



## Saúde Mental e Qualidade de Vida dos Docentes da Educação Básica: Contribuições da Atividade Física e da Valorização Profissional

### *Mental Health and Quality of Life of Basic Education Teachers: Contributions of Physical Activity and Professional Appreciation*

Dayane Bartolassi da Silva

<http://lattes.cnpq.br/0063169221418076>

**Resumo:** A saúde mental dos profissionais da educação tem se destacado como tema relevante nas discussões acadêmicas e nas políticas públicas educacionais em razão do crescente número de casos de adoecimento relacionados ao trabalho docente. O presente estudo tem como objetivo analisar as relações entre saúde mental, atividade física e valorização profissional dos docentes da educação básica, discutindo seus impactos na qualidade de vida e no exercício da profissão. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo e descritivo, fundamentada em estudos publicados nas áreas da Educação, Educação Física e Saúde do Trabalhador. A análise evidencia que fatores como sobrecarga de trabalho, desvalorização profissional, insuficiência de recursos pedagógicos e fragilidade das políticas de apoio ao professor contribuem significativamente para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e síndrome de burnout. Os estudos também demonstram que a prática regular de atividade física constitui importante fator de proteção à saúde mental, promovendo benefícios físicos, emocionais e sociais que favorecem o enfrentamento das demandas profissionais. Conclui-se que a promoção da saúde mental docente requer ações integradas que contemplem melhores condições de trabalho, reconhecimento profissional, formação continuada e incentivo à adoção de hábitos saudáveis. Tais medidas são fundamentais para a valorização da carreira docente e para a melhoria da qualidade da educação básica.

**Palavras-chave:** saúde mental; docência; atividade física; valorização profissional; qualidade de vida.

**Abstract:** The mental health of education professionals has become a relevant topic in academic discussions and educational public policies due to the growing number of work-related illnesses among teachers. This article aims to analyze the relationships between mental health, physical activity, and professional recognition of basic education teachers, discussing their impacts on quality of life and the exercise of the profession. This is an integrative literature review, qualitative and descriptive in nature, based on studies published in the areas of Education, Physical Education, and Occupational Health. The analysis shows that factors such as work overload, professional devaluation, insufficient pedagogical resources, and weak teacher support policies contribute significantly to increased levels of stress, anxiety, and burnout syndrome. Studies also demonstrate that regular physical activity is an important protective factor for mental health, promoting physical, emotional, and social benefits that favor coping with professional demands. It is concluded that promoting teachers' mental health requires integrated actions that include better working conditions, professional recognition, continuing education, and encouragement of healthy habits. Such measures are fundamental for valuing the teaching profession and improving the quality of basic education.

**Keywords:** mental health; teaching; physical activity; professional recognition; quality of life.

## INTRODUÇÃO

A educação constitui um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento social, econômico e cultural de uma sociedade. Nesse contexto, o trabalho realizado pelos professores assume papel estratégico na formação humana, na construção do conhecimento e na promoção da cidadania. Entretanto, apesar da relevância social da profissão docente, observa-se que os profissionais da educação enfrentam desafios cada vez mais complexos relacionados às condições de trabalho, à valorização profissional e à preservação de sua saúde física e mental.

Nas últimas décadas, transformações sociais, econômicas e tecnológicas alteraram significativamente a dinâmica do trabalho docente. Além das atividades relacionadas ao ensino, os professores passaram a assumir múltiplas funções que incluem planejamento pedagógico, elaboração de relatórios, acompanhamento individualizado dos estudantes, participação em processos administrativos e constante atualização profissional. Esse cenário tem contribuído para a intensificação do trabalho e para o aumento das demandas físicas e emocionais associadas à docência.

A intensificação do trabalho docente tem sido apontada pela literatura como um dos principais fatores associados ao adoecimento dos profissionais da educação. Diversos estudos evidenciam que jornadas extensas, acúmulo de responsabilidades, insuficiência de recursos materiais, pressão por resultados e falta de reconhecimento profissional contribuem para o surgimento de sintomas relacionados ao estresse ocupacional, à ansiedade, à depressão e à síndrome de burnout.

