



Curso Superior de Licenciatura em Biologia

ALINE RAISSA JOSÉ DE SOUZA

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E DESEMPENHO
ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Planaltina-DF

2025

ALINE RAISSA JOSÉ DE SOUZA

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E DESEMPENHO
ACADÊMICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso superior de Licenciatura em Biologia do
Campus Planaltina do Instituto Federal de
Brasília como requisito parcial para obtenção
de título de Licenciada em Biologia

Orientador: Prof. Dr. Marcelo de Faria
Salviano

Planaltina-DF

2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, por sempre acreditarem em mim e apoiarem cada uma das minhas escolhas. Deixar o interior de Goiás e mudar-me para Brasília aos 17 anos foi um dos maiores desafios da minha vida, e nada disso seria possível sem o amor, a confiança e o incentivo que sempre recebi deles.

Aos meus avós paternos, que, embora não possam estar presentes neste momento, permanecem vivos em minha memória e em meu coração. Aos meus avós maternos, agradeço por acompanharem de perto esta conquista e celebrarem comigo mais essa etapa.

Agradeço também às minhas amigas de quarto, pela paciência, companheirismo e compreensão durante os momentos de estresse e ansiedade que a faculdade proporcionou. A presença e o apoio de vocês tornaram essa caminhada muito mais leve e especial. Aos amigos e colegas que fiz durante essa jornada, obrigada pela amizade sincera, pelas conversas, pelos momentos de descontração e pelo apoio mútuo ao longo do caminho.

Ao meu namorado, por todo o apoio, carinho e incentivo, especialmente nesta fase final, por compreender minhas ausências, me fortalecer emocionalmente e me ajudar a estar mais próxima da minha família. Aos professores que tive ao longo da graduação, expressei minha profunda gratidão pelo privilégio de ter aprendido com profissionais tão dedicados e inspiradores. Cada aula, cada conselho e cada troca de conhecimento foram fundamentais para minha formação acadêmica e pessoal.

Em especial, agradeço ao meu orientador, que foi uma ponte essencial nessa etapa. Sua orientação, paciência e disponibilidade foram indispensáveis para a construção e conclusão deste trabalho. A toda a minha família, por cada palavra de encorajamento, cada gesto de amor e por acreditarem no meu potencial, mesmo quando eu mesma duvidava.

E, por fim, agradeço a mim mesma por não ter desistido, por continuar sonhando e acreditando, por ser uma pesquisadora e sonhadora corajosa que teve a força de começar a vida do zero em uma cidade onde não conhecia ninguém. Esta conquista é, acima de tudo, prova da minha resiliência e determinação.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar a influência da prática de atividade física na saúde mental e no desempenho acadêmico de estudantes universitários do curso de Licenciatura em Biologia do Instituto Federal de Brasília – *Campus Planaltina*. A pesquisa, de abordagem mista e natureza exploratória, foi desenvolvida por meio da aplicação de um questionário online, contendo 13 questões baseadas na escala *Likert* de cinco pontos. Observou-se que a maioria dos participantes reconhece a importância da atividade física para a redução da ansiedade e do estresse, além de perceber melhora na disposição, na atenção e no rendimento acadêmico. A falta de tempo e de motivação foram apontadas como barreiras à prática regular de exercícios. De modo geral, os resultados evidenciam uma percepção positiva quanto à contribuição da atividade física para a saúde mental e o desempenho acadêmico, reforçando a necessidade de que as instituições de ensino incentivem hábitos de vida saudáveis no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Bem-estar mental; Qualidade de vida; Rendimento acadêmico.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the influence of physical activity on the mental health and academic performance of undergraduate students in the Biology Teaching Program at the Federal Institute of Brasília – *Planaltina Campus*. The research, with a mixed-method and exploratory approach, was conducted through an online questionnaire containing 13 questions based on a five-point *Likert* scale. The results showed that most participants recognize the importance of physical activity in reducing anxiety and stress, as well as its positive impact on disposition, attention, and academic performance. Lack of time and motivation were identified as the main barriers to regular exercise. Overall, the findings indicate a positive perception of the contribution of physical activity to mental health and academic performance, reinforcing the need for educational institutions to encourage healthy lifestyle habits within the academic environment.

Keywords: Mental well-being; Quality of life; Academic performance.

Sumário

1.INTRODUÇÃO	7
2.MATERIAIS E MÉTODOS	9
3.RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
3.1. Análise da Frequência e Barreiras à Atividade Física	11
3.2. Relação entre Atividade Física, Atenção e Desempenho Acadêmico	14
3.3. Percepção dos Estudantes sobre Saúde Mental e Bem-Estar	18
4.CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO AVALIATIVO	25
APÊNDICE B-TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	26

1.INTRODUÇÃO

A saúde mental de jovens e adultos tem se tornado uma preocupação crescente em âmbito global. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de um em cada sete adolescentes apresenta algum transtorno mental, sendo a depressão e a ansiedade os mais prevalentes nessa faixa etária (World Health Organization, WHO, 2021). Esse cenário evidencia a necessidade de ações preventivas e estratégias voltadas à promoção do bem-estar psicológico, cada vez mais valorizadas nas políticas públicas de saúde (Abreu, Barletta e Murta, 2015).

Nesse contexto, a escola assume um papel central como espaço de desenvolvimento integral dos estudantes. Mais do que transmitir conteúdos acadêmicos, o ambiente escolar deve oferecer experiências que promovam a saúde física, emocional e cognitiva, especialmente durante a infância, adolescência e início da vida adulta fases decisivas para a formação de hábitos saudáveis e para a prevenção de agravos à saúde (Murta, Günther e Guzzo, 2015; Guzzo, 2016).

A pandemia de COVID-19 intensificou os desafios relacionados à saúde mental. O isolamento social, a suspensão das aulas presenciais e a limitação de espaços de convivência impactaram significativamente o bem-estar emocional de jovens e adultos. Estudos indicam aumento nos índices de ansiedade, estresse e depressão, bem como o crescimento do sedentarismo e do consumo de alimentos ultraprocessados, fatores que favoreceram o ganho de peso e comprometeram a saúde física (Cullen, Gulati e Kelly, 2020; Gonçalves *et al.*, 2022; Silva, Andrade e Pucci, 2022).

Nesse cenário, a prática regular de atividade física destaca-se como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde integral. Pesquisas mostram que atividades como caminhadas, esportes coletivos, musculação e yoga contribuem para o equilíbrio emocional, regulando o humor, reduzindo a ansiedade, elevando a autoestima e estimulando funções cognitivas (Werneck *et al.*, 2005; Girdwood *et al.*, 2011; Pascoe e Bauer, 2015). Além disso, benefícios físicos como a maior oxigenação cerebral, a liberação de endorfinas e monoaminas, e a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) favorecem a

neuroplasticidade e o aprendizado, refletindo diretamente no desempenho acadêmico (Hammer, 2012; Ribeiro, 2012).

