



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS ANTUNES ALVES BEZERRA

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL E NO TRATAMENTO DE
DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS DOS JOVENS ADULTOS: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

RECIFE
2024

LUCAS ANTUNES ALVES BEZERRA

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL E NO TRATAMENTO DE
DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS DOS JOVENS ADULTOS: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Recife

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Antunes , Lucas Antunes Alves .

A influência do exercício físico na saúde mental e no tratamento de distúrbios psicológicos dos jovens adultos: uma revisão de literatura / Lucas Antunes Alves Antunes . - Recife, 2024.

19.p

Orientador(a): Débora Priscila Lima de Oliveira Priscila

Coorientador(a): Frederico camarotti junior Camarotti

(Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2024.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Exercício físico . 2. Jovens adultos . 3. Distúrbios psicológicos . 4. Depressão . 5. Ansiedade . I. Priscila , Débora Priscila Lima de Oliveira . (Orientação). II. Camarotti, Frederico camarotti junior. (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

LUCAS ANTUNES ALVES BEZERRA

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL E NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS DOS JOVENS ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Débora Priscila Lima de Oliveira

Aprovado em: 15 / 10 / 2024

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
gov.br DEBORA PRISCILA LIMA DE OLIVEIRA
Data: 27/12/2024 17:29:05-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ms. Débora Priscila Lima de Oliveira
(Orientadora)

Documento assinado digitalmente
gov.br FREDERICO CAMARÓTTI JUNIOR
Data: 11/11/2024 19:58:12-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Frederico Camarotti Júnior (Examinador)

Documento assinado digitalmente
gov.br CLEYDSON ALEXANDRE DA SILVA
Data: 11/11/2024 01:40:35-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Cleydson Alexandre da Silva (Examinador)

RESUMO

O conceito de saúde, definido pela OMS em 1948, abrange bem-estar físico, mental e social, indo além da simples ausência de doenças. A saúde mental, como uma vertente desse conceito, envolve a capacidade do indivíduo de lidar com o estresse, ser produtivo e contribuir com a sociedade. Métodos: tudo se embasou em uma coletânea de estudos a respeito do tema <Influência do exercício físico na saúde mental e no tratamento de distúrbios psicológicos dos jovens adultos=>, por ser uma revisão de literatura, os estudos foram coletados em diversas bases de dados como scielo, puges e lilacs. Resultados: evidências apontam que o exercício físico é eficaz no tratamento de distúrbios mentais como depressão e ansiedade, atuando como um dos pilares não medicamentosos, ao lado do acompanhamento psicológico e medicamentoso. Objetivo: o estudo buscou investigar até que ponto o exercício físico pode ser benéfico para a saúde mental e quais são suas limitações. Conclusão: além de tratar, o exercício físico promove a liberação de hormônios como endorfina, serotonina e dopamina, que melhoram o bem-estar, influenciam positivamente relacionamentos sociais, padrões de sono, e previnem doenças mentais.

Palavras-chave: exercício físico, treinamento de força, exercício físico, transtornos psicológicos.

ABSTRACT:

The concept of health, defined by the WHO in 1948, encompasses physical, mental and social well-being, going beyond the simple absence of disease. Mental health, as an aspect of this concept, involves the individual's ability to deal with stress, be productive and contribute to society. Methods: everything was based on a collection of studies on the topic <Influence of physical exercise on mental health and treatment of psychological disorders in young adults=>, as it is a literature review, the studies were collected in several databases such as scielo, puges and lilacs. Results: evidence indicates that physical exercise is effective in treating mental disorders such as depression and anxiety, acting as one of the non-medication pillars, alongside psychological and medication support. Objective: the study sought to investigate the extent to which physical exercise can be beneficial for mental health and what its limitations are. Conclusion: in addition to treating, physical exercise promotes the release of hormones such as endorphins, serotonin and dopamine, which improve well-being, positively influence social relationships, sleep patterns, and prevent mental illnesses.

Keywords: physical exercise, strength training, physical exercise, psychological disorders.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	8
2.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	10
3.RESULTADOS	11
4.DISSCUSSÃO	14
5.CONCLUSÃO.....	16
6.REFERENCIAS	17
7.ANEXOS.....	18

1 INTRODUÇÃO

Em 1948, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1994) definiu "saúde" como um estado de bem-estar completo em níveis físico, mental e social, não se limitando apenas à ausência de doenças. Isso evidencia que a saúde é um conceito abrangente e influenciado por diversos fatores, como sociais, biológicos, psicológicos e espirituais, além de aspectos financeiros. A saúde mental, que é uma parte importante desse conceito, é definida pela OMS como a condição em que uma pessoa consegue usar suas habilidades, enfrentar o estresse diário, ser produtiva e contribuir para a comunidade.

