ANTLOGA *et al.*, 2023, p. 8)

Contudo, é necessário problematizar a ênfase quase exclusiva nesses fatores. Uma parcela expressiva da desistência está associada a desigualdades socioeconômicas e raciais preexistentes, baixa renda familiar, necessidade imediata de trabalho remunerado, distância do campus e falta de rede de apoio familiar, barreiras estruturais que vão além da culpa materna

---

<sup>1</sup>A "culpa materna" não é um termo clínico formal de diagnóstico, mas sim um conceito amplamente reconhecido na psicologia e na sociologia para descrever o fardo emocional que muitas mães carregam. Ela pode ser exacerbada por conselhos conflitantes sobre parentalidade, idealizações de maternidade encontradas na mídia e a tendência de culpar a mãe quando algo dá errado na criação dos filhos [1].

ou da carência de creches universitárias e que continuam subdimensionadas na literatura sobre maternidade acadêmica (Maniçoba, 2025).

Nesse sentido, ainda que a culpa materna seja um fenômeno real e doloroso, sua centralidade no discurso pode, paradoxalmente, reforçar a narrativa individualizante da responsabilidade feminina pelo fracasso acadêmico, deslocando o foco das desigualdades materiais históricas que tornam a própria chegada dessas mulheres à universidade um ato de resistência. A implementação de políticas afirmativas de permanência (creches, bolsas-mãe, transporte) e a prática de atividades físicas adaptadas devem, portanto, ser pensadas não apenas como estratégias de acolhimento emocional, mas como mecanismos concretos de reparação socioeconômica e de justiça reprodutiva, sob pena de continuarmos tratando sintomas sem atacar as causas estruturais da exclusão.

Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas emerge como uma das estratégias mais eficazes e de menor custo para a promoção da saúde mental de mulheres em situação de vulnerabilidade. A Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada para adultos, destacando que o exercício atua como modulador neurobiológico da ansiedade, depressão e estresse. Estudos específicos com mães no período pós-parto ou em sobrecarga múltipla confirmam que programas estruturados de atividade física reduzem em até 41 % os sintomas de ansiedade e 38 % os de depressão em apenas 12 semanas (NORMAN *et al.*, 2020; DALEY *et al.*, 2019).

A Educação Física, enquanto área do conhecimento e prática profissional, possui potencial singular para atuar nesse cenário. Além dos benefícios fisiológicos já amplamente documentados (melhora do sono, aumento da autoestima, regulação do humor), as práticas corporais coletivas promovem a criação de redes de apoio, diminuem o isolamento e combatem a culpa materna ao legitimar o autocuidado como ato responsável. Nesse sentido, Barbosa *et al.* afirma:

A vivência corporal coletiva possibilita às mães o resgate do prazer no movimento, a construção de laços afetivos com outras mulheres que vivem realidades semelhantes e, sobretudo, a legitimação social do tempo dedicado ao autocuidado, reduzindo significativamente os sentimentos de culpa materna e o isolamento social (Barbosa *et al.* 2021, p. 9)

Essa dimensão psicossocial das práticas coletivas revela-se tão importante quanto os ganhos fisiológicos, pois transforma o exercício físico em espaço de escuta, partilha e empoderamento feminino (Lewis *et al.*, 2015; Mier-Cruz *et al.*, 2016).

Ainda assim, as mães universitárias são o grupo que menos atinge as recomendações mínimas de atividade física, exatamente pela combinação de barreiras temporais, institucionais e culturais já mencionadas (MANIÇOBA, 2025). Concordo com Barbosa *et al.* (2021) e Lewis *et al.* (2015) quanto ao poder das práticas coletivas, mas acrescento que, sem a remoção prévia das barreiras socioeconômicas e institucionais apontadas por Maniçoba (2025), tais práticas correm o risco de se tornarem mais um privilégio de classe do que uma política efetivamente inclusiva.

Desde a Grécia Antiga, Hipócrates afirmava que “a falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico a salva e o preserva” (apud GUEDES; GUEDES, 1995, p. 12). Mais de dois milênios depois, essa sabedoria clássica encontra respaldo robusto na neurociência contemporânea: o exercício aeróbico e de força aumenta a liberação de endorfinas, BDNF e serotonina, mecanismos diretamente associados à resiliência emocional (MIKKELSEN *et al.* 2017).

Embora Mikkelsen *et al.* (2017) demonstrem com precisão os mecanismos neurobiológicos, é necessário lembrar que esses benefícios só se materializam quando a mulher tem tempo, espaço e segurança para se movimentar condições que, para a mãe universitária de baixa renda, ainda são estruturalmente negadas.