Segundo Dejours (1992), o trabalho pode constituir tanto uma fonte de realização pessoal quanto de sofrimento psíquico, dependendo das condições em que é desenvolvido e das possibilidades de reconhecimento oferecidas ao trabalhador. No contexto educacional, quando as exigências profissionais ultrapassam os recursos disponíveis para seu enfrentamento, aumentam os riscos de comprometimento da saúde mental dos professores. Paralelamente às discussões sobre saúde mental, destaca-se a importância da valorização profissional docente como elemento fundamental para a qualidade da educação. A valorização dos professores não se restringe aos aspectos salariais, mas envolve condições adequadas de trabalho, formação continuada, reconhecimento social, autonomia profissional e participação nos processos decisórios relacionados à prática educativa. A ausência desses elementos pode gerar sentimentos de desmotivação, frustração e desgaste emocional.

Nesse cenário, a atividade física surge como uma importante estratégia de promoção da saúde e prevenção do adoecimento. Diversas pesquisas demonstram que a prática regular de exercícios físicos contribui para a redução dos níveis de estresse, melhora do humor, fortalecimento da autoestima e aumento da qualidade de vida. Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física favorece o desenvolvimento de habilidades socioemocionais que auxiliam no enfrentamento das adversidades presentes no ambiente de trabalho. A Organização Mundial da Saúde destaca que

a prática regular de atividade física constitui um dos principais fatores de proteção para a saúde física e mental, sendo recomendada como componente essencial de políticas públicas voltadas à promoção da qualidade de vida. Para os profissionais da educação, o incentivo à adoção de hábitos saudáveis pode representar importante mecanismo de fortalecimento da saúde mental e de prevenção do adoecimento ocupacional. Diante desse contexto, emerge a necessidade de compreender de forma integrada as relações entre saúde mental, atividade física e valorização profissional dos docentes da educação básica, considerando seus impactos na qualidade de vida e na permanência dos profissionais na carreira docente.

Considerando a relevância do tema e os desafios enfrentados pelos profissionais da educação, este estudo busca responder à seguinte questão de pesquisa: de que maneira a valorização profissional e a prática de atividade física podem contribuir para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos docentes da educação básica? A escolha dessa temática justifica-se pela crescente incidência de transtornos relacionados à saúde mental entre professores, bem como pela necessidade de ampliar as discussões acerca das estratégias de prevenção e promoção do bem-estar docente.

Além disso, a literatura científica evidencia que a qualidade do trabalho desenvolvido pelos professores está diretamente relacionada às condições em que exercem suas atividades profissionais, tornando imprescindível o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à valorização da carreira e à promoção da saúde. A relevância acadêmica deste estudo está associada à necessidade de aprofundar as discussões sobre os fatores que influenciam a saúde mental dos profissionais da educação, contribuindo para a produção de conhecimentos que possam subsidiar futuras pesquisas e intervenções no campo educacional. Sob a perspectiva social, o trabalho busca evidenciar a importância do cuidado com os professores, reconhecendo-os como agentes fundamentais para a construção de uma educação de qualidade.

## Objetivo Geral

O artigo consiste em analisar as relações entre saúde mental, atividade física e valorização profissional dos docentes da educação básica, discutindo seus impactos na qualidade de vida e no exercício da profissão.

## Objetivos Específicos

- Compreender os principais fatores associados ao adoecimento mental dos professores da educação básica;
- Analisar a influência da valorização profissional sobre a saúde mental e a satisfação no trabalho docente;
- Discutir as contribuições da atividade física para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos profissionais da educação;
- Refletir sobre a necessidade de políticas públicas voltadas à valorização docente e à promoção do bem-estar no ambiente escolar.