Porém, levando em conta os acontecimentos recentes que o mundo sofreu com uma grande crise na saúde causada pela pandemia do COVID-19 que causou os isolamentos sociais e que levou ao aumento dos índices de transtornos psicológicos em 25%, segundo a Organização Pan-americana da Saúde (OPAS, 2021). Por isso, torna-se de suma importância a abordagem desse assunto e a coleta de evidências científicas que irão auxiliar a prevenir e/ou tratar esses transtornos mentais. Já que pessoas que praticaram atividades físicas vigorosas apresentaram menores índices de ansiedade (Mendes TB et.al, 2021).

Há diversas evidências que demonstram a eficácia do exercício físico como uma das principais abordagens no tratamento da depressão e da ansiedade, sendo uma das poucas opções não medicamentosas disponíveis. As práticas corporais constituem um dos pilares fundamentais da abordagem terapêutica, ao lado do acompanhamento psicológico e, em alguns casos, da utilização de medicamentos (Rodrigues H, et al. 2007). Além disso, a atividade física é bastante eficaz na prevenção e no tratamento de crises de ansiedade, que é frequentemente chamada de "mal do século".

Ademais, como saúde não é apenas a ausência de enfermidades, além do tratamento de diversas mazelas psicológicas (OMS, 1994), o exercício físico pode proporcionar uma maior sensação de bem-estar por conta da liberação aguda de endorfina (hormônio do prazer), serotonina (hormônio da felicidade) e a dopamina

(hormônio da motivação) e a junção de liberação de todos esses hormônios em um período de tempo faz com que o indivíduo sinta esse júbilo((Josine E. et al.2023).

Bem-estar esse que é responsável pelo estado de aceitação no qual a pessoa se sente bem física e psicologicamente, afetando diretamente questões que compõe o termo <saude= como suas relações sociais, correlação com a qualidade do sono, saúde física e mental, já que o indivíduo é um ser biopsicosocial.

Ou seja, o bem-estar interfere diretamente no tratamento e na prevenção dos distúrbios mentais (Verhoeven et al. J Transtorno Afetivo .2023). Sabendo disso, evidencia-se que o desgaste causado nos neurotransmissores é positivo para a liberação massiva de hormônios tanto do prazer quanto da ação, os mesmos irão agir como precursores preventivos para doenças psicológicas como depressão e ansiedade (Naugle KM. Et al.2012). E, além disso, faz com que o indivíduo possa modificar seus hábitos de modo que não alimente essas sensações negativas que possam contribuir para o aparecimento desses distúrbios.

Dito isso, até que ponto o exercício físico pode atuar de forma positiva no tratamento de transtornos psicológicos e na promoção de bem-estar de um indivíduo praticante? Dessa forma, visando esclarecer essas dúvidas diante do tema, o objetivo desse estudo é revisar a eficácia da prática do exercício físico na saúde mental, em geral, de um indivíduo e até que ponto isso pode ser benéfico para ele a longo e a curto prazo.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Tipo de estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão literária cujo tema é <A influência do exercício físico na saúde mental e no tratamento de distúrbios psicológicos nos jovens=.

2.2 População

Público de jovens e jovens universitários diagnosticados com a doença (depressão e ansiedade), faixa etária de 17 a 30 anos.

2.3 Base de dados

Foram realizadas buscas nos bancos de dados da SBMEE (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte), ELSEVIER, SCIELO Brasil e PubMed. Nas estratégias de busca serão usadas as seguintes palavras chaves: saúde mental, exercício físico, treinamento de força, exercício físico e depressão, transtornos psicológicos, tratamento contra ansiedade, ansiedade.

2.4 Critérios de elegibilidade

Os critérios de inclusão serão estudos a partir de dezembro de 2007 e disponibilizados nas línguas: português, inglês e espanhol. E o critério de exclusão será estudos realizados antes do ano de 2007, estudos realizados em animais, além de estudos feitos com o público idoso. O método utilizado foi uma revisão sistemática a partir de 7 estudos com temas que abordavam basicamente a mesma temática, <influência do exercício físico na saúde mental e no tratamento de transtornos psicológicos nos jovens=. Para isso, foram utilizadas pesquisas que tratavam da relação do exercício físico com a saúde mental seja em jovens, adultos ou idosos, abrangendo o tema da forma mais ampla possível. Para que, com isso, pudéssemos extrair uma correlação ou uma ideia geral de cada um deles e assim nos embasarmos.