Diante desse cenário de desigualdade estrutural e de evidências científicas consolidadas, torna-se imperativo reposicionar a Educação Física não apenas como disciplina curricular, mas como política pública de permanência estudantil e saúde integral dentro das universidades. Investir em programas de atividade física adaptados às mães universitárias significa, na prática, romper com a lógica da “maternidade sacrificada” e reconhecer que uma mãe saudável é pré-condição para uma estudante presente e uma profissional qualificada amanhã.

A escolha deste tema decorre diretamente da minha trajetória como mãe e discente do curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade do Estado da Bahia – Campus IV (Jacobina). Ao longo da graduação, especialmente durante o período da pandemia de COVID-19, enfrentei desafios significativos na conciliação entre maternidade e estudos acadêmicos. Com o advento das aulas remotas, foi necessário assistir às videoaulas e realizar apresentações de trabalhos com minha filha pequena no colo, uma vez que não contava com apoio familiar

próximo para os cuidados infantis. No retorno ao modelo híbrido, ao deixar a criança sob os cuidados da minha mãe para comparecer às aulas presenciais, experimentei intensa sensação de culpa por me sentir insuficiente tanto no papel materno quanto no acadêmico.

Ademais, foram frequentes as noites em claro dedicadas à conclusão de trabalhos acadêmicos enquanto a criança dormia, ou à realização das tarefas domésticas, configurando uma sobrecarga física e emocional que comprometeu minha saúde e meu desempenho. A ausência de auxílio financeiro institucional específico para mães universitárias no campus, sem bolsas direcionadas, creches ou flexibilização de horários, agravou ainda mais essa realidade, refletindo uma lacuna comum em muitas instituições brasileiras.

Essa vivência pessoal, associada ao acompanhamento de colegas que enfrentaram situações semelhantes e, em alguns casos, interromperam a graduação após a maternidade, motivou a investigação de caminhos institucionais viáveis para o apoio às mães universitárias. Embora existam iniciativas pontuais e exemplares no país, como as creches físicas na UnB, UFBA, UFMG e USP, ou auxílios financeiros na UFPel, UFES, e recentemente o auxílio parental na UNEB, elas são raras: das 69 universidades federais, apenas cerca de 10 oferecem creches no campus, deixando a maioria das mães universitárias sem suporte estrutural adequado. Essa falta de reconhecimento das necessidades particulares das mães universitárias reforça sua invisibilização e transforma a maternidade em um fator de risco para a evasão, mesmo em um contexto de aparente inclusão feminina.

Diante de todo o exposto, formula-se a seguinte questão orientadora deste trabalho: De que forma a atividade física, inserida em políticas afirmativas institucionais, pode influenciar a saúde de mães universitárias e contribuir para sua permanência acadêmica? Para responder a essa questão, o presente estudo tem como objetivo geral: Analisar a influência da atividade física na saúde de mães universitárias como caminho para a permanência acadêmica, no contexto de políticas afirmativas institucionais, buscando especificamente: (1) Identificar os principais desafios biopsicossociais enfrentados pelas mães universitárias na conciliação entre maternidade e ensino superior, destacando fatores que impactam a permanência acadêmica; (2) Analisar os benefícios comprovados da prática regular de atividade física para a saúde física, emocional e mental dessa população, com ênfase na redução da sobrecarga da tríplice jornada e do sofrimento psíquico; e (3) Identificar proposições existentes na literatura nacional e internacional sobre ações institucionais centradas em programas de atividade física adaptados, no âmbito de políticas afirmativas, que visem promover a saúde e a permanência

acadêmica de mães universitárias em contextos universitários semelhantes ao das universidades baianas.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

A Tabela 1 descreve as principais etapas da metodologia empregada no presente estudo.

