



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE
TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Leyva Maria Soares Sá Araújo

VIVÊNCIAS DE DEPRESSÃO EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

Tocantinópolis-TO
2026

Leyva Maria Soares Sá Araújo

VIVÊNCIAS DE DEPRESSÃO EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Orientadora: Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes.

Tocantinópolis - TO
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT
Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A663v Araújo, Leyva Maria Soares Sá .

Vivências de Depressão em Mães Universitárias / Leyva Maria Soares Sá Araújo. - Centro de Educação, Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2026.

20 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2026.

Orientadora: Carliene Freitas da Silva Bernardes.

1. Depressão. 2. Mães Universitárias. 3. Atividade Física.

CDD 613.707

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Leyva Maria Soares Sá Araújo

VIVÊNCIAS DE DEPRESSÃO EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo (a) Orientador(a) e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 02/07/2026.

Banca Examinadora:

Orientadora Profa. Dra. Carliene Freitas da Silva Bernardes, UFNT.

Documento assinado digitalmente
 **MILENA PEDRO DE MORAIS**
Data: 16/07/2026 17:43:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Milena Pedro de Moraes, UFNT.

Documento assinado digitalmente
 **MARILENE SOARES DA SILVA**
Data: 16/07/2026 17:11:27-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Marilene Soares da Silva, UFNT.

Tocantinópolis - TO
2026

Dedico este trabalho aos que vieram e abriram caminhos em nome da minha avó Terezinha Soares, o maior amor da minha vida que me amparou (daqui e lá do céu) e não me deixou desistir da Graduação e da vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder força, sabedoria e coragem ao longo de toda essa caminhada. Sem a sua presença em minha vida, nada disso seria possível.

À minha mãe Lybya Soares e ao meu irmão Luan Soares deixo minha eterna gratidão por todo amor, apoio e dedicação. Vocês foram minha base em todos os momentos, sempre acreditando em mim mesmo quando eu duvidei.

Aos meus avós maternos, Terezinha Soares (In Memoriam) e Francisco das Chagas, agradeço por todo carinho, ensinamentos e valores que contribuíram para a pessoa que me tornei.

Ao meu companheiro Marcos Dayan Pereira, obrigada por estar ao meu lado, pelo apoio, paciência e incentivo durante toda essa jornada. Sua presença foi essencial para que eu não desistisse.

À minha orientadora profa. Dra. Carliene Freitas, minha sincera gratidão pela orientação, dedicação e por compartilhar seus conhecimentos, contribuindo de forma tão importante para a realização deste trabalho.

Às minhas amigas Maria José Guajajara, Suzane Neves, Sanmyla Dourado e Joana Caroline, agradeço por toda parceria, apoio e momentos compartilhados durante a Graduação de Licenciatura em Educação Física na UFNT. Vocês tornaram essa caminhada mais leve e especial!

SUMÁRIO

RESUMO:	8
ABSTRACT:	8
INTRODUÇÃO	8
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA	10
QUANDO A TRISTEZA SE TORNA DEPRESSÃO	10
DEPRESSÃO EM MÃES UNIVERSITÁRIAS	13
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA FÍSICA PARA TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM MULHERES MÃES	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

VIVÊNCIAS DE DEPRESSÃO EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

Leyva Maria Soares Sá Araújo¹, Carliene Freitas da Silva Bernardes²

RESUMO:

Este estudo objetiva compreender as vivências de depressão em mães universitárias, identificando os desafios enfrentados na conciliação entre a maternidade e a vida acadêmica. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada por meio da análise de artigos científicos, livros, documentos oficiais e trabalhos acadêmicos sobre a temática. Os resultados evidenciaram que a sobrecarga de responsabilidades, a falta de rede de apoio, as dificuldades financeiras e as exigências do ambiente universitário podem contribuir para o sofrimento psíquico e para o desenvolvimento de sintomas depressivos em mães universitárias.

Palavras-chaves: Depressão. Mães Universitárias. Atividade Física.