3 RESULTADOS

3.1 intensidade

As diversas variáveis que contém no exercício físico pode ter influencia na variabilidade de resposta de cada indivíduo. (Tarsia Barcelos, et al. 2021) chegou à conclusão de que estudantes de medicina que realizavam atividades físicas moderada e vigorosa apresentavam menores sintomas de ansiedade quando comparados com estudantes que realizavam atividades leves. Sendo um forte indicador de que a intensidade, o tipo da atividade e a faixa etária pode influenciar diretamente nas respostas.

3.2 Exercícios aeróbios

Exercícios aeróbios quando atingidos um limiar aceitável, ou seja, quando não ultrapassa o limiar do lactato, pode apresentar mais benefícios no tratamento de distúrbios como a depressão (José Alberto, et al. 2007). Além disso, a terapia de corrida apresentou uma reação neurológica bastante semelhante com os medicamentos ansiolíticos, o que fortalece ainda mais a ideia de que o exercício físico é imprescindível como uma via não medicamentosa contra distúrbios psíquicos como ansiedade por exemplo (Josine E. et al.2023).

3.3 treinamento de força

O treinamento de força pode sim ser um precursor fundamental no tratamento e na prevenção desses distúrbios mentais, porém ainda há uma bruma que dificulta a aquisição de uma conclusão bem consolidada para com o tema. Porém, além das respostas não serem específicas é muito destrinchadas, há sim uma visão geral que já é bastante defendida, a visão de que o treinamento de força é tão eficaz quanto o treinamento aeróbio. Tanto que a realização do treinamento de força isométrico, quanto o dinâmico apresentaram resultados expressivos na modulação de dor crônica em pacientes com depressão em comparação aos exercícios aeróbios tendo uma grande variância nos resultados para melhor (Naugle KM. Et al. 2012).

Portanto, Conclui-se que o exercício físico e a saúde mental se complementam, e acabam por revelar uma correlação significativa entre na regulação da saúde mental e de tratamento de males como depressão e ansiedade. Estudos mostram que o exercício estimula a liberação de endorfinas e serotonina, promovendo sentimentos de bem-estar (XIAOWEI et. al, 2022). Além disso, a prática de atividades físicas pode servir como uma intervenção eficaz, reduzindo sintomas e melhorando a qualidade de vida. Contudo, as respostas individuais variam, e fatores como tipo de exercício, intensidade e duração desempenham papéis cruciais na eficácia dos benefícios psicológicos (Josine E et. Al, 2023). Essa revisão destaca a necessidade de estratégias personalizadas para otimizar os efeitos de diversos exercícios na saúde mental. Por fim, conclui-se que o exercício físico, mas especificamente a atividade de corrida, tem a capacidade

de proporcionar uma resposta neurofisiológica bastante semelhante aos ansiolíticos, possuindo ainda uma vantagem na questão física, proporcionando, além da do bem-estar mensal, uma melhora na saúde cardiovascular, cardiorespiratória e na imunidade (Josine E et. Al, 2023).

Quadro 01. Estudos relacionados ao exercício físico e sua correlação na qualidade de vida e influência no tratamento de distúrbios psicológicos dos jovens.

ESTUDOS	GRUPO DE INTERVENÇÃO	EXERCÍCIOS UTILIZADOS	RESULTADOS
Josine E et al. (2023)	141 pacientes com depressão e/ou transtorno de ansiedade (homens e mulheres)	Terapia de corrida	Efeitos comparáveis na <u>saúde mental</u> , a terapia de corrida superou os antidepressivos na saúde física, devido tanto a maiores melhorias no grupo da terapia de corrida
			quanto a maior deterioração no grupo dos antidepressivos.

José Roberto et al. (2007)	Jovens universitários ou atletas	Treino de força e exercício aeróbico	Verificou-se que os exercícios aeróbicos cuja intensidade não ultrapasse o limiar de lactato podem ser os mais apropriados
----------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--

Xiaowei et al. (2022)	Jovens universitários diagnosticados com depressão	Terapia esportiva	Os exercícios podem ter um papel no tratamento de pacientes com depressão de forma rápida, segura e eficiente.
Tassia Barcelos et al.(2021)	Jovens estudantes de medicina	Atividade física moderada e vigorosa	Os EM que praticavam maior MVPA apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19.
Naugle KM et al. (2012)	Adultos (Homens e mulheres)	Exercício dinâmico, isométrico e aeróbico	Os resultados sugerem que todos os 3 tipos de exercício reduzem a percepção da

			dor induzida experimentalmente em participantes saudáveis, com efeitos variando de pequenos a grandes.
			dor induzida experimentalmente em participantes saudáveis, com efeitos variando de pequenos a grandes.