Nesse sentido, as aulas de Educação Física têm ampliado seu papel, indo além da dimensão motora para contribuir de forma significativa com a formação integral dos estudantes. Ao incentivar a prática de exercícios no contexto educacional, cria-se um ambiente mais saudável, colaborativo e propício ao desenvolvimento emocional e cognitivo (Melo, 2000; Gonçalves *et al.*, 2016).

As desigualdades sociais, que limitam o acesso de muitos estudantes a espaços adequados para a prática de atividades físicas, tornam ainda mais urgente o fortalecimento do papel da universidade como agente transformador. Promover hábitos saudáveis é uma forma de investir na saúde mental e no desempenho acadêmico dos alunos (Sulistiowati *et al.*, 2020). Nascimento(1988) destaca que a Educação Física no ensino superior deve ser compreendida como um processo educativo voltado à autonomia, à melhoria da qualidade de vida e à conscientização sobre a prática contínua de exercícios físicos.

Complementarmente, Sonoo e Nascimento (1991) observaram que as atitudes dos universitários em relação à atividade física são fortemente influenciadas pelas experiências anteriores no ensino fundamental e médio, sendo pouco modificadas ao longo do tempo. Apesar de reconhecerem sua importância, muitos alunos enfrentam barreiras que comprometem a participação efetiva nas atividades propostas. Diante desse contexto, compreender a influência da atividade física na saúde mental e no desempenho acadêmico dos estudantes universitários torna-se essencial para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais eficazes.

A integração da Educação Física ao currículo, juntamente com estratégias que incentivem a reflexão sobre hábitos de vida, a interdisciplinaridade e a resolução de problemas, pode favorecer tanto o equilíbrio emocional quanto o desempenho acadêmico. A atividade física regular proporciona bem-estar físico e cognitivo, e tem-se presenciado nos últimos anos um maior interesse por parte dos indivíduos e dos profissionais da área (Antunes *et al.*, 2006). Neste contexto, torna-se relevante buscar formas eficazes de melhorar o desempenho acadêmico, a saúde mental e a disposição dos alunos de graduação em diferentes semestres. A atividade física não é apenas um hábito saudável; ela é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento integral do estudante. Além de promover a saúde física, contribui para o bem-estar emocional e melhora a capacidade de concentração e aprendizado.

O objetivo deste trabalho é investigar como a prática regular de atividades físicas pode impactar positivamente esses aspectos na vida dos alunos. Ao promover a atividade física nas instituições de ensino, busca-se não apenas incentivar hábitos saudáveis, mas também apoiar o crescimento pessoal e acadêmico dos estudantes.

2.MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma abordagem de pesquisa mista, contemplando aspectos qualitativos e quantitativos, de natureza exploratória. De acordo com Minayo (2000), a pesquisa representa um caminho sistemático que visa investigar e compreender um determinado tema, buscando revelar questões do cotidiano por meio da articulação entre teoria e prática.

Segundo Gil (1999), a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar uma visão geral acerca de determinado fenômeno, sendo especialmente apropriada quando o tema investigado é pouco conhecido ou pouco explorado. Dessa forma, essa abordagem foi adotada com o intuito de compreender de que maneira a prática de atividade física pode influenciar a saúde mental e a percepção dos universitários em relação aos estudos.

A pesquisa foi realizada com alunos do curso de Licenciatura em Biologia do Instituto Federal de Brasília (IFB) – *Campus Planaltina*, curso com duração de oito semestres. Todos os estudantes regularmente matriculados, com faixa etária entre 18 e 50 anos, puderam participar voluntariamente da investigação.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiestruturado, fundamentado em instrumentos previamente validados por outros autores em estudos semelhantes, como Ceron *et al.* (2023), Diniz *et al.* (2020), Bootha *et al.* (2013) e Crews; Lochbaum e Landers (2004), o que conferiu maior confiabilidade às informações obtidas (APÊNDICE A). O questionário foi aplicado de forma online, utilizando a plataforma *Google Forms*, escolhida por sua acessibilidade, praticidade e facilidade na organização e análise das respostas (Andres et al., 2020). Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B), declarando estar cientes dos objetivos da pesquisa e autorizando voluntariamente sua participação.

O instrumento foi composto por 13 questões fechadas, sendo 2 destinadas à coleta do perfil dos estudantes e as demais voltadas à avaliação da prática de atividades físicas e sua relação com o desempenho acadêmico. As questões foram analisadas por meio da escala *Likert* de 5 pontos, variando de “Discordo totalmente” a “Concordo totalmente”. Essa escala exigiu que os participantes indicassem seu grau de concordância ou discordância em relação a determinadas afirmações relacionadas à atitude investigada (Mattar, 2013).

De acordo com Silveira *et al.* (2010), a escala *Likert* é amplamente empregada em pesquisas de opinião por possibilitar a mensuração subjetiva de percepções e atitudes. As afirmações que compuseram o questionário foram organizadas com base em estudos prévios e na proposta do presente trabalho, sendo elas:

1. *Com que frequência você pratica atividade física?*
2. *Quantas horas, em média, você dedica aos estudos acadêmicos por semana?*
3. *A prática regular de exercícios físicos potencializa os resultados acadêmicos do estudante no ambiente universitário (Ceron et al., 2023).*
4. *Pratico atividade física com frequência durante a semana (Diniz et al., 2020).*
5. *Tenho mudado meus hábitos para incluir a prática regular de atividade física na minha rotina (Diniz et al., 2020).*
6. *A prática de exercícios físicos contribui para a melhoria da atenção (Bootha et al., 2013).*
7. *A atividade física me ajuda a controlar melhor a ansiedade no dia a dia (Crews, Lochbaum e Landers, 2004).*
8. *A prática regular de atividade física contribui para a redução do meu estresse diário.*
9. *Meu desempenho acadêmico melhora quando pratico exercícios físicos com frequência.*
10. *A prática de exercícios físicos poderia me ajudar a ter mais disposição para os estudos.*
11. *Mesmo não praticando atualmente, acredito que a atividade física pode melhorar minha saúde mental.*
12. *Fatores como falta de tempo, motivação ou acesso dificultam minha prática regular de atividades físicas.*
13. *Acredito que a prática de exercícios físicos poderia melhorar meu desempenho acadêmico se fizesse parte da minha rotina.*

A análise das respostas foi realizada com o apoio do programa Microsoft Excel, utilizando o cálculo do Ranking Médio (RM), conforme a metodologia proposta por Oliveira (2005). Nesse método, cada resposta recebeu um valor de 1 a 5, permitindo o cálculo da Média Ponderada (MP) para cada item, com base na frequência das respostas. As equações utilizadas foram as seguintes:

$$\text{Média Ponderada (MP)} = \sum (f_i \times V_i)$$

$$\text{Ranking Médio (RM)} = \text{MP} / \text{NS}$$

Sendo:

f_i = frequência observada de cada resposta para cada item;

V_i = valor atribuído a cada resposta;

NS = número total de sujeitos da pesquisa.