EXPERIENCES OF DEPRESSION AMONG UNIVERSITY-STUDENT MOTHERS

ABSTRACT:

This study aimed to understand the experiences of depression among university-student mothers, identifying the challenges faced in balancing motherhood and academic life. It is a bibliographic study conducted through the analysis of scientific articles, books, official documents, and academic works on the subject. The results showed that an overload of responsibilities, a lack of support networks, financial difficulties, and the demands of the university environment can contribute to psychological distress and the development of depressive symptoms in university-student mothers.

Keywords: Depression. University-student mothers. Physical activity.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como tema as vivências de depressão em mães universitárias. Layane de Jesus (2018) explica que a depressão é um sofrimento psíquico, desenvolvido por múltiplas causas: sociais, biológicas, psicológicas, iatrogênicas e/ou orgânicas, sendo apontada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a 4^o doença que mais causa

¹ Graduanda no curso de licenciatura em Educação física no centro de educação, Saúde e humanidades da Universidade Federal do Norte do Tocantins. E-mail:

Leyvamsoares@gmail.com

² Graduada em Psicologia, Mestre em Psicologia e Doutora em Educação. Docente no curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Educação, Saúde e Humanidades da Universidade Federal do Norte do Tocantins. E-mail: carliene.freitas@ufnt.edu.br.

morbidade. Geralmente, inicia na fase da adolescência, atingindo mais adolescentes do sexo feminino, com sintomatologia sugestiva de tristeza, tédio e inconformidade com o corpo. Nos meninos, observa-se sintomas mais evidentes como a agressividade, a irritabilidade e o desdém.

Fabiana Vieira (2019) afirma que o papel da mãe é primordial para o desenvolvimento e formação do indivíduo, no entanto, o perfil materno vem sendo idealizado pela sociedade como função exclusiva das mulheres, desconsiderando a vivência pelas mulheres de outros papéis sociais como a formação profissional e a inserção no mercado de trabalho. Essa autora entrevistou quatro estudantes do curso de Pedagogia da UFNT de Tocantinópolis que se tornaram mães durante a graduação. A pesquisa revelou que a maternidade se tornou uma situação complexa ao longo dos anos, ocasionada pelo dilema entre a satisfação pessoal e profissional. A ascensão das mulheres na sociedade e a inserção no mercado de trabalho sobrecarregou-as de forma perversa, pois as atividades de cuidado da casa e dos filhos são delegadas a elas. Essa falta de tempo para cuidar dos filhos desencadeia nelas uma gama de sentimentos negativos, principalmente de culpa (Vieira, 2019).

O Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais - DSM 5 (APA, 2023) destaca vários fatores de ordem biológica, psicológica e social que transformam sentimentos de tristeza no transtorno de humor deprimido. Dentre os fatores psicológicos estão os sentimentos de culpa excessiva, dificuldade em resolver problemas e tomar decisões e, dentre os sociais, estão os conflitos nas relações familiares, conjugais, no trabalho e sobrecarga de responsabilidades.

Diante desse contexto, o estudo possui a seguinte problemática: se as estudantes mães universitárias vivenciam sobrecarga de responsabilidades com a vida acadêmica, com o trabalho e com as atividades de cuidado para com a família e os filhos; e, se vivenciam sentimentos de culpa por não atenderem às expectativas da mãe idealizada, que deveria dedicar-se exclusivamente aos filhos, ela vivenciará mais episódios de depressão ao longo da graduação no Ensino Superior?

Dessa forma, a escolha do tema surgiu do interesse em compreender os desafios enfrentados por mulheres mães que conciliam a maternidade com a vida acadêmica. Embora a autora ainda não seja mãe, a convivência no ambiente universitário despertou o interesse pela temática, posteriormente aprofundada por meio da revisão da literatura, que evidencia a sobrecarga de responsabilidades, a exaustão, a insuficiência de apoio e as múltiplas exigências vivenciadas por estudantes mães no ambiente universitário.