4 DISCUSSÃO

Levando em consideração as conclusões obtidas com todos os estudos avaliados, ainda que o exercício físico proporcione benefícios constantes para a saúde mental, a diversidade de respostas individuais sugere que as intervenções devem ser adaptadas às necessidades específicas de cada pessoa. Fatores como gênero, idade, intensidade, tipo de atividade e condições preexistentes influenciam na eficácia do exercício (Josine E et al.2023). Além disso, o tipo do exercício físico, seja aeróbio, de resistência ou práticas como terapia esportiva, podem afetar de maneira distinta a saúde mental. É crucial que futuras pesquisas aprofundem essas variáveis, promovendo um entendimento mais abrangente dos mecanismos envolvidos.

Ademais, é um fator em comum em diversos estudos sobre a relação do exercício físico na depressão a tese e o argumento de que ele deve ser utilizado como uma vertente crucial no tratamento terapêutico. No trabalho de (Verhoeven et al.2023), uma comparação entre a terapia com antidepressivos e a terapia de corrida sugere que ambos os métodos apresentam benefícios para a saúde mental e física dos pacientes. Os participantes que se engajaram em exercícios físicos demonstraram não apenas uma redução nos sintomas depressivos, mas também melhorias no bem-estar geral.

Além disso, o estudo de (Dang et al.2021) enfatiza que a prática de exercícios físicos ajuda a aliviar os estados depressivos de forma aguda, proporcionando um efeito imediato que pode ser vital para indivíduos que enfrentam crises. Além disso, outras ações secundárias, como a liberação massiva de dopamina durante e após o exercício físico que são neurotransmissores responsáveis pela promoção do senso de bem estar e de realização, são fundamentais para entender como o exercício contribui para a melhoria do humor. Dito isso, é nítido que esses achados ressaltam a importância de integrar o exercício nas rotinas diárias, especialmente para aqueles que buscam estratégias de tratamento e prevenção.

Contudo, o exercício físico em si é capaz de promover adaptações neurofisiológicas internas que, por consequência, refletem diretamente no comportamento do indivíduo no dia a dia, ou seja, suas ocorrências externas. Como a liberação é a sensibilidade aumentada aos <hormônios do bem estar=, juntamente a minimização da inflamação corporal que culmina em uma modulação e até mesmo diminuição da percepção de dor (Naugle KM. Et al.2012). Isso tudo, junto as mudanças estéticas e regulações de taxas metabólicas corroboram para que o indivíduo se sinta mais confiante, eleve sua autoestima e melhore sua auto segurança, o que pode interagir diretamente com as outras vertentes do termo saúde (biológica, social e psicológica).

Ademais, é notório que a simpatia do indivíduo para com a modalidade é de suma importância quando o assunto é a resposta favorável e o feedback positivo à modalidade (Josine et al. 2021). Dito isso, investir em programas de

exercícios personalizados pode potencialmente maximizar os benefícios para a saúde mental, tornando essa abordagem uma ferramenta vital em tratamentos psicológicos e na promoção do bem-estar geral. Em consequência, é válido ressaltar que o exercício físico é apenas um dos pilares que compõem o sistema de tratamento e prevenção de distúrbios psicológicos junto ao acompanhamento psicológico podendo ser medicamentoso ou não, além das relações sociais, espirituais e biológicas inerentes a cada indivíduo.

Por fim, apesar dos resultados promissores, existem limitações que precisam ser abordadas. Muitos dos estudos revisados, como os de Costa et al. (2007), apresentam tamanhos de amostra limitados e frequentemente carecem de diversidade, o que pode restringir a generalização dos resultados. Além disso, a maioria das pesquisas depende de auto-relatos sobre o estado de saúde mental dos participantes, o que pode introduzir vieses. Outro exemplo, no estudo de Verhoeven et al. (2023) os fatores limitantes foram a condição dos indivíduos que foram avaliados no estudo, todos eles se identificavam e até optaram pela terapia de corrida.

5. CONCLUSÃO

O exercício físico desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento de distúrbios psicológicos, especialmente depressão e ansiedade, entre os jovens. Essa revisão da literatura evidenciou que o exercício físico não apenas melhora o bem-estar físico (fatores diretos), mas também promove mudanças neuroquímicas benéficas, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão.

Além disso, a prática regular de exercícios contribui para a construção de autoestima e resiliência, fatores essenciais para a saúde mental (fatores indiretos). Assim, fomentar a inclusão do exercício físico nas rotinas diárias dos jovens pode ser uma estratégia efetiva para a promoção da saúde mental e a mitigação dos distúrbios psicológicos. É fundamental que futuras pesquisas continuem a investigar este tema, visando aprimorar intervenções e políticas públicas voltadas para a saúde mental.