Quanto mais próximo de 5 estiver o RM, maior foi o nível de concordância dos estudantes com a afirmação; inversamente, quanto mais próximo de 1, menor foi esse nível.

A partir dessa análise, foi possível obter dados quantitativos representativos, que foram convertidos em gráficos para melhor visualização e interpretação dos resultados.

Com base nos dados analisados, foi possível compreender a percepção dos participantes quanto ao papel da atividade física na promoção da saúde mental e no desempenho acadêmico. Além disso, a pesquisa possibilitou identificar se a principal motivação para a prática de exercícios físicos entre universitários estava centrada apenas em aspectos estéticos ou se também envolvia preocupações com o bem-estar e o rendimento nos estudos.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

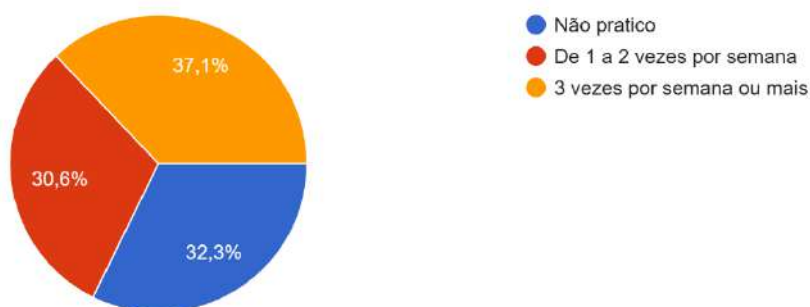
3.1. Análise da Frequência e Barreiras à Atividade Física

Os resultados desta pesquisa foram obtidos por meio da aplicação de um questionário online, elaborado na plataforma *Google Forms*, que permaneceu disponível por um período de três semanas. Durante esse tempo, os estudantes puderam interagir livremente e responder às questões de forma voluntária e anônima. Ao todo, foram coletadas 62 respostas válidas.

O questionário aplicado iniciou-se com a pergunta referente à frequência com que os estudantes praticam atividade física, observou-se que 37,1% afirmaram não praticar atividade

física regularmente, 30,6% relataram praticar de uma a duas vezes por semana, e 32,3% declararam praticar três vezes por semana ou mais, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1 - Com que frequência pratica atividade física



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

De acordo com Manson *et al.* (1999), o declínio da prática de atividades físicas tende a ocorrer durante a adolescência (entre 15 e 18 anos) e se intensifica na fase de jovens adultos (entre 20 e 25 anos), período em que também se observa maior propensão ao sedentarismo e ao ganho de peso. Esse comportamento pode estar relacionado a mudanças no estilo de vida e ao aumento da independência dos jovens, que passam a fazer suas próprias escolhas e, muitas vezes, priorizam outras atividades em detrimento da prática esportiva (Sallis e Hovell, 1990).

Constatou-se que uma parte dos universitários enfrenta dificuldades para manter uma rotina regular de atividade física, em razão de diversos fatores que comprometem essa prática. Conforme apresentado na figura 2, o principal motivo relatado foi a falta de tempo, mencionada por 46,7% dos participantes. Em seguida, 15,6% apontaram a falta de motivação e 13,3% indicaram questões financeiras como barreiras significativas.

Figura 2 - Caso você não pratique atividade física regularmente (menos de três vezes por semana), quais desses fatores o impedem?



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

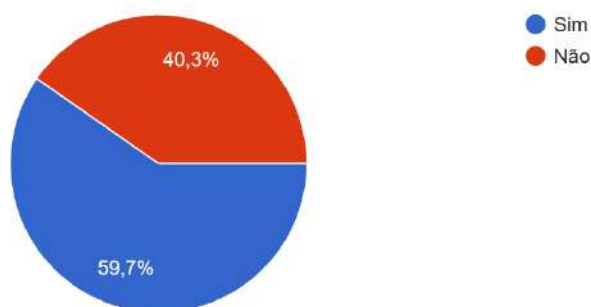
Apesar disso, nota-se que a maioria dos participantes realiza algum tipo de atividade física ao menos uma vez por semana, o que representa um dado positivo. Essa prática contribui de forma significativa para a manutenção da saúde física e mental, refletindo-se em melhorias no desempenho acadêmico, na atenção e na disposição para os estudos.

Esses resultados corroboram os achados de Legnani e Legnani (2005), que também identificaram a falta de tempo como o principal obstáculo à prática de atividade física entre adultos e universitários. De forma semelhante, Reichert *et al.* (2004) destacam que fatores como limitações financeiras e ausência de locais adequados para a prática de exercícios contribuem para o baixo engajamento em atividades regulares.

Verifica-se ainda que muitos estudantes universitários não dispõem de condições financeiras para arcar com os custos de academias ou outras modalidades pagas, o que representa um critério relevante para a ausência da prática de exercícios físicos. Na categoria “outros”, 6,7% afirmaram não gostar de realizar atividades físicas, enquanto outro grupo, também com 6,7%, relatou não possuir locais adequados próximos à residência. Uma parcela menor, correspondente a 2,2%, mencionou problemas de saúde, os quais se somam às dificuldades financeiras e à falta de tempo como fatores limitantes para a adoção de um estilo de vida mais ativo.

Constatou-se que 59,7% dos participantes afirmaram que sim, tem mudado hábitos para incluir atividade físicas nas rotinas reconhecendo a importância dessa prática para o bem-estar geral, enquanto 40,3% declararam não concordar. Na figura 3, foi investigado se a inclusão da prática regular de atividade física no cotidiano é considerada significativa.

Figura 3 – Tenho mudado hábitos para incluir a prática regular de atividade física na minha rotina?



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

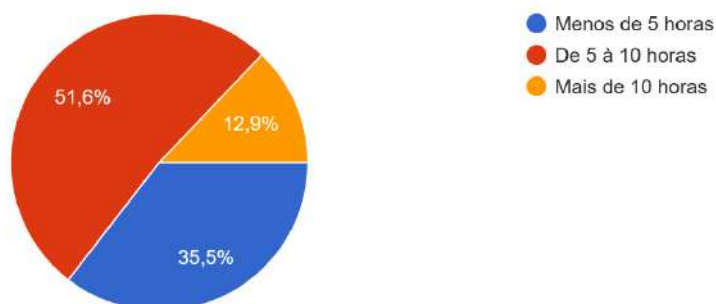
Observou-se que a mudança de hábitos constitui um aspecto relevante na rotina dos estudantes. De acordo com Garber *et al.* (2011), a prática regular de atividade física configura-se como um método eficaz para a prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e hipertensão arterial, além de proporcionar benefícios psicológicos, como o controle dos níveis de ansiedade e estresse. Esses efeitos positivos refletem diretamente na melhora da saúde mental e física, impactando de forma significativa a qualidade de vida (De Rose Junior, 2009).