**Tabela 1- Etapas da Metodologia**

<b>Etapa</b>	<b>Descrição Principal</b>	<b>Detalhes Específicos</b>
<b>Tipo de Estudo</b>	Revisão integrativa com abordagem qualitativa	Sintetiza conhecimento sobre saúde mental de mães universitárias; foca em lacunas e direções futuras (Gil, 2019; Minayo, 2022).
<b>Estratégia de Busca</b>	Busca em bases de dados entre março e outubro de 2025	Bases: SciELO, PubMed, LILACS, Google Scholar, CAPES. Descritores: Mães universitárias, Atividade física, Permanência estudantil. Período: 2015-2025.
<b>Critérios de Inclusão</b>	Seleção de materiais relevantes	Artigos completos, teses, etc., em PT/EN, gratuitos, abordando atividade física e permanência de mães ou similares.
<b>Critérios de Exclusão</b>	Eliminação de materiais irrelevantes	Duplicados, editoriais, resenhas, não acadêmicos, sem referência a mães em contexto acadêmico.
<b>Análise dos Dados</b>	Análise temática de conteúdo	Categorias: 1. Sobrecarga e impactos; 2. Barreiras à atividade física; 3. Benefícios; 4. Intervenções. Triangulação para convergências e lacunas (Bardin, 2016).

**Fonte:** Própria autora (2025).

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. A revisão integrativa, conforme Gil (2019), constitui um método de pesquisa que permite sintetizar o conhecimento produzido sobre um tema específico, identificar

lacunas e apontar direções para novas investigações, sendo especialmente útil em áreas nas quais a produção científica ainda é incipiente, como é o caso da saúde mental de mães universitárias no contexto brasileiro. A abordagem qualitativa, por sua vez, foi adotada por possibilitar uma análise mais profunda das dimensões subjetivas, sociais e institucionais envolvidas na conciliação entre maternidade e ensino superior (Minayo, 2022).

A busca foi realizada entre março e outubro de 2025 nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES/MEC, utilizando os descritores: Mães universitárias; Atividade física; Permanência estudantil, com recorte temporal de publicações entre 2015 e 2025, de modo a abranger tanto estudos consolidados quanto produções recentes, incluindo o contexto pandêmico e pós-pandêmico.

Foram incluídos artigos científicos completos revisados por pares, dissertações, teses ou trabalhos de conclusão de curso de relevância acadêmica, textos disponíveis gratuitamente em bases conhecidas, em português e inglês, e que abordassem explícita ou implicitamente a relação entre atividade física, permanência estudantil de mães ou mulheres em situação similar de sobrecarga múltipla.

Foram excluídos registros duplicados, editoriais, resenhas, resumos de congresso, textos não acadêmicos e estudos que não fizessem qualquer referência a mulheres com filhos em contexto acadêmico ou de múltiplas jornadas.

A análise dos estudos selecionados foi realizada por meio da análise de conteúdo temática, conforme Bardin (2016). Foram construídas as seguintes categorias analíticas a priori, refinadas durante a leitura:

1. Sobrecarga de papéis e impactos biopsicossociais da maternidade universitária;
2. Barreiras institucionais, culturais e pessoais à prática de atividade física;
3. Benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da atividade física para mães em situação de vulnerabilidade;
4. Propostas de intervenção institucional baseadas na Educação Física.

A triangulação entre os achados dos diferentes estudos permitiu identificar convergências robustas, como a eficácia da atividade física na redução de sintomas ansioso-

depressivos e a centralidade das redes de apoio e lacunas como a escassez de programas institucionais específicos em universidades brasileiras.

### **3. REVISÃO DE LITERATURA**

#### **3.1 Atividade Física como Estratégia Institucional de Políticas Afirmativas: Desafios Biopsicossociais, Benefícios para a Saúde Integral e Contribuição para a Permanência Acadêmica de Mães Universitárias**

A maternidade universitária caracteriza-se pela tríplice jornada, (cuidados com os filhos, demandas acadêmicas e, frequentemente, trabalho remunerado), configurando um dos principais fatores de risco para a permanência estudantil. Maniçoba (2025), em monografia defendida no IFRN, identifica a sobrecarga de papéis como o principal preditor de estresse crônico, ansiedade, exaustão emocional e culpa materna entre estudantes-mães, levando muitas à evasão nos primeiros anos do curso. Antloga et al. (2023), em estudo publicado na revista *Psicologia: Ciência e Profissão*, descrevem que a ausência de políticas institucionais específicas, como creches universitárias, salas de amamentação e horários flexíveis o que agrava o isolamento social e o sentimento de invisibilidade no ambiente acadêmico.

Hirata 2017, em obra clássica sobre divisão sexual do trabalho, alerta que:

A maternidade continua sendo o principal obstáculo à plena participação das mulheres no mercado de trabalho e na vida pública, pois o cuidado dos filhos é ainda percebido como responsabilidade quase exclusiva da mulher, mesmo quando ela exerce atividades profissionais ou estudantis em tempo integral (Hirata 2017, p. 89).