A partir desses objetivos, busca-se construir uma reflexão crítica acerca das condições de trabalho dos professores e das possibilidades de fortalecimento de sua saúde física e mental, compreendendo que a valorização profissional e os hábitos saudáveis constituem elementos essenciais para a sustentabilidade da carreira docente e para a melhoria da qualidade da educação básica.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza descritiva, desenvolvida por meio de revisão integrativa da literatura. Esse tipo de investigação permite reunir, analisar e sintetizar conhecimentos produzidos sobre determinado tema, possibilitando a construção de uma compreensão ampliada acerca do objeto de estudo e contribuindo para o desenvolvimento do conhecimento científico.

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa constitui um método de pesquisa que possibilita a incorporação de evidências provenientes de diferentes abordagens metodológicas, permitindo uma análise abrangente do fenômeno investigado. Nesse sentido, a escolha dessa metodologia justifica-se pela necessidade de compreender as múltiplas relações existentes entre saúde mental, atividade física e valorização profissional dos docentes da educação básica.

### **Procedimentos de Busca**

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases de dados amplamente reconhecidas na produção científica nacional e internacional, incluindo Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores: “saúde mental docente”, “adoecimento docente”, “atividade física”, “qualidade de vida”, “burnout”, “valorização profissional docente” e “condições de trabalho na educação”.

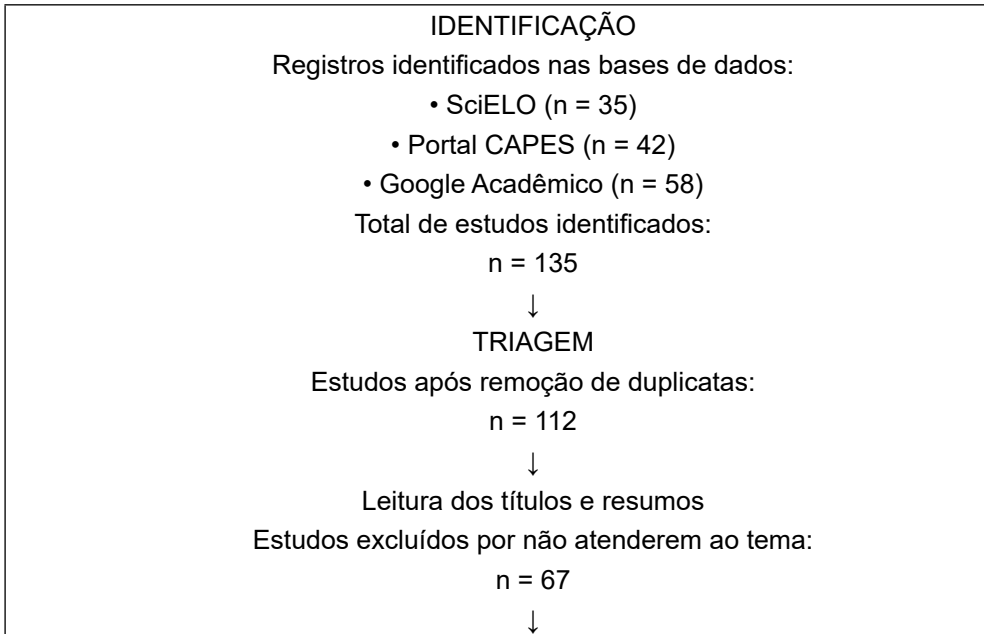
### **Critérios de Inclusão, Exclusão e Análise dos Dados**