REFERÊNCIAS

Verhoeven, Josine E et al. <**Antidepressants or running therapy: Comparing effects on mental and physical health in patients with depression and anxiety disorders.**> *Journal of affective disorders* vol. 329 (2023): 19-29. doi:10.1016/j.jad.2023.02.064].

Araújo, Sônia Regina Cassiano de, Mello, Marco Túlio de e Leite, José Roberto. <**Transtornos de ansiedade e exercício físico. Brazilian Journal of Psychiatry**> [online]. 2007, v. 29, n. 2 [Acessado 29 Julho 2024], pp. 164-171. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S151644462006005000027>>.

He, Xiaowei. <**PHYSICAL ACTIVITY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION IN COLLEGE STUDENTS**>. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2022, v. 28, n. 1 [Accessed 29 July 2024], pp 68-71. Available from: <https://doi.org/10.1590/15178692202228012021_0489>.

Mendes, Tassia Barcelos et al. <**PHYSICAL ACTIVITY AND SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION AMONG MEDICAL STUDENTS DURING A PANDEMIC**>. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2021, v. 27, n. 6 [Accessed 29 July 2024], pp. 582-587. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059>.

Dang, Linyan. <**PHYSICAL EXERCISES IN RELIEVING THE CURRENT STATE OF DEPRESSION**>. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* [online]. 2021, v. 27, n. 8 [Accessed 29 July 2024], pp. 776-778. Available from: <https://doi.org/10.1590/15178692202127082021_0370>.

Costa, Rudy Alves, Soares, Hugo Leonardo Rodrigues e Teixeira, José Antônio Caldas. <**Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão**>. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF* [online]. 2007, v. 19, n. 1 [Acessado 29 Julho 2024], pp. 273-274. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>>.

CRUZ-SAEZ, María Soledad et al <**Insatisfacción corporal y conductas de control del peso en chicas adolescentes con sobrepeso: papel mediador de la ansiedad y la depresión**>. *Nutr. Hosp.*, Madrid , v. 33, n. 4, p. 935-940, agosto 2016 . Disponible em <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400026&lng=es&nrm=iso>. accedido en 29 jul. 2024.

Naugle KM, Fillingim RB, Riley JL 3rd. A meta-analytic review of the hypoalgesic effects of exercise. *J Pain*. 2012 Dec;13(12):1139-50. doi: 10.1016/j.jpain.2012.09.006. Epub 2012 Nov 8. PMID: 23141188; PMCID: PMC3578581.

ANEXOS



Universidade Federal de Pernambuco
 Centro de Ciências da Saúde
 Departamento de Educação Física

dEF
 Departamento
 de Educação Física

ACOMPANHAMENTO DAS ORIENTAÇÕES DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

TÍTULO: A influência do exercício físico na qualidade de vida e no tratamento de distúrbios psicológicos dos jovens adultos (uma revisão de literatura)

AUTOR: Lucas Antunes Alves Bezerra

ORIENTADOR: Débora Priscila Lima de Oliveira

Data	Atividade	Assinatura Autor	Assinatura Orientador
09/08	Apresentação do pré- projeto		
16/08	Início da introdução		
23/08	Ajustes de introdução		
06/09	Revisão geral (resultados, métodos)		
13/09	Revisão geral (ajustes em conclusão e discussão)		
20/09	Revisão geral + ajustes de apresentação		

gov.br Documento assinado digitalmente
 LUCAS ANTUNES ALVES BEZERRA
 Data: 07/10/2014 23:24:59 -0300
 Verifique em <https://validar.jf.gov.br>

gov.br Documento assinado digitalmente
 DEBORA PRISCILA LIMA DE OLIVEIRA
 Data: 07/10/2014 23:06:26 -0300
 Verifique em <https://validar.jf.gov.br>



ANEXO B

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

Termo de Compromisso de Orientação

Eu Lucas Antunes Alves Bezerra, matrícula nº 20200037518, aluno(a) do Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF [REDACTED] e RG [REDACTED], informo que o(a) Prof.(a) Débora Priscila Lima de Oliveira, SIAPE: 3321943, Lotado no Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), será o(a) meu(minha) orientador(a) de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 11 Julho de 2024.

Documento assinado digitalmente
gov.br LUCAS ANTUNES ALVES BEZERRA
Data: 11/07/2024 13:53:23-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Assinatura da Orientadora

Documento assinado digitalmente
gov.br DEBORA PRISCILA LIMA DE OLIVEIRA
Data: 11/07/2024 20:55:57-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Assinatura do(a) Orientando (a)