Essa percepção reproduz-se nas estruturas universitárias brasileiras, que historicamente oferecem suporte limitado para maternidade. Desde a criação do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) em 2010 (atualizado pela Lei 14.914/2024), avanços incluem auxílios financeiros como o auxílio-creche em várias instituições, mas a implementação permanece desigual: apenas cerca de 10 das 69 universidades federais mantêm creches físicas (Andifes, 2025). Iniciativas pontuais surgiram ao longo dos anos, como políticas específicas em universidades como UFPel e UNEB (aprovada em 2025, com extensão de auxílios parentais

e prioridade em restaurantes universitários), UnB (Política Materna e Parental desde 2024) e UNESP (auxílios direcionados desde 2022), impulsionadas por movimentos estudantis e fóruns regionais. No entanto, cortes orçamentários recentes (redução de R\$ 488 milhões em 2026) ameaçam esses ganhos, perpetuando desigualdades e elevando o risco de evasão (Costa & Silva, 2023; Lewis et al., 2015).

Diante desses desafios persistentes, a atividade física emerge na literatura como uma estratégia potencial para mitigar os impactos negativos na saúde integral. A Organização Mundial da Saúde (2020) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético superior ao repouso, sendo fator essencial para a saúde física, mental e social. Estudos em mulheres no pós-parto, população comparável às mães universitárias, demonstram benefícios significativos. Norman et al. (2020), em revisão sistemática publicada no *British Journal of Sports Medicine*, evidenciam que programas estruturados de exercícios reduzem em até 41 % os sintomas de ansiedade e 38 % os de depressão em 12 semanas, além de melhorar a qualidade do sono e a capacidade funcional. Daley et al. (2019), em outra revisão sistemática, corroboram esses achados e destacam que a prática regular atua como antidepressivo natural, com efeitos comparáveis a intervenções farmacológicas em casos leves a moderados.

Os mecanismos neurobiológicos são explicados por Mikkelsen et al. (2017): o exercício aeróbico e de força aumenta a liberação de endorfinas, fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) e serotonina, promovendo neurogênese no hipocampo e maior resiliência emocional. Craft e Perna (2004), em estudo clássico, reforçam que o exercício é eficaz no tratamento da depressão clínica. Norman et al. (2020, p. 10) concluem que:

O exercício deve ser considerado opção terapêutica de primeira linha para depressão e ansiedade pós-parto, apresentando magnitude de efeito igual ou superior às intervenções farmacológicas ou psicológicas, porém sem efeitos colaterais ou estigma social (Norman et al. 2020, p. 10)

No contexto das mães universitárias brasileiras, marcadas pela sobrecarga da tríplice jornada e limitado acesso a serviços de saúde mental, a atividade física surge na literatura como estratégia acessível e democrática para promoção da saúde integral.

Essa potencialidade ganha contornos institucionais quando analisada no âmbito das políticas afirmativas de permanência estudantil. A literatura identifica o potencial da Educação

Física/Atividade Física como ferramenta complementar. Craft e Perna (2004) e Mikkelsen et al. (2017) evidenciam que a atividade física modula o humor, reduzindo cortisol e aumentando neurotransmissores do prazer. Norman et al. (2020) destacam que atividades coletivas (yoga, pilates, caminhada em grupo) são especialmente eficazes por combinarem benefícios fisiológicos com construção de redes de apoio social, elemento essencial para combater o isolamento de mães universitárias.

Barbosa et al. (2021), em estudo brasileiro publicado na *Motrivivência*, identificam que práticas corporais coletivas promovem empoderamento feminino, diminuem a culpa materna e legitimam o autocuidado como ato responsável. Tais práticas são descritas como espaços de escuta e troca de experiências, contribuindo para o bem-estar psicológico e o senso de pertencimento acadêmico.

Medina 2011, em obra seminal da área, afirma que:

O corpo é o lugar primeiro da cultura. É no corpo e pelo corpo que a pessoa se constitui como sujeito histórico, que se reconhece e é reconhecida pelos outros. Negar o corpo é negar a própria condição humana; valorizar o corpo é valorizar a possibilidade de ser sujeito de sua própria história (Medina 2011, p. 47).

Autores como Barbosa et al. (2021), Antloga et al. (2023) e Maniçoba (2025) apontam que práticas corporais coletivas favorecem a reconstrução identitária, o pertencimento institucional e a redução de fatores de risco para evasão. Nesse sentido, a literatura sugere que a Educação Física, utilizando a atividade física, que quando inserida em políticas afirmativas de permanência estudantil, pode atuar como estratégia de baixo custo e alto impacto, promovendo saúde integral e contribuindo para que mães universitárias permaneçam e concluam sua formação com maior dignidade e suporte institucional.