Portanto, o objetivo geral deste estudo é investigar, por meio de pesquisa bibliográfica, as vivências de depressão em mães universitárias. Especificamente, pretende-se investigar a

prevalência da depressão nesse público, compreender os fatores associados ao desenvolvimento do transtorno e analisar as evidências científicas acerca das contribuições da prática regular de atividade física para a prevenção e o tratamento da depressão.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica sobre a depressão em mães universitárias. Segundo Marconi e Lakatos (2021), a pesquisa bibliográfica, também denominada pesquisa de fontes secundárias, abrange toda a produção já publicada sobre determinado tema, incluindo publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, relatórios de pesquisa, monografias, dissertações, teses, artigos científicos impressos e eletrônicos, material cartográfico, bem como meios de comunicação oral, gravações, audiovisuais, filmes e programas de televisão. As autoras destacam que sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado acerca do objeto de estudo.

Importa destacar que a pesquisa bibliográfica foi realizada entre os meses de março a junho de 2026, utilizando livros, monografias, dissertações e artigos científicos publicados na Biblioteca Professor Cleides Antônio Amorim, localizada no Centro de Educação, Humanidades e Saúde – CEHS/UFNT; no Repositório Solaris da UFNT; no Repositório Institucional da UFT (RIUFT) e no *Google Acadêmico*. Foram utilizadas as seguintes palavras-chaves para recolha de publicações científicas: depressão, mães universitárias, atividade física, individualmente, ou combinadas entre si.

Como o estudo tem objetivos exploratórios, escolheu-se alguns textos que versavam diretamente sobre o tema para posterior análise. Os textos escolhidos foram lidos e analisados procurando identificar os objetivos da pesquisa, a metodologia utilizada e os principais resultados sobre a saúde mental de estudantes mães na Universidade, em específico sobre as vivências de depressão.

QUANDO A TRISTEZA SE TORNA DEPRESSÃO

A tristeza é uma emoção natural do ser humano e faz parte da vida. Ela pode surgir diante de perdas, frustrações ou momentos difíceis, sendo uma reação normal e geralmente passageira. De acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, quinta edição revisada* - DSM 5 (APA, 2023), existem diferentes tipos de transtornos depressivos: transtorno disruptivo de desregulação do humor; transtorno depressivo maior; transtorno depressivo persistente (distímia); transtorno disfórico pré-menstrual; transtorno depressivo

induzido por substância/medicamento; transtorno depressivo devido a outra condição médica; outro transtorno depressivo especificado; e transtorno depressivo não especificado. “A característica comum desses transtornos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo” (APA, 2023, p. 177).

Para caracterizar um episódio depressivo maior a pessoa deve apresentar pelo menos cinco ou mais desses sintomas como: 1) humor deprimido a maior parte do dia (tristeza, vazio, sem esperança, choroso, etc.); 2) diminuição acentuada do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia; 3) perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta, aumento ou diminuição do apetite; 4) insônia ou hipersonia quase todos os dias; 5) agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias; 6) fadiga ou perda de energia quase todos os dias; 7) sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada; 8) capacidade diminuída para pensar, se concentrar ou tomar decisões; 9) pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, uma tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio (APA, 2023). Importa considerar que além de apresentar cinco ou mais desses sintomas, eles precisam provocar sofrimento clinicamente significativo, prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

Segundo o DSM - V (APA, 2023), as causas do transtorno depressivo maior são biológicas, psicológicas e sociais. Os fatores biológicos são o desequilíbrio de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, mudanças de funcionamento do cérebro em áreas ligadas ao humor e condições médicas crônicas ou incapacitantes também aumentam os riscos de episódios depressivos maiores. Doenças prevalentes como diabetes, obesidade mórbida e doença cardiovascular são frequentemente complicadas por episódios depressivos, e esses episódios têm mais probabilidade de se tornarem crônicos do que os episódios depressivos em indivíduos saudáveis.

Os fatores psicológicos estão associados à baixa autoestima; autocrítica excessiva; reação a uma perda significativa (luto por entes queridos, ruína financeira, perdas por um desastre natural, uma doença médica grave ou incapacidade); padrões de pensamentos negativos e persistentes; sentimentos de culpa excessiva; dificuldades de lidar com frustrações; estresse por traumas psicológicos (especialmente na infância, como abuso ou negligência); e dificuldade em resolver problemas e tomar decisões (APA, 2023).