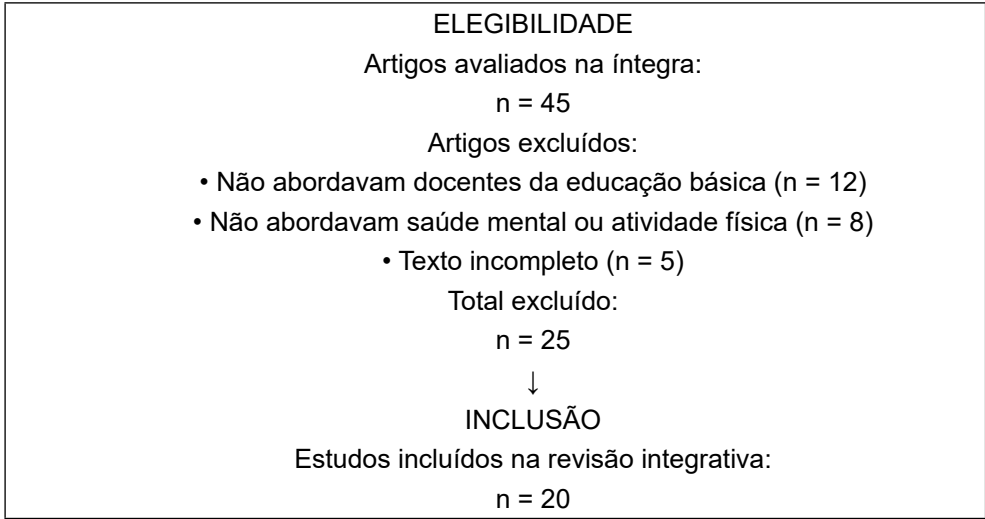
Para a seleção dos estudos foram adotados critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Foram incluídas publicações em língua portuguesa e inglesa, disponíveis na íntegra, publicadas entre os anos de 2015 e 2026, que abordassem diretamente os temas relacionados à saúde mental, atividade física, valorização profissional ou qualidade de vida dos professores da educação básica. Foram excluídos trabalhos duplicados, estudos sem acesso ao texto completo, resumos simples de eventos e publicações que não apresentassem relação direta com os objetivos desta pesquisa. Após a etapa de seleção, os materiais foram submetidos à leitura exploratória e analítica. Em seguida, procedeu-se à organização dos conteúdos em categorias temáticas, buscando identificar convergências, divergências e contribuições relevantes para a compreensão do fenômeno investigado.

A análise dos estudos selecionados ocorreu por meio da técnica de análise temática, que possibilita identificar padrões de significado presentes na literatura consultada. A partir desse processo, foram estabelecidas quatro categorias centrais de análise: saúde mental e trabalho docente; valorização profissional dos professores; atividade física e qualidade de vida; e políticas públicas de promoção da saúde no ambiente educacional. A utilização da revisão integrativa permitiu reunir contribuições de diferentes áreas do conhecimento, especialmente Educação, Educação Física, Psicologia e Saúde do Trabalhador, favorecendo uma compreensão interdisciplinar do fenômeno investigado. Dessa forma, buscou-se construir uma análise crítica fundamentada em evidências científicas que contribuísse para a reflexão sobre os desafios enfrentados pelos profissionais da educação básica.

Para garantir maior rigor metodológico, a condução desta revisão integrativa seguiu as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), contemplando as etapas de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos. Inicialmente foram identificadas publicações nas bases SciELO, Portal CAPES e Google Acadêmico. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos selecionados foram submetidos à leitura integral e organizados em categorias temáticas para análise dos resultados.

**Quadro 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos segundo as recomendações PRISMA.**





**Fonte: Elaborado pela autora (2026), adaptado do protocolo PRISMA.**

**Quadro 2 – Síntese dos estudos analisados sobre saúde mental, atividade física e valorização docente**

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo do Estudo</b>	<b>Principais Contribuições</b>
Dejours (1992)	Compreender o sofrimento no trabalho	Evidenciou a relação entre condições laborais e adoecimento psíquico.
Esteve (1999)	Analisar o mal-estar docente	Identificou fatores associados ao desgaste emocional dos professores.
Freire (1996)	Discutir a prática educativa	Destacou a valorização do professor como sujeito do conhecimento.
Tardif (2014)	Investigar os saberes docentes	Ressaltou a importância dos saberes experienciais para a identidade profissional.
Nóvoa (2009)	Refletir sobre a identidade docente	Demonstrou a relevância do reconhecimento profissional na carreira docente.
Nahas (2017)	Estudar atividade física e qualidade de vida	Evidenciou benefícios físicos e psicológicos da prática regular de exercícios.
OMS (2020)	Estabelecer recomendações de atividade física	Indicou a atividade física como fator de proteção à saúde mental.
Ribeiro <i>et al.</i> (2022)	Investigar burnout em professores brasileiros	Identificaram elevada prevalência de exaustão emocional e estresse ocupacional.
Franciosi, Vieira e Both (2023)	Analisar satisfação profissional e burnout	Verificaram associação entre satisfação no trabalho e menores índices de burnout.
Gonzales Pasiguan (2026)	Revisar fatores associados ao bem-estar docente	Evidenciou a importância de estratégias de promoção da saúde mental na educação.