Desse modo, a atividade física se mostra essencial na rotina dos estudantes, pois favorece o equilíbrio emocional, o bem-estar e a disposição, fatores indispensáveis para o bom desempenho acadêmico e para a manutenção de uma vida saudável.

3.2. Relação entre Atividade Física, Atenção e Desempenho Acadêmico

Observou-se que 51,6% dos participantes afirmaram dedicar entre 5 e 10 horas por semana às atividades acadêmicas, enquanto 35,5% relataram estudar menos de 5 horas semanais. Apenas 12,9% indicaram dedicar mais de 10 horas por semana aos estudos. No que se refere à dedicação aos estudos acadêmicos, a figura 4 apresenta os dados referentes ao tempo médio semanal destinado aos estudos.

Figura 4- Quantas horas, em média, você dedica aos estudos acadêmicos por semana?



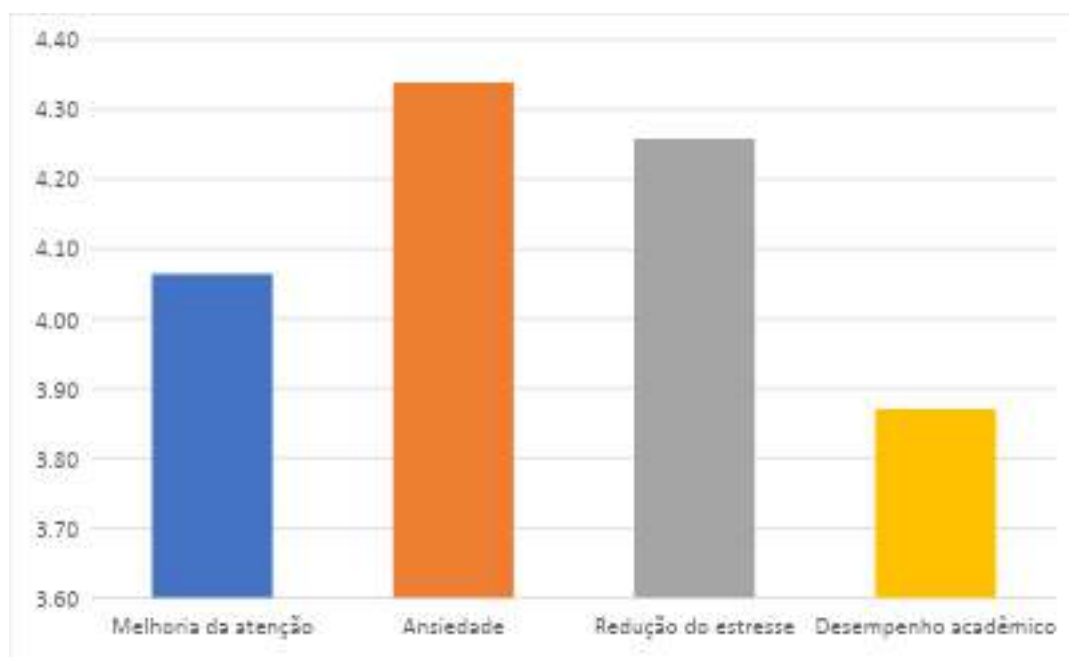
Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

De acordo com Mondardo (2005), as instituições de ensino superior desempenham um papel fundamental na promoção de planos e ações preventivas que incentivem o graduando a adotar hábitos de vida mais saudáveis, conciliando o bem-estar físico e mental com um melhor desempenho acadêmico. Nesse contexto, a falta de tempo adequado pode impactar negativamente o rendimento dos estudantes, refletindo em baixa produtividade tanto na escola quanto no trabalho (Monteiro *et al.*, 2014).

Os resultados evidenciam que a maioria dos estudantes mantém uma carga horária de estudos moderada, o que favorece o equilíbrio entre as demandas acadêmicas, o lazer e a prática de atividade física, contribuindo para a redução da sobrecarga mental e física e, consequentemente, para uma melhor qualidade de vida.

Na figura 5 foi utilizado o Ranking Médio em uma escala de 1 a 5, sendo 1 “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”, para analisar a percepção dos participantes sobre a relação entre a prática de exercícios físicos e a melhoria da atenção.

Figura 5 - Ranking Médio das Questões referentes à prática de atividade física, ao desempenho acadêmico e à saúde mental.



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Observou-se que a maioria dos estudantes reconheceu a importância da prática de atividade física para a melhora da atenção, destacando que os exercícios contribuem significativamente para o aumento da capacidade de concentração. Uma parcela dos participantes demonstrou neutralidade quanto a esse aspecto, indicando não perceber grande influência da atividade física sobre a atenção, enquanto poucos afirmaram não observar benefícios relevantes.

Em relação à ansiedade, verificou-se que grande parte dos estudantes considera que a prática regular de exercícios físicos auxilia na redução dos níveis de ansiedade cotidiana, favorecendo o controle emocional. Apenas uma minoria manteve-se indiferente ou discordou dessa relação.

Quando o tema analisado foi a redução do estresse, observou-se percepção semelhante. A maioria reconheceu que a atividade física contribui para o controle do estresse diário, ainda que alguns estudantes tenham demonstrado incerteza quanto a essa influência e poucos tenham negado a existência de relação entre esses fatores.

No que se refere ao desempenho acadêmico, muitos estudantes afirmaram que a prática frequente de exercícios físicos está associada a um melhor rendimento nos estudos,

enquanto outros demonstraram dúvida quanto a essa relação. Não houve, contudo, rejeição total à ideia de que a atividade física possa impactar positivamente o desempenho escolar.

Esses resultados estão em consonância com estudos anteriores. Bara Filho *et al.* (2000) observaram que, mesmo entre profissionais da área de Educação Física, a prática regular de exercícios ainda não se consolidou como um hábito. Por outro lado, Blair, Lamonte e Nichaman (2004) destacam que o exercício físico contínuo promove melhorias expressivas no bem-estar, na saúde e nas capacidades físicas, reforçando os benefícios percebidos pelos estudantes nesta pesquisa.

De forma semelhante, Matsudo e Matsudo (2000) afirmam que a prática constante de atividade física está associada ao aumento da qualidade de vida e à redução dos níveis de ansiedade e estresse a longo prazo. Ressalta-se que os períodos iniciais do curso universitário envolvem jovens que enfrentam novas responsabilidades e incertezas quanto ao futuro, fatores que podem gerar sentimento de insegurança e ansiedade (Carvalho *et al.*, 2015).