Os fatores sociais dizem respeito aos problemas financeiros ou desemprego; conflitos nos relacionamentos conjugais, familiares, no trabalho, dentre outros; perdas de pessoas

próximas; isolamento social; estresse familiar, sobrecarga de responsabilidades; e discriminação e exclusão social (APA, 2023).

A prevalência do transtorno depressivo maior conforme descrito no DSM-5 é de aproximadamente 7% da população, com acentuadas diferenças por faixa etária e por sexo, sendo que a prevalência em indivíduos de 18 a 29 anos é três vezes maior do que a prevalência em indivíduos acima dos 60 anos. Há maior prevalência no sexo feminino, com um pico de ocorrências na adolescência seguido por estabilização. As mulheres apresentam taxas aproximadamente duas vezes maiores do que os homens, especialmente entre a menarca e a menopausa (APA, 2023).

Conforme descrito na Biblioteca Virtual de Saúde do Ministério da Saúde (2005), a depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa auto-estima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. Os principais sintomas são: humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia; desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas; diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis; desinteresse, falta de motivação e apatia; falta de vontade e indecisão; sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio.

A depressão é considerada uma doença, com alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células (MS, 2005). O Ministério da Saúde explica que, ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais muitas vezes são consequência e não causa da depressão, onde o estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética. A prevalência da depressão na população é estimada em 19%, o que significa que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo apresentam o problema em algum momento da vida (MS, 2005).

O tratamento da depressão envolve medicamentos e tratamento psicológico. Existem mais de 30 antidepressivos disponíveis no mercado que colaboram com o tratamento dos sintomas. Alguns pacientes precisam de tratamento de manutenção ou preventivo, que pode levar anos ou a vida inteira, para evitar o aparecimento de novos episódios. O tratamento psicológico (psicoterapia) auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, diminuindo o impacto provocado pelo estresse (MS, 2005).

Ao longo desta seção apresentou-se os sintomas que caracterizam o quadro depressivo, suas causas, sua prevalência e formas de tratamento. Observou-se que os sintomas depressivos são mais prevalentes em mulheres e que a sobrecarga de atividades, o estresse e os sentimentos de culpa intensificam os sentimentos de tristeza. Logo, apresentar-se-á na próxima seção estudos sobre a incidência de sintomas depressivos em mães universitárias.

DEPRESSÃO EM MÃES UNIVERSITÁRIAS

Segundo o Conselho Regional de Psicologia de Minas Gerais (2022) há uma visão romantizada da maternidade: as mulheres estão destinadas a lidar com a imposição de ser mãe, como se a maternidade fosse fundamental para o sentimento de completude de ser mulher; os brinquedos e brincadeiras de cuidado são sempre destinadas às mulheres desde a infância, enquanto os homens são incentivados em outras formas de brincar e assim são isentos desta responsabilidade de cuidado; mulheres/mães precisam lidar com a cobrança social e pessoal de serem mães ideais, abdicando de sua vida para cuidar dos filhos, do companheiro, das tarefas domésticas, mesmo tendo uma vida profissional ativa; socialmente é difundida a ideia que existe o instinto e o amor materno, uma ideia falsa que reforça sentimentos de culpa e de ambiguidades nas mulheres, pois o amor aos filhos se faz na construção diária e no exercício do cuidado que deve ser aprendido e exercido pelos homens ou qualquer outra pessoa.

Essa visão romantizada pode e deve ser entendida como forma de opressão de gênero, que ocorre para manutenção do sistema patriarcal e opressor, mantendo processos constantes de culpabilização externa que são internalizadas pelas mulheres ao longo da sua vida, sejam elas mulheres/mães ou não. Logo, a visão romantizada é atravessada por um contexto social que reforça a desigualdade de gênero, ou seja, ignora o estado emocional, psicológico e o bem-estar das mulheres, o qual pode ser de sofrimento (CRP, 2022).