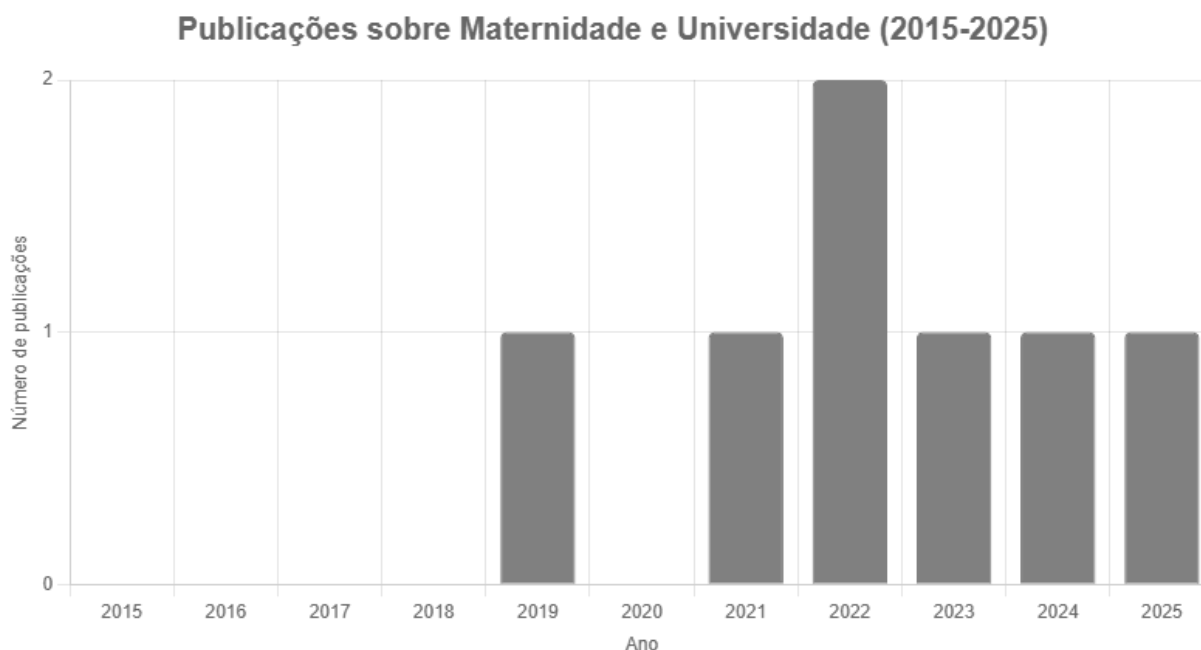
## **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **4.1 Resultados da Revisão da Literatura**

A análise dos materiais selecionados revelou um total de 7 publicações entre 2015 e 2025, compreendendo 6 artigos científicos e 1 trabalho de conclusão de curso. Observou-se um crescimento significativo das publicações a partir de 2020, o que pode estar relacionado à intensificação dos debates sobre saúde mental, autocuidado e maternidade e permanência

estudantil durante e após a pandemia da COVID-19, conforme evidenciado pela Organização Mundial da Saúde (2020). A Figura 1 ilustra a distribuição anual dessas publicações.

**Figura 1- Distribuição Anual das publicações selecionadas sobre maternidade e**



**Fonte:** Elaboração própria a partir dos dados da pesquisa

A maioria dos estudos foi do tipo artigo científico, com ênfase nas áreas da saúde pública, psicologia e educação física. Notavelmente, não foram identificadas diretrizes governamentais ou políticas específicas voltadas à promoção da atividade física entre mães universitárias no Brasil, o que evidencia uma carência de ações institucionais para esse público vulnerável (Maniçoba, 2025).