De modo geral, os resultados indicam que a maioria dos estudantes reconhece a atividade física como um elemento essencial não apenas para a saúde corporal, mas também para o equilíbrio emocional e mental no cotidiano. A prática regular de exercícios contribui para a melhora da atenção, do controle da ansiedade, da redução do estresse e, consequentemente, para a otimização do desempenho acadêmico.

A busca por qualidade de vida tem se intensificado nos últimos anos, e revisões de literatura demonstram que a atividade física é eficaz tanto para a manutenção da saúde física quanto para o fortalecimento da saúde mental (Dunn *et al.*, 2005). Cossenza e Carvalho (1997) sugerem que os exercícios podem funcionar como um importante mecanismo de liberação de tensões, emoções e frustrações acumuladas na vida moderna.

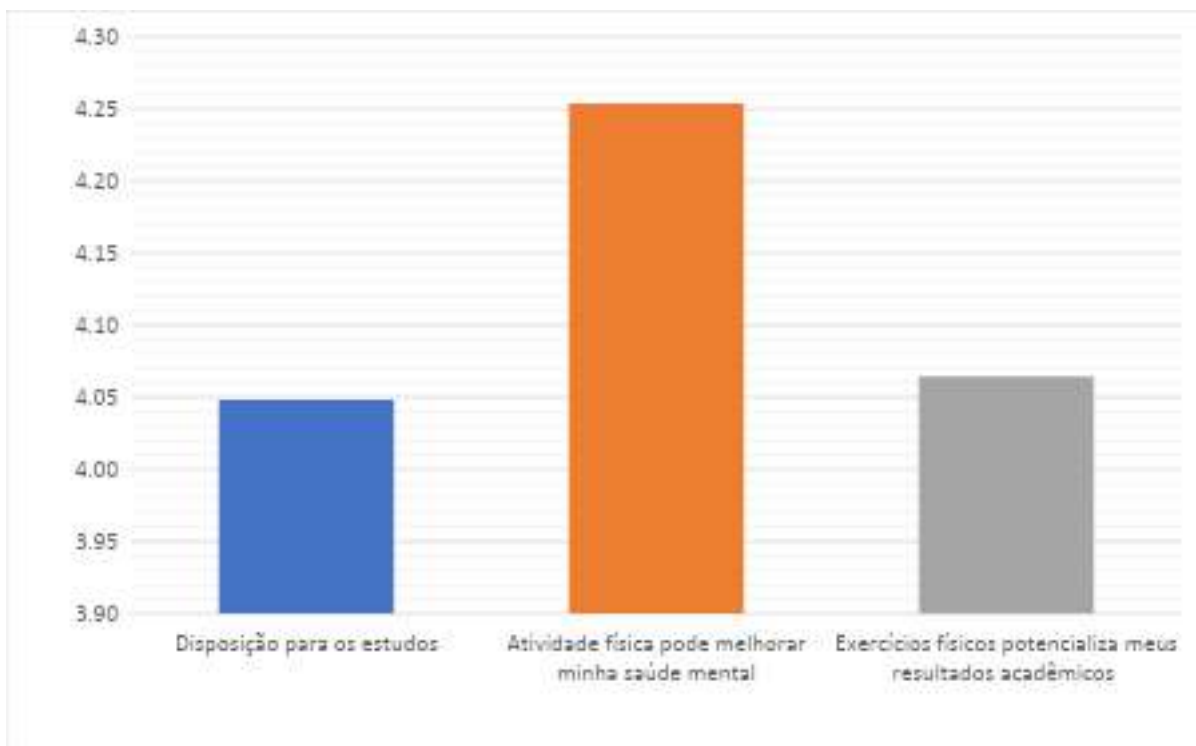
Diversos estudos também investigam a relação entre atividade física e rendimento acadêmico, apresentando evidências de que a prática regular de exercícios contribui para melhorar a concentração, reduzir o estresse e otimizar a aprendizagem (Lipošek *et al.*, 2018; Mota *et al.*, 2015; Netto *et al.*, 2012; Peralta *et al.*, 2014; Silva *et al.*, 2010).

Portanto, conclui-se que a qualidade de vida está diretamente associada ao equilíbrio entre aspectos físicos e psicológicos, refletindo-se positivamente na vida universitária e no desempenho acadêmico.

3.3. Percepção dos Estudantes sobre Saúde Mental e Bem-Estar

A Figura 6 apresenta as percepções dos estudantes sobre a relação entre a prática de atividade física e os estudos, utilizando o Ranking Médio em uma escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 a “concordo totalmente”.

Figura 6 Percepção da relação da atividade física com os estudos acadêmicos



Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Conforme os dados apresentados, a maioria dos participantes concordou que a prática de exercícios físicos contribui para o aumento da disposição nos estudos, evidenciando uma percepção positiva quanto à influência dessa prática no rendimento acadêmico. Uma parcela menor manteve-se neutra, demonstrando indecisão sobre o impacto da atividade física na rotina de estudos, enquanto poucos estudantes discordaram, indicando não perceber benefícios relevantes nesse aspecto.

Observou-se também que grande parte dos respondentes reconheceu a importância da atividade física para a melhoria da saúde mental, destacando seus efeitos sobre o equilíbrio psicológico e emocional. Apenas uma pequena fração dos estudantes demonstrou neutralidade ou discordância parcial, o que reforça a percepção amplamente positiva acerca da contribuição dos exercícios para o bem-estar mental.

No que se refere ao desempenho acadêmico, verificou-se que a maioria dos estudantes acredita que a prática regular de exercícios físicos potencializa seus resultados nos estudos. Alguns participantes mostraram-se neutros quanto a essa relação, e apenas uma minoria apresentou discordância. Esses achados indicam que a maior parte dos universitários reconhece os efeitos benéficos da atividade física sobre o desempenho acadêmico, evidenciando a importância do equilíbrio entre corpo e mente no contexto educacional.

De forma geral, os resultados apontam que os estudantes percebem a atividade física como um fator essencial para o aumento da energia, da motivação e da disposição na realização das atividades acadêmicas. Nesse sentido, autores como Biddle e Mutrie (2001), Moutão et al. (2003) e Claro e Monteiro (2008) destacam que a prática regular de exercícios está associada à melhora da aptidão física, à prevenção de doenças e à promoção do bem-estar psicológico, sendo a motivação um elemento central para a continuidade dessa prática ao longo do tempo.