Durante o período da perinatalidade (da gestação ao nascimento) e o pós parto, chamado puerpério, pode haver alterações e agravamentos à saúde mental das mulheres, correspondendo à maior incidência de alterações nas funções psíquicas, logo as alterações de humor (tristeza, desânimo, irritação, por exemplo) são as principais experiências de mal-estar subjetivo vivido pelas mulheres/mães durante este período (CRP, 2022).

Algumas alterações na saúde mental das mulheres são identificadas no período gestacional e pós-parto: o Baby Blues, a depressão pós-parto e a psicose puerperal. Segundo o Conselho Regional de Psicologia (2022), no Baby Blues, são percebidas tristeza e irritabilidade devido a inúmeras mudanças e perdas vividas a partir do nascimento da criança.

A depressão pós-parto produz mudanças bruscas no humor, associadas a sentimento de incapacidade e medo de cuidar do bebê, tristeza profunda e, em casos mais graves, pensamentos de infanticídio e suicídio. Já na psicose puerperal, observa-se a perda do senso de realidade, delírios e alucinações.

O luto perinatal é outro contexto que altera a saúde mental das mulheres/mães. A perda de uma/um filha/o no período gestacional traz uma difícil expressão do luto, afinal, o vínculo que por vezes é construído com o feto nesse período pode estar atrelado aos desejos, fantasias, idealizações e projeções das mulheres/mães e seus familiares. O luto perinatal produz diversas perdas simbólicas, as quais frequentemente são invisibilizadas pela negação, pela racionalização do luto e pouca legitimação social para a dor subjetiva vivenciada pelas mulheres/mães (CRP, 2022).

O Conselho Regional de Psicologia de Minas Gerais (CRP, 2022) destaca outros contextos vivenciados pelas diferentes mulheres/mães que podem trazer desafios e alterações em sua saúde mental: aborto espontâneo ou induzido; tentativas sucessivas de engravidar e não conseguir; adoção de crianças; o exercício da maternidade e da carreira profissional; a maternidade solo; a condição econômica e racial; a maternidade lésbica, bi e transexuais; e outras condições de saúde como HIV/AIDS.

Muitas mulheres/mães passam por um impasse: vivenciar integralmente a maternidade ou conciliá-la com o trabalho. Esse aspecto é um ponto que produz muitos conflitos internos que geram sentimentos de culpa, angústia e ansiedade, tendo em vista que existe uma pressão social para que as mulheres/mães prolonguem seu retorno ao trabalho para se dedicar mais tempo aos filhos. Em contraposição, também há uma pressão das instituições de trabalho para que as mulheres/mães retornem ao trabalho e mantenham sua produtividade, o que gera grande ansiedade em relação à garantia do emprego e do seu desempenho profissional (CRP, 2022).

Soma-se ao trabalho profissional, o trabalho de cuidado da casa, dos filhos, dos adultos produtivos, de idosos, de pessoas com deficiência e a formação acadêmica (quando a estudante se torna mãe) gerando acúmulo de funções com duplas ou triplas jornadas de trabalho. Essa sobrecarga diária de tarefas pode gerar, por sua vez, sentimentos intensos e duradouros de ansiedade e tristeza.

Douglas dos Anjos (2025) fez uma pesquisa sobre políticas de amparo aos/as estudantes em sofrimento psíquico na Universidade Federal do Tocantins no campus de Arraias. Dialogou-se com três estudantes mulheres, sendo duas de cor parda/preta, do curso de Pedagogia com idades de 22 e 23 anos. Por meio de entrevistas narrativas, elas relataram

vivências de sofrimento psíquico no ambiente acadêmico, como ansiedade, crises de choro, tristeza, vontade de desistir do curso e agravamento dos sintomas da depressão, no caso de uma das alunas que já apresentava esse quadro de saúde. As situações que geraram esse sofrimento psíquico foram as críticas de colegas diante da apresentação de trabalhos; sobrecarga de atividades acadêmicas; estar longe da família e não ter rede de apoio na Universidade. O pesquisador ressalta a importância de uma equipe multiprofissional de prevenção, contando com pedagogo, psicólogo e assistente social, na Universidade, possibilitando assim uma preparação para bem estar psíquico dos estudantes, que os estimulem a permanecer e ter sucesso no curso universitário.