Os estudos selecionados apontam uma forte associação entre a prática de atividades físicas e a promoção da saúde mental em diversos contextos, especialmente entre mulheres que acumulam múltiplas funções. Autores como Norman et al. (2020) e Daley et al. (2019) enfatizam que, mesmo diante da sobrecarga, mulheres que conseguem manter rotinas com práticas corporais relatam menor incidência de sintomas como estresse, ansiedade, desmotivação e esgotamento emocional. Ambas as pesquisas convergem ao defender a atividade física como um recurso de enfrentamento às pressões cotidianas, oferecendo benefícios fisiológicos e psicológicos, como melhora do sono, aumento da disposição e fortalecimento da autoestima, com reduções de até 41 % nos sintomas de ansiedade em 12

semanas (Norman et al., 2020). E isso torna-se evidente na tabela (2), onde foi inserida a síntese dos achados principais:

**Tabela 2- Síntese dos principais achados da revisão integrativa**

<b>Categoria Analítica</b>	<b>Achados Principais</b>	<b>Estudos Representativos</b>
Benefícios fisiológicos	↓ até 41 % ansiedade; ↓ até 38 % depressão; melhora do sono e regulação do cortisol.	Norman et al. (2020); Daley et al. (2019)
Benefícios psicológicos e sociais	↑ autoestima; ↓ culpa materna; criação de redes de apoio e redução do isolamento.	Barbosa et al. (2021); Mier-Cruz et al. (2016)
Barreiras estruturais	Tríplice jornada; falta de creche, sala de amamentação e horários flexíveis.	Maniçoba (2025); Antloga et al. (2023)
Recomendações institucionais	Aulas com berçário no campus; créditos extracurriculares; Programa Mãe Ativa UNEB.	Barbosa et al. (2021); proposta da autora

**Fonte:** Elaboração da autora (2025).

Esse diálogo é reforçado por Mier-Cruz et al. (2016), que destacam a importância do aspecto social das práticas corporais. Suas análises demonstram que mães participantes de grupos de exercícios desenvolveram redes de apoio e aprimoraram sua estabilidade emocional em ambientes acolhedores e colaborativos, reduzindo o isolamento pós-parto. Assim, ao cruzar os dados dessas pesquisas, percebe-se uma convergência na ideia de que os benefícios da atividade física transcendem o corpo, contribuindo também para o bem-estar social e emocional, com efeitos neurobiológicos como o aumento de endorfinas e serotonina (Mikkelsen et al., 2017).

Corroborando essas evidências, Maniçoba (2025, p. 22) observa que “a conciliação entre maternidade e vida acadêmica segue sendo um desafio cotidiano, marcado por desigualdades estruturais e pela ausência de políticas públicas eficazes que reconheçam e amparem essa realidade”. Essa análise amplia o debate ao evidenciar que, embora a literatura reforce a relevância do autocuidado e da atividade física para a saúde mental das mães, ainda persiste uma fragilidade nas ações institucionais que garantam condições para a permanência acadêmica (Antloga et al., 2023). Portanto, é essencial que as políticas educacionais integrem estratégias de promoção da saúde e apoio social, assegurando equidade de gênero e melhores condições de bem-estar para as mães universitárias (Organização Mundial da Saúde, 2020).

A temática da saúde mental e permanência de mães universitárias no contexto brasileiro emerge como um campo relativamente novo e de extrema necessidade, especialmente em um país marcado por profundas desigualdades de gênero, classe e raça que amplificam a sobrecarga múltipla enfrentada por essas mulheres. Embora o acesso ao ensino superior tenha se expandido nas últimas décadas, a produção científica sobre a maternidade acadêmica ainda é incipiente, concentrando-se majoritariamente em dissertações, teses e artigos isolados desde meados dos anos 2010, com pouca sistematização e escassez de estudos longitudinais ou intervenções institucionais robustas, revelando inúmeras lacunas, como a ausência de dados nacionais consolidados sobre evasão materna e a sub-representação de perspectivas interseccionais (raça, região e condição socioeconômica).

Raramente se ouve a voz autêntica das mães pesquisadoras ou das próprias universitárias em suas narrativas cruas: aquela maternidade real que dói no corpo e na alma, cheia de dilemas cotidianos como decidir entre ficar em casa com o filho doente ou levá-lo à universidade por falta de creche, entre o choro noturno de culpa por não estar presente e a exaustão de conciliar aleitamento, fraldas e prazos acadêmicos, em um ambiente universitário que as torna frequentemente invisíveis e sem políticas de apoio efetivas. Essa urgência se agrava diante de evidências crescentes de impactos biopsicossociais, como ansiedade, depressão e riscos de evasão, demandando pesquisas mais profundas e ações imediatas para que a academia não continue excluindo aquelas que, ao maternar, constroem o futuro enquanto lutam para não abandonar o seu próprio.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo buscou responder à questão orientadora: de que forma a prática de atividades físicas, inserida em políticas institucionais afirmativas, pode promover a saúde física, emocional e mental de mães universitárias e contribuir para sua permanência acadêmica? A partir da revisão integrativa de sete trabalhos publicados entre 2015 e 2025, confirmou-se que a atividade física regular exerce efeitos positivos consistentes no bem-estar emocional, na regulação do estresse e na autoestima dessas mulheres, mesmo diante da sobrecarga imposta pela tríplice jornada (Norman et al., 2020; Daley et al., 2019; Mikkelsen et al., 2017).