Farias *et al.* (2019) acrescentam que a prática regular de atividades físicas atua de forma significativa na prevenção e mitigação da síndrome de Burnout, promovendo reflexões e melhorias na qualidade do ensino, especialmente quando inserida no contexto formativo dos estudantes. De modo complementar, Silva *et al.* (2022) ressaltam que a atividade física é um fator determinante para o bem-estar psicológico e para a melhoria da qualidade de vida dos universitários, reforçando a importância de que as instituições de ensino incentivem hábitos saudáveis entre seus alunos.

Ariño e Bardagi (2018) também apontam uma crescente conscientização entre os estudantes sobre o impacto negativo que as demandas acadêmicas podem exercer na saúde mental, bem como sobre os efeitos positivos da atividade física na prevenção e no tratamento de transtornos mentais. Em consonância, Braga *et al.* (2022) evidenciam que a relação entre saúde mental e prática de exercícios é particularmente benéfica no contexto universitário, sendo os efeitos mais expressivos quando as atividades são realizadas de forma regular e com intensidade.

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas, uma vez que a amostra foi restrita a um único curso e instituição, o que pode limitar a generalização da pesquisa. Para pesquisas futuras, recomenda-se ampliar o número de participantes, incluir diferentes cursos de ensino e utilizar instrumentos adicionais, como avaliações presenciais ou

medidas objetivas de atividade física e saúde mental, a fim de fortalecer a robustez dos resultados.

Estudos anteriores, como o de Georgiou *et al.* (1997), indicam que graduados e estudantes universitários tendem a adotar hábitos alimentares mais saudáveis em comparação a jovens que não frequentam o ensino superior. Entretanto, pesquisas que abordam simultaneamente o comportamento alimentar e a prática de atividade física entre universitários ainda são limitadas (Lowry *et al.*, 2000; Haberman, 1998; Anding, 2001). Essa lacuna reforça a relevância de investigações como a presente, que buscam compreender, de forma integrada, os fatores que influenciam o estilo de vida e a saúde mental dos estudantes.

4.CONCLUSÃO

A pesquisa permitiu compreender a relevância da atividade física como um fator determinante para o bem-estar mental e para o desempenho acadêmico de estudantes universitários. Os resultados evidenciaram que a maioria dos participantes reconhece os benefícios da prática regular de exercícios físicos, tanto na redução dos níveis de estresse e ansiedade quanto na melhora da concentração, disposição e produtividade acadêmica.

Diante disso, a atividade física deve ser entendida não apenas como um hábito saudável, mas como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento integral do estudante universitário. Além disso, sugere-se que futuras pesquisas aprofundem essa temática em diferentes contextos institucionais, considerando variáveis como tipo, frequência e intensidade dos exercícios, a fim de ampliar o entendimento sobre seus impactos na vida acadêmica.

Propõe-se que as instituições de ensino superior adotem estratégias práticas que incentivem a prática regular de atividades físicas entre os estudantes, como a oferta de disciplinas optativas de educação física, programas institucionais de promoção à saúde. Tais iniciativas têm potencial para contribuir significativamente para o bem-estar mental e para o desempenho acadêmico, reforçando a importância da atividade física como elemento no desenvolvimento do universitário.

REFERÊNCIAS

- ABREU, S.; BARLETTA, J. B.; MURTA, S. G. Prevenção e promoção em saúde mental: pressupostos teóricos e marcos conceituais. In: MURTA, S. G. et al. (Org.). **Prevenção e promoção em saúde mental**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p. 54-74.
- ANDING, J. D.; SUMINSKI, R. R.; BOSS, L. Dietary intake, body mass index, exercise and alcohol: are college women following the dietary guidelines for Americans? *J. Am. Coll. Health*, v. 49, n. 4, p. 167-171, 2001.
- ANDRES, F. C. et al. Conhecimento de enfermeiros acerca das práticas integrativas e complementares em saúde. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 1-15, 2020.
- ANTUNES, H. K. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 108-114, mar./abr. 2006.
- ARIÑO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-52, set./dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1982-12472018000300005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 13 set. 2025.
- BARA FILHO, M. G. et al. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em Educação Física. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 21, n. 2, p. 30-35, 2000.
- BIDDLE, S.; MUTRIE, N. **Psychology of Physical Activity: Determinants, Wellbeing and Interventions**. London: Routledge, 2001.
- BLAIR, S. N.; LAMONTE, M. J.; NICHAMAN, M. Z. **The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?** *Am. J. Clin. Nutr.*, v. 79, n. 5, p. 913S-920S, 2004.
- BOOTH, J. et al. Associations between executive attention and objectively measured physical activity in adolescence: findings from ALSPAC, a UK cohort. **Ment. Health Phys. Act.**, v. 6, p. 212-219, 2013.
- BRAGA, M. C. F.; SILVEIRA, E. M. K. X. da. Atividade física e depressão em universitários: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 14, p. 1-21, out./nov. 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/36803-Article-405193-1-10-20221107-3.pdf>. Acesso em: 10 out. 2025.
- CARVALHO, M. et al. Ansiedade em universitários e fatores associados. **Rev. Bras.Psiquiatria.**, v. 37, n. 2, p. 128-134, 2015.
- CERON, J. D. et al. Relação entre o nível de atividade física e o desempenho acadêmico em estudantes de uma instituição universitária: estudo multicêntrico. **Retos**, n. 47, p. 775-782, 2023.
- COSSENZA, C. E.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

CREWS, D.; LOCHBAUM, M.; LANDERS, D. Aerobic physical activity effects on psychological well-being in low-income Hispanic children. **Percept. Mot. Skills**, v. 98, p. 319-324, 2004. DOI: 10.2466/pms.98.1.319-324.

DE ROSE JÚNIOR, D. Atividade física e saúde mental. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 14, n. 3, p. 157-164, 2009.

DINIZ, L. N. et al. A influência da atividade física no sono e desempenho acadêmico. **Rev. Eletrôn. Acervo Saúde**, v. 12, n. 10, p. 1-8, 2020.

DUNN, A. L.; TRIVEDI, M. H.; KAMPERT, J. B.; CLARK, C. G.; CHAMBLISS, H. O. **Exercise treatment for depression: efficacy and dose response**. *Am. J. Prev. Med.*, v. 28, n. 1, p. 1-8, 2005.

FARIAS, L. F. et al. Atividade de lazer e bem-estar subjetivo em adolescentes. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 43, n. 1, p. 50-61, 2021.

GARBER, C. E. et al. American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness and health in adults. **Med. Sci. Sports Exerc.**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

GEORGIU, C. C. et al. **Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and made more healthful food choices than did nonstudents**. *J. Am. Diet. Assoc.*, v. 97, n. 7, p. 754-759, 1997.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIRDWOOD, V. M. O.; C. P. S. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Rev. Baiana Saúde Pública**, v. 35, n. 3, p. 537-547, 2011.

GONÇALVES, J. L. C. Mudanças causadas pela nova rotulagem nutricional dos alimentos embalados: revisão. In: CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE CIÊNCIA DOS ALIMENTOS, 2022. **Anais...** [S.l.: s.n.], 2022.