Laís Silva (2024) investigou se as experiências da parentalidade geram ansiedade em mães universitárias e se, em função do tempo dedicado aos cuidados com os filhos, elas praticam menos atividade física. Participaram da pesquisa quatro mães estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física com idades entre 21 a 43 anos, negras, com filhos de 0 a 18 anos, em configuração heteroparental e monoparental. Todas possuem rede de apoio (familiares) para cursarem o Ensino Superior. Três delas apresentam grau de ansiedade leve e todas praticam atividade física ligada aos afazeres domésticos e de cuidado com os filhos. A pesquisadora conclui que, em função da maior carga de parentalidade, vivenciam mais ansiedade e praticam menos exercício físico.

Andrea Silva (2021) realizou uma pesquisa com o objetivo de investigar as dificuldades enfrentadas pelas mães universitárias da Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus de Porto Nacional, no período de 2015 a 2020. A pesquisadora realizou pesquisa bibliográfica sobre o tema, pesquisa documental sobre normas jurídicas que apoiam a maternidade e pesquisa de campo com 7 (sete) mães universitárias do curso de Licenciatura e Bacharelado em Geografia. As mães responderam um questionário online com 10 (dez) questões referentes às dificuldades enfrentadas no período de gestação enquanto estavam em formação acadêmica, sobre o período de licença maternidade e se conheciam sobre ações afirmativas que apoiassem a maternidade.

Das sete mães, apenas duas delas tiveram licença maternidade de 120 dias durante a graduação; três não solicitaram e duas tiveram o pedido de licença indeferido; a maioria desconhece a existência de políticas afirmativas que apoiem a maternidade nas Universidades; dentro da Universidade receberam maior apoio dos professores e dos colegas para conciliar os estudos e a maternidade; as mães responderam que no período de gestação e pós-parto, a maior dificuldade foi a situação financeira e psicológica (Silva, 2021). No entanto, a pesquisa não explicou que dificuldades psicológicas essas mães vivenciaram.

Raquel Silva, Elenilda Farias de Oliveira e Renata Oliveira (2025) fizeram pesquisa com o objetivo de analisar os fatores que dificultam o processo de maternagem associados à vivência acadêmica. Essa pesquisa foi realizada com 19 mulheres, gestantes ou mães, com idades entre 20 e 46 anos, de cursos da Faculdade Adventista da Bahia (FADBA). Os resultados evidenciam diversos desafios enfrentados pelas mães estudantes, como a presença dos filhos no ambiente acadêmico, a dificuldade de conciliar as atividades acadêmicas com as tarefas domésticas e os cuidados com os filhos, além da sobrecarga física e emocional decorrente da dupla jornada. Também foi destacada a falta de apoio institucional e familiar, o que agrava ainda mais essa realidade. As experiências relatadas pelas mães da FADBA revelam a complexidade de ser mãe e estudante simultaneamente, demonstrando impactos significativos na saúde mental, no rendimento acadêmico e na qualidade de vida dessas mulheres.

Observou-se nas pesquisas que a maternidade durante a vida universitária pode trazer muitos desafios que afetam a saúde emocional das estudantes. Além das responsabilidades com os estudos, as mulheres mães precisam conciliar diversas tarefas sendo elas domésticas e os cuidados com os filhos. Nesse contexto, algumas estudantes mães podem desenvolver sofrimento psíquico, especialmente, ansiedade e humor deprimido. Isso pode acontecer porque a pressão para dar conta de todas as responsabilidades, a falta de rede de apoio e a dificuldade em encontrar tempo de cuidado para si mesma, pode causar tristeza, desânimo e perda de interesse pelas atividades do dia a dia. Os estudos mostram também que as Universidades podem oferecer apoio psicológico para essas estudantes mães, criando condições para sua permanência na Universidade.

Além do suporte psicológico e institucional, a literatura aponta que a prática regular de atividade física também constitui uma importante estratégia complementar na prevenção e no tratamento da depressão. Nesse sentido, a Educação Física pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental dessas mulheres. Na próxima seção serão apresentadas as contribuições da atividade física para amenizar os sintomas depressivos e de ansiedade vivenciados pelas mães universitárias.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA FÍSICA PARA TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM MULHERES MÃES

O Ministério da Saúde (2021) explica que a Atividade Física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre,

no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.