**Fonte: Elaborado pela autora (2026).**

## SAÚDE MENTAL E TRABALHO DOCENTE

A saúde mental dos professores tem ocupado posição de destaque nas discussões acadêmicas contemporâneas devido ao aumento dos casos de adoecimento relacionados ao exercício da docência. A complexidade das atividades desenvolvidas pelos profissionais da educação, associada às constantes transformações sociais e educacionais, tem ampliado as exigências da profissão e intensificado os fatores de risco para o sofrimento psíquico. O trabalho docente ultrapassa a simples transmissão de conhecimentos. O professor desempenha múltiplas funções que envolvem planejamento pedagógico, avaliação da aprendizagem, gestão de conflitos, acompanhamento das necessidades dos estudantes, participação em atividades administrativas e interação constante com famílias e equipes escolares. Essa multiplicidade de responsabilidades exige elevado investimento emocional e cognitivo, tornando a profissão particularmente vulnerável ao desgaste psicológico.

Dejours (1992), ao desenvolver a Psicodinâmica do Trabalho, argumenta que o trabalho pode representar simultaneamente fonte de prazer e sofrimento. O sofrimento emerge quando o trabalhador encontra obstáculos para exercer sua autonomia, quando suas competências não são reconhecidas ou quando as exigências laborais superam suas capacidades de adaptação. No contexto escolar, tais situações manifestam-se por meio da sobrecarga de tarefas, da falta de reconhecimento profissional e da limitação dos recursos necessários para o desenvolvimento do trabalho pedagógico.

A literatura especializada demonstra que o adoecimento docente resulta de um conjunto de fatores que envolvem aspectos organizacionais, sociais e subjetivos. Entre os principais problemas identificados encontram-se o estresse ocupacional, os transtornos de ansiedade, os quadros depressivos e a síndrome de burnout, condições que afetam diretamente a qualidade de vida e o desempenho profissional dos professores. O estresse ocupacional caracteriza-se como uma resposta do organismo diante de situações percebidas como excessivamente desafiadoras ou ameaçadoras. Na docência, esse fenômeno está frequentemente relacionado ao acúmulo de funções, à pressão por resultados, às dificuldades de gestão da sala de aula e à insuficiência de recursos institucionais. Quando persistente, o estresse pode comprometer a saúde física e mental do trabalhador, favorecendo o surgimento de doenças e reduzindo sua capacidade de enfrentamento das demandas profissionais. Entre os transtornos mais recorrentes na categoria docente destaca-se a síndrome de burnout (reconhecida como uma resposta ao estresse crônico relacionado ao trabalho, manifestando-se principalmente por meio da exaustão emocional, da despersonalização e da redução da realização profissional). A exaustão emocional refere-se ao sentimento de esgotamento físico e psicológico decorrente das demandas laborais excessivas. A despersonalização caracteriza-se pelo desenvolvimento de atitudes negativas, distanciamento afetivo e indiferença em relação às pessoas atendidas no ambiente de trabalho. Já a redução da realização profissional está associada à percepção de incompetência

, baixa produtividade e insatisfação com o próprio desempenho. No contexto da docência, a síndrome de burnout pode comprometer significativamente a qualidade do ensino, as relações interpessoais e a saúde mental dos professores, tornando-os um importante problema de saúde ocupacional (Maslach e Jackson, 1981), como uma condição caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Professores acometidos por essa síndrome tendem a apresentar sentimentos de esgotamento, perda de motivação, dificuldade de relacionamento interpessoal e diminuição do envolvimento com as atividades pedagógicas.