GONÇALVES, L. F. F. Promoção de saúde com adolescentes em ambiente escolar: relato de experiência. Sanare - **Rev. Políticas Públicas**, v. 15, n. 2, 2016.

GUZZO, R. S. L. Risco e proteção: análise crítica de indicadores para uma intervenção preventiva na escola. In: VIANA, M. N.; FRANCISCHINI, R. (Org.). **Psicologia escolar: que fazer é esse?** Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2016. p. 9-26.

HABERMAN, S.; LUFFEY, D. **Weighing in college students' diet and exercise behaviors**. *J. Am. Coll. Health*, v. 46, n. 4, p. 189-199, 1998.

HAMMER, M. **Psychosocial stress and cardiovascular disease risk: the role of physical activity**. *Am. Psychosom. Soc.*, v. 74, n. 9, p. 896-903, 2012.

LEGNANI, E.; LEGNANI, R. F. S. Nível de atividades físicas e barreiras percebidas pelos alunos do Mestrado de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina: um estudo de caso. **Rev. Online Efdeportes - Buenos Aires**, v. 10, n. 90, 2005.

LIPOŠEK, S.; PLANINŠEC, J.; LESKOŠEK, B.; PAJTLER, A. Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. **Ann. Kinesiolgiae**, 9(2), 89-104, 2018. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>

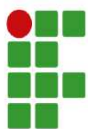
LOWRY, R. et al. Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among US college students. **Am. J. Prev. Med.**, v. 18, n. 1, p. 18-27, 2000.

- MANSON, J. E. et al. **A prospective study of walking compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women.** N. Engl. J. Med., v. 341, n. 9, p. 650-658, 1999.
- MATSUDO, S.; MATSUDO, V. K. Evidências da relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.
- MELO, V. A. O papel dos militares no desenvolvimento da formação profissional na Educação Física brasileira. **Mimeo**, 2000.
- MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 16. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.
- MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Rev. Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.
- MONTEIRO, R. P. et al. O processo de transição profissional na perspectiva de técnicos de enfermagem que se tornaram enfermeiros. **Rev. Eletrôn. Enferm.**, v. 16, n. 4, p. 777-786, 2014. Disponível em: <https://www.ufg.br>. Acesso em: 10 set. 2025.
- MOTA, J.; PICADO, A.; ASSUNÇÃO, T.; ALVITO, A.; GOMES, F.; MARQUES, A. Atividade física e rendimento acadêmico: uma revisão sistemática de sete revisões sistemáticas. **Rev. Soc. Cient. Pedagogia Desporto**, 1(1), 24-29, 2015.
- MOUTÃO, J. M. R. P.; ALVES, J.; SILVA, C. Motivos para a prática de exercício. In: SEABRA, A. et al. (Org.). **Investigação em Exercício e Saúde.** Rio Maior: ESDRM-IP, 2003.
- MURTA, S. G.; GÜNTHER, I. A.; GUZZO, R. S. L. Prevenção e promoção em saúde mental no curso da vida: indicadores para a ação. In: MURTA, S. G. et al. (Org.). **Prevenção e promoção em saúde mental.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015. p. 34-53.
- NASCIMENTO, J. V. **A formação inicial universitária em educação física e desportos: uma abordagem sobre o ambiente percebido e a auto-percepção de competência profissional de formandos brasileiros e portugueses.** 1998. Tese (Doutorado) – Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Portugal, 1998.
- NETTO, R. M.; SILVA, C. S.; COSTA, D.; RAPOSO, O. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Rev. Atenção Saúde**, 10(34), 47-55, 2012. <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>
- OLIVEIRA, L. H. **Exemplo de cálculo de Ranking Médio para Likert. Notas de aula –** Disciplina de Metodologia Científica e Técnicas de Pesquisa em Administração do Mestrado em Administração e Desenvolvimento Organizacional. PPGA CNEC/FACECA: Varginha, 2005.
- PASCOE, M. C.; BAUER, I. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress, mood and humor. **J. Psychiatr. Res.**, v. 68, p. 270-282, 2015.
- PERALTA, M.; MAURÍCIO, Í.; LOPES, M.; COSTA, S.; SARMENTO, H.; MARQUES, A. A relação entre a educação física e o rendimento acadêmico dos adolescentes: uma revisão sistemática. **J. Child Adolesc. Psychol.**, 5(2), 129-137, 2014.
- REICHERT, F. F. **Barreiras à prática de atividades físicas: prevalência e fatores associados.** 2004. Tese (Mestrado) – Universidade Federal de Pelotas, 2004.

- RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto à depressão. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**, v. 3, n. 4, p. 73-79, 2012.
- SALLIS, J. F.; HOVELL, M. F. Determinants of exercise behavior. **Exerc. Sport Sci. Rev.**, v. 18, p. 307-330, 1990.
- SILVA, A. L.; ANDRADE, J. V. X.; PUCCI, S. H. Fatores de risco da obesidade na adolescência: pré e “pós” pandemia. **Rev. Ibero-Amer. Humanidades, Ciênc. Educ.**, v. 8, n. 6, p. 1250-1262, 2022.
- SILVA, R. S.; SILVA, I. D.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Physical activity and quality of life. **Ciênc. Saúde Colet.**, 15(1), 115-120, 2010.
<https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>
- SILVEIRA, T. S. J. et al. Avaliação da ambiência interna da URI Santiago através da escala de Likert modificada para fins de planejamento estratégico. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL SOBRE GESTIÓN UNIVERSITARIA EN AMÉRICA DEL SUR, 10., 2010, Mar del Plata. **Anais...** Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata, 2010.
- SONOO, C. N.; NASCIMENTO, J. V. Desporto e recreação na universidade. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 2., 1991, Porto. Actas do II Congresso de Educação Física dos Países da Língua Portuguesa: as ciências do desporto e a prática desportiva no espaço da língua portuguesa. **Anais...** Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 1991. p. 507-519.
- SULISTIOWATI, N. M. D. et al. Mental health and related factors among adolescents. **Enfermería Clínica**, v. 30, p. 111-116, dez. 2020.
- WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisando a hipótese das endorfinas. **Rev. Bras. Ciênc. Mov.**, v. 13, n. 2, p. 35-44, 2005.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2021.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO AVALIATIVO