O Ministério da Saúde (2021) explica que a prática regular de atividade física e exercício físico pelos adultos traz vários benefícios para sua saúde física e mental: 1) promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade; 2) previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes, doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino); 3) ajuda a controlar o peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo; 4) diminui os sintomas da asma; 5) diminui o uso de medicamentos em geral; 6) diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão; 7) melhora o seu sono; 8) promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição; 9) ajuda na inclusão social, na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos de solidariedade; e 10) resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.

Para mulheres gestantes e no pós-parto, o Ministério da Saúde (2021) afirma que a atividade física moderada é benéfica para as mães e o bebê: promove relaxamento, divertimento e disposição; auxilia no controle do peso corporal da mãe e do bebê; diminui o risco do desenvolvimento de pressão alta e diabetes gestacional; reduz o risco do desenvolvimento de pré-eclâmpsia; ajuda a diminuir a intensidade das dores nas costas; reduz o risco de depressão; e reduz o risco do bebê nascer prematuro. No entanto, o tipo de exercício e sua intensidade deve ser praticado com acompanhamento de profissionais da Educação Física e da Medicina, conforme as necessidades das gestantes e lactantes.

Inês Rocha (2019) afirma que a depressão é considerada um transtorno mental que se caracteriza pela manifestação de uma a duas vezes por semana de episódios depressivos que se expressam pela perda de interesse e prazer nas atividades de vida diárias, perda de autoestima, sentimentos de culpa e de incapacidade. Logo, existe uma crescente necessidade de encontrar estratégias e terapias que possibilitem a diminuição destes sintomas. A utilização de terapias não medicamentosas, como o exercício físico pode ter um efeito positivo na diminuição dos sintomas depressivos.

A revisão da literatura demonstra que o exercício físico é benéfico para as pessoas, promovendo uma melhoria na qualidade de vida das pessoas com depressão e sob terapêutica farmacológica. Mais do que submeter a pessoa com depressão a um plano de exercícios físicos rígidos, deve-se mantê-la ativa. Os estudos evidenciaram que independentemente da

modalidade, frequência e/ou intensidade, a pessoa necessita estar motivada, ela deve fazer escolhas da atividade física ou do exercício físico de acordo com os gostos pessoais, já que aumenta o interesse e a motivação para a prática das atividades (Rocha, 2019).

Maria Clara Barbuena (2019) explica que o tratamento da depressão com medicamentos antidepressivos é duradouro e de alto custo. Logo, o exercício físico vem sendo indicado como uma terapia alternativa e eficaz no tratamento da mesma. Sua pesquisa bibliográfica revela que a falta de exercício físico ou a inatividade física é um fator de impacto na saúde mental do indivíduo, pois enquanto acontece a diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, acontece o aumento significativo do estresse, ansiedade e possivelmente da depressão. Indivíduos depressivos são pessoas que manifestam forte propensão para desenvolver outras doenças, e o exercício pode oferecer benefícios adicionais como, por exemplo, controle do peso corporal, autoimagem positiva, redução das respostas emocionais frente ao estresse e comportamentos neuróticos e atenuação dos riscos de desenvolvimento de outras doenças psicológicas, como transtornos de ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como objetivo compreender as vivências de depressão em mães universitárias, evidenciando os desafios enfrentados na conciliação entre a maternidade, a vida acadêmica e as dificuldades financeiras, a falta de apoio social e familiar. Essas exigências podem contribuir significativamente para o sofrimento psíquico das estudantes mães.

O estudo contribui para dar visibilidade às dificuldades enfrentadas pelas mulheres/mães estudantes, incentivando reflexões sobre a necessidade de incentivar reflexões sobre políticas institucionais de acolhimento e apoio psicológico: grupos reflexivos com mães universitárias, online ou presencial, com mediação de psicólogos ou outros profissionais da saúde mental; acolhimento psicológico individual; palestras e rodas de conversa sobre sofrimento psíquico e formas de enfrentamento; ampliação da rede de apoio e cuidados com os(as) filhos(as) das estudantes enquanto estão na Universidade; apoio financeiro com o auxílio creche ou bolsa permanência para mães estudantes, visando promover a permanência de estudantes mães na Educação Superior.