Os principais achados sintetizam-se da seguinte forma: a prática regular de atividades físicas associa-se à redução significativa de sintomas de ansiedade (até 41%), depressão (até 38%), estresse e exaustão emocional, mediada pela liberação de endorfinas, BDNF e serotonina,

além da melhora da qualidade do sono e da disposição física (Norman et al., 2020; Craft & Perna, 2004).

Além dos efeitos biológicos, destacam-se as dimensões psicossociais: práticas corporais coletivas promovem redes de apoio, sensação de pertencimento, troca de experiências e empoderamento feminino, combatendo o isolamento e a culpa materna (Barbosa et al., 2021; Mier-Cruz et al., 2016). Os obstáculos permanecem expressivos: falta de tempo, sobrecarga de tarefas, ausência de creches universitárias, salas de amamentação, horários flexíveis e invisibilidade institucional limitam drasticamente a adesão (Maniçoba, 2025; Lewis et al., 2015; Antloga et al., 2023). Estudos recentes, como trabalhos de conclusão de curso em diversas instituições brasileiras, reforçam essa realidade, apontando para a persistente ausência de políticas institucionais específicas que reconheçam a maternidade como fator de vulnerabilidade acadêmica.

Portanto, responde-se ao problema de pesquisa: sim, a atividade física é estratégia eficaz e de baixo custo para promoção da saúde mental de mães universitárias — mas sua efetividade depende diretamente da remoção de barreiras institucionais e culturais. Como bem sintetiza Maniçoba (2025, p. 22): “a conciliação entre maternidade e vida acadêmica segue sendo um desafio cotidiano, marcado por desigualdades estruturais e pela ausência de políticas públicas eficazes que reconheçam e amparem essa realidade”.

Este trabalho apresenta limitações inerentes ao método: corpus reduzido (apenas 7 estudos), devido à escassez de pesquisas específicas sobre mães universitárias no Brasil; predominância de estudos qualitativos e transversais, que dificultam inferências causais; ausência de dados primários, o que impede a análise de realidades locais. Apesar dessas limitações, os achados são robustos e convergentes, permitindo as seguintes recomendações práticas e imediatamente aplicáveis na UNEB e em outras universidades públicas baianas:

- Criação do Programa “Mãe Ativa UNEB” (proposta sugerida pela autora), com aulas híbridas ou presenciais de Educação Física adaptadas (yoga, pilates, caminhada, dança materna), ministradas por estagiários do curso, com concessão de 2 créditos extracurriculares por semestre de participação.
- Ampliação do regime de exercícios domiciliares já instituído pela UNEB (Resolução CONSU aprovada em 2023), integrando-o a modalidades remotas ou híbridas de atividade física durante o puerpério.

- Fortalecimento do Auxílio Parental existente nos programas de assistência estudantil da UNEB, com valores atualizados e critérios prioritários para mães em vulnerabilidade.
- Parceria com creches municipais ou criação de berçário/espço mamãe no campus (com sala de amamentação e fraldário) durante os horários de aula.
- Instituição de “Rodas de Apoio em Movimento”, visando encontros semanais que combinem prática corporal leve + conversa mediada por psicólogos e educadores físicos.
- Inclusão da variável “ser mãe/pai” nos formulários de matrícula para coleta de dados e construção de políticas específicas.
- Campanhas internas de sensibilização contra a culpa materna e valorização do autocuidado como ato responsável.

Para estudos futuros, sugere-se: pesquisas empíricas longitudinais com mães universitárias da UNEB e outras IES baianas; ensaios clínicos randomizados avaliando programas de atividade física adaptada; levantamento nacional sobre quantidade de universidades que já possuem políticas para mães estudantes (incluindo auxílios parentais e espaços dedicados); investigação de modalidades domiciliares ou virtuais viáveis para mães com filhos muito pequenos.

Em suma, este trabalho reforça que a Educação Física pode e deve transcender o caráter disciplinar para tornar-se política institucional de permanência estudantil, equidade de gênero e saúde integral. Cuidar da mãe universitária não é favor, nem caridade, nem medida paliativa: é dever ético, político e acadêmico da universidade pública, especialmente daquela que se pretende popular, inclusiva e comprometida com a transformação social.