PERFIL DO ESTUDANTE					
1. Com que frequência você pratica atividade física? ☐ Não pratico ☐ De 1 a 2 vezes por semana ☐ 3 vezes por semana ou mais					
2. Quantas horas, em média, você dedica aos estudos acadêmicos por semana? ☐ Menos de 5 horas ☐ De 5 10 horas ☐ Mais de 10 horas					
Marque a opção que melhor se encaixa em seu perfil, sendo 1) Discordo completamente, 2) Discordo; 3) Não concordo, nem discordo; 4) Concordo; 5) Concordo plenamente					
QUESTÕES	1	2	3	4	5
A prática regular de exercícios físicos potencializa os resultados acadêmicos do estudante no ambiente universitário.					
Pratico atividade física com frequência durante a semana.					
Tenho mudado meus hábitos para incluir a prática regular de atividade física na minha rotina.					
A prática de exercícios físicos contribui para a melhoria da atenção					
A atividade física me ajuda a controlar melhor a ansiedade no dia a dia.					
A prática regular de atividade física contribui para a redução do meu estresse diário.					
Meu desempenho acadêmico melhora quando pratico exercícios físicos com frequência.					
A prática de exercícios físicos poderia me ajudar a ter mais disposição para os estudos.					
A atividade física influencia positivamente minha capacidade de concentração nos estudos.					
Fatores como falta de tempo, motivação ou acesso dificultam minha prática regular de atividades físicas.					
Acredito que a prática de exercícios físicos poderia melhorar meu desempenho acadêmico se fizesse parte da minha rotina.					

APÊNDICE B-TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

INSTITUTO FEDERAL
Brasília
Campus Planaltina

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) -
Alunos maiores de 18 anos**

Você é convidado(a) a participar da pesquisa “A Influência da atividade física na saúde mental e desempenho acadêmico entre jovens e adultos” conduzida por Aline Raissa José de Souza (graduada do IFB), orientado pelo Prof. Dr. Marcelo de Faria Salviano. O estudo investiga como a prática da educação física pode ser utilizada como uma estratégia eficaz no desempenho acadêmico, saúde mental e disposição de alunos da graduação.

Sua participação é voluntária, sem remuneração, e poderá ser interrompida a qualquer momento, sem prejuízo para você ou sua relação com o IFB– Campus *Planaltina-DF*.

Você responderá 13 perguntas de forma online. Os riscos são mínimos, limitando-se a possíveis desconfortos com perguntas pessoais. Se você não se sentir à vontade, poderá se retirar da pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade.

Caso surjam despesas relacionadas à sua participação, elas serão reembolsadas. Se ocorrer algum dano, você poderá solicitar indenização. Entre os benefícios está a oportunidade de compartilhar sua visão e contribuir para estratégias pedagógicas.

Os dados da pesquisa serão armazenados com segurança por cinco anos, sob responsabilidade do pesquisador, e depois descartados. Seu anonimato será garantido em todas as fases do estudo.

Este termo é apresentado em duas vias: uma para você e outra para o pesquisador.

Declaro que li, compreendi os objetivos, riscos e benefícios e concordo em participar.

Planaltina-DF, ____ de _____ 2025.

Assinatura: _____

Em caso de dúvidas, entre em contato com a pesquisadora: aline.souza3@estudante.ifb.edu.br



Marcelo Salviano

para marcelo.salviano, marciasb19, Silvia, mim ▾

qua., 19 de nov., 12:44 (há 8 dias)



Olá Aline e Marcia,

segue abaixo a Ata da defesa do TCC da Aline. Peço que todas respondam a este email com o "de acordo" com cópia para todos:

ATA DE DEFESA DO TCC

Às 09h30 do dia 18/11/2025, pela plataforma Google Meet, reuniu-se a banca examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Licenciatura em Biologia do *Campus* Planaltina do IFB, sob a presidência do(a) orientador(a) Marcelo de Faria Salviano e participação da(s) examinadora(s) Marcia Siqueira de Brito e Mayara Lustosa de Oliveira Barbosa, para avaliar o TCC intitulado: "A influência da atividade física na saúde mental e desempenho acadêmico de estudantes universitários", apresentado pela discente Aline Raissa José de Souza, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado(a) em Biologia. A professora Mayara Barbosa teve sua participação de forma remota. A presidência declarou instalados os trabalhos, dando início à mencionada apresentação que durou cerca de 20 minutos. Em seguida, foram realizadas as perguntas dos(as) examinadores(as). Na sequência, a banca se retirou para deliberações e cálculo da média. Em seguida, a banca retornou à plataforma, ocasião em que a presidência leu o resultado alcançado, que é o seguinte:

MÉDIA igual a 9,3

Recomendação:

Recomendação:

☐ Aceito sem modificação

☒ Aceito com modificação, tendo o prazo de 9 dias para entrega da versão final

☐ Recusado

Nada mais havendo para ser tratado, a presidência deu por encerrados os trabalhos às 10h30, agradecendo aos presentes e lavrando esta ata, que depois de lida e aprovada, é enviada ao *e-mail* do(a) discente e dos(as) examinadores(as) para anuência e assinaturas.

Obs: caso o(a) discente não entregue a versão final, haverá restrições relativas à emissão de documentos por parte do registro acadêmico, tais como: declaração de conclusão de curso, histórico escolar completo, diplomas e outros documentos inerentes às informações comprobatórias de conclusão deste curso.



Aline Souza <aline.souza3@estudante.ifb.edu.br>
para Marcelo, marcelo.salviano, marciasb19, Sílvia ▼

qua., 19 de nov., 12:52 (há 8 dias)



De Acordo!



Aline Souza <aline.souza3@estudante.ifb.edu.br>
para Marcelo, marcelo.salviano, marciasb19, Silvia ▾

qua., 19 de nov., 12:52 (há 8 dias)

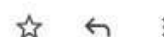


De Acordo!



marcia siqueira de brito
para Marcelo, mim, marcelo.salviano@etfbsb.edu.br, Silvia ▾

qua., 19 de nov., 12:58 (há 8 dias)



Marcelo, boa tarde

De acordo.

Obter o [Outlook para Android](#)

From: Marcelo Salviano <marcelo.salviano@ifb.edu.br>

Sent: Wednesday, November 19, 2025 12:43:39 PM

To: Aline Souza <aline.souza3@estudante.ifb.edu.br>

Cc: marcelo.salviano@etfbsb.edu.br <marcelo.salviano@etfbsb.edu.br>; marciasb19@hotmail.com <marciasb19@hotmail.com>; Silvia Dias da Costa Fernandes <1799494@etfbsb.edu.br>

Subject: Re: Envio do TCC e informações sobre a apresentação

Documento Digitalizado Público

TCC da Aline Raissa José de Souza

Assunto: TCC da Aline Raissa José de Souza
Assinado por: Sílvia Fernandes
Tipo do Documento: Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
Situação: Finalizado
Nível de Acesso: Público
Tipo do Conferência: Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:
■ **Sílvia Dias da Costa Fernandes, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO**, em 09/12/2025 10:15:56.

Este documento foi armazenado no SUAP em 09/12/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 779366
Código de Autenticação: 9a4b357f86