Algumas pesquisas demonstraram que estudantes desconhecem políticas e ações voltadas ao apoio da maternidade no Ensino Superior, o que pode contribuir para sentimentos de sobrecarga e isolamento. Logo, o apoio de familiares, professores, colegas e da instituição mostrou-se fundamental para a continuidade da formação acadêmica das estudantes mães.

Conclui-se que compreender e entender as vivências de depressão em mães universitárias é essencial para dar visibilidade aos desafios enfrentados por essas mulheres e construir estratégias de apoio dentro e fora do ambiente acadêmico. Espera-se que este estudo incentive novas pesquisas sobre o tema e tenham ações voltadas à promoção da saúde mental, incluindo o incentivo e à prática de atividade física como estratégia complementar na prevenção e redução dos sintomas depressivos, favorecendo uma melhor qualidade de vida, permanência na Universidade e bem-estar dessas mulheres/mães estudantes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR*: Texto Revisado. 5. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2023.

E-book. p.i. ISBN 9786558820949. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/>. Acesso em: 17 mar. 2026.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE MINAS GERAIS - CRP. *Maternidades: da romantização aos efeitos na saúde mental das mulheres*. Belo Horizonte: CRP/Comissão de Orientação Mulheres e Questões de Gênero, 2022.

JESUS, Layane Mota de Souza de. *Depressão juvenil através do olhar dos professores da rede pública*. 2018. 112f. Dissertação (Mestrado em Ensino em Ciência e Saúde) – Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Ensino em Ciência e Saúde, Palmas, 2018.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 9 ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2021. E-book. pág.202. ISBN 9788597026580. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597026580/>. Acesso em: 22 nov. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Depressão*. Brasília: BVS - Biblioteca Virtual de Saúde, 2005. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>. Acesso em: 20 maio de 2026.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - MS. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção Primária à Saúde/Departamento de Promoção da Saúde, 2021.

ROCHA, Inês de Jesus et al . Exercício físico na pessoa com depressão: Revisão Sistemática da Literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, Silvalde , v. 2, n. 1, p. 35-42, jun. 2019 . Disponível em <https://doi.org/10.33194/rper.2019.v2.n1.05.4565>. Acesso em: 25 jun. 2026.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 18, n. 2, 2019. Disponível em:

<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106>. Acesso em: 25 jun. 2026.

SILVA, Andrea de Jesus Brito. *As dificuldades das mães universitárias da Universidade Federal do Tocantins, Campus de Porto Nacional no período de 2015 a 2020*. 2021. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Geografia, Universidade Federal do Tocantins, Porto Nacional, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/7195>. Acesso em: 26 maio 2026.

SILVA, Raquel Pereira da Cruz; FARIAS DE OLIVEIRA, Elenilda; OLIVEIRA, Renata Rocha da Silva. Maternidade e Vida Acadêmica: Desafios e Impactos no Estilo de Vida de Estudantes Universitários. *Journal of Interdisciplinary Lifestyle Studies*, [S. l.], v. 13, p. e1889, 2025. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/1889>. Acesso em: 17 jun. 2026.

SILVA, Laís Barbosa. *O exercício da parentalidade, o nível de ansiedade e a prática de atividade física em mães universitárias*. 33 f. 2023. Artigo (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Tocantinópolis - TO. Disponível em: <https://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/6619>. Acesso em: 25 jun. 2026.

VIEIRA, Fabiana Rodrigues. *Maternidade na graduação e os desafios de ser mãe na atualidade: uma análise da situação das universitárias da UFT do Campus de Tocantinópolis*. 2019. 34 f. Monografia (Graduação) - Fundação Universidade Federal do Tocantins, Curso de Pedagogia - Campus Universitário de Tocantinópolis TO. 2019.