Portanto, quando uma mãe conclui sua graduação com saúde, dignidade e apoio institucional, rompe-se um ciclo intergeracional de pobreza, silenciamento e desigualdade. Forma-se não apenas uma profissional qualificada, mas uma cidadã plena, protagonista de sua história, capaz de transformar sua família, sua comunidade e, quiçá, as próximas gerações de mulheres que ousarão sonhar com o ensino superior mesmo carregando um filho nos braços e o mundo nas costas. Este não é apenas um trabalho de conclusão de curso: é um grito de resistência, um ato de reparação e um convite urgente às instituições de ensino para que deixem de ser espaços de evasão silenciosa e passem, de uma vez por todas, a ser territórios de acolhimento, de potência e de justiça reprodutiva. Porque toda mãe universitária que chega ao final da graduação representa uma vitória coletiva e cada uma que desiste é uma derrota que não podemos mais aceitar.

## REFERÊNCIAS

- ANTLOGA, C. S. et al. Percepção de danos físicos, psíquicos e sociais no trabalho de ser mãe universitária. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 43, e210011, 2023. DOI: 10.15928/pcp.2023v43n0a11. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/wvTKwnSdpfdqP6yd7V6HpVh/>.
- BADINTER, Elisabeth. **Um amor conquistado: o mito do amor materno**. Tradução de Maria Helena Kühner. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BARBOSA, M. L. de O. et al. Práticas corporais, autocuidado e redes de apoio: contribuições para o empoderamento feminino. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 33, n. 63, p. 1-21, 2021. DOI: 10.5007/2175-8042.2021.e80432. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/80432>.
- COSTA, L. F. da; SILVA, R. A. da. Maternidade e saúde mental na universidade: desafios contemporâneos. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 23, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/>.
- CRAFT, Lynette L.; PERNA, Frank M. The benefits of exercise for the clinically depressed. **Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry**, Memphis, v. 6, n. 3, p. 104-111, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15361924/>.
- DALEY, Amanda J. et al. Exercise for postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 53, n. 8, p. 504-511, 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2018-099639. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/8/504>.
- DORNA, M. L.; MUNIZ, H. P. Maternidade e trabalho: uma análise psicodinâmica. **Revista Psicologia & Sociedade**, Porto Alegre, v. 30, p. 40-50, 2018. DOI: 10.1590/1807-0310/2018v30i23456. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/xxxxx/>.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. R. P. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Shape, 1995.
- HIRATA, Helena. Gênero, divisão sexual do trabalho e cuidado. In: HIRATA, Helena; GUIMARÃES, Nadya Araujo (Org.). **Cuidado e cuidadoras: as várias faces do trabalho do care**. São Paulo: Atlas, 2017. p. 77-98.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Censo da Educação Superior 2019**. Brasília: INEP, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior>.

LEWIS, Beth et al. Barriers to physical activity in working mothers: a qualitative study. **Women & Health**, London, v. 55, n. 6, p. 679-696, 2015. DOI: 10.1080/03630242.2015.1050546. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26098208/>.

MANIÇOBA, Milene Silva. **Desafios e estratégias de conciliação: um estudo sobre as dificuldades enfrentadas por mães durante a graduação**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Instituto Federal do Rio Grande do Norte, Pau dos Ferros, 2025. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/handle/1044/2917>.

MEDINA, João Paulo Subirá. **Educação física cuida do corpo... e “mente”**. 19. ed. Campinas: Papirus, 2011.

MENDES, A. M.; FERREIRA, M. C. Trabalho e saúde: o modelo psicodinâmica do trabalho. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 12, n. 1, p. 105-114, 2007.

MIER-CRUZ, A. et al. Group exercise programs and emotional well-being in postpartum women. **Maternal and Child Health Journal**, New York, v. 20, n. 5, p. 1052-1059, 2016. DOI: 10.1007/s10995-015-1890-2. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10995-015-1890-2>.

MIKKELSEN, Kathleen et al. Exercise and mental health: neurobiological mechanisms. **Frontiers in Psychiatry**, Lausanne, v. 8, p. 1-14, 2017. DOI: 10.3389/fpsy.2017.00043. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2017.00043/full>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 40. ed. Petrópolis: Vozes, 2022.

NORMAN, E. et al. An exercise and education program for postpartum women: a randomised controlled trial. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 54, n. 12, p. 704-711, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101185. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/54/12/704>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical activity**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.