José Manuel Esteve (1999), ao analisar o fenômeno do mal-estar docente, destaca que as transformações ocorridas na sociedade contemporânea ampliaram significativamente as responsabilidades atribuídas aos professores. Segundo o autor, a escola passou a assumir funções que anteriormente eram compartilhadas por outras instituições sociais, aumentando as expectativas sobre o trabalho docente e contribuindo para o crescimento do desgaste profissional. Além das exigências pedagógicas, fatores como violência escolar, indisciplina, falta de apoio familiar, desvalorização social da profissão e condições inadequadas de trabalho constituem elementos que potencializam o sofrimento psíquico dos professores. Esses aspectos evidenciam que o adoecimento docente não deve ser compreendido apenas como um problema individual, mas como uma questão social e organizacional que demanda intervenções coletivas e políticas públicas específicas.

Dessa forma, compreender os fatores associados ao adoecimento mental dos professores constitui etapa fundamental para a elaboração de estratégias voltadas à promoção do bem-estar, à prevenção de agravos à saúde e ao fortalecimento da qualidade da educação básica.

## VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL DOS PROFESSORES

A valorização profissional docente constitui um dos elementos centrais para a construção de uma educação de qualidade. Embora frequentemente associada à remuneração, a valorização dos professores envolve um conjunto de fatores que incluem condições adequadas de trabalho, formação inicial e continuada, reconhecimento social, autonomia profissional e oportunidades de desenvolvimento na carreira.

A Constituição Federal de 1988 e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.394/1996) reconhecem a valorização dos profissionais da educação como princípio fundamental para a organização dos sistemas de ensino. Entretanto, a realidade vivenciada por muitos professores brasileiros ainda é marcada por desafios relacionados à precarização do trabalho, insuficiência de recursos pedagógicos e limitações das políticas de valorização profissional.

Nesse contexto, Paulo Freire oferece importantes contribuições para a compreensão da docência como prática social transformadora. Em sua obra *Pedagogia da Autonomia*, o autor defende que o exercício da profissão docente

exige compromisso ético, reflexão crítica e valorização dos saberes construídos na prática educativa. Para Freire (1996), ensinar não significa apenas transmitir conteúdos, mas criar possibilidades para a construção do conhecimento e para a formação de sujeitos críticos e participativos. A perspectiva freireana contribui para ampliar a compreensão da valorização docente ao destacar a importância do respeito ao professor como sujeito de conhecimento e agente fundamental dos processos educativos. Sob essa ótica, políticas de valorização devem contemplar não apenas aspectos econômicos, mas também condições que favoreçam a autonomia profissional e o reconhecimento do papel social desempenhado pelos educadores.

Outro autor de grande relevância para essa discussão é Maurice Tardif, que analisa a profissão docente a partir da pluralidade dos saberes mobilizados no cotidiano escolar. Segundo o autor, o trabalho do professor fundamenta-se na articulação entre saberes disciplinares, curriculares, pedagógicos e experienciais, constituindo um campo complexo de conhecimentos especializados que merece reconhecimento institucional e social.

Tardif (2002) argumenta que os saberes experienciais, construídos ao longo da trajetória profissional, ocupam papel central na constituição da identidade docente. Esses conhecimentos são desenvolvidos a partir das vivências cotidianas e das interações estabelecidas no ambiente escolar, tornando-se fundamentais para a prática pedagógica. Ao reconhecer a importância desses saberes, o autor contribui para a valorização do professor como profissional capaz de produzir conhecimento e não apenas reproduzi-lo.

Complementando essa discussão, António Nóvoa destaca que a valorização docente está diretamente relacionada ao fortalecimento da identidade profissional. Para o autor, a profissão docente exige processos permanentes de formação, reflexão e construção coletiva de conhecimentos. Nesse sentido, a valorização dos professores depende do reconhecimento de sua competência técnica, de sua experiência profissional e de sua participação ativa na elaboração das políticas educacionais.

Nóvoa também enfatiza que a melhoria da educação passa necessariamente pela valorização daqueles que atuam diretamente nos processos de ensino e aprendizagem. A ausência de reconhecimento profissional pode gerar sentimentos de desmotivação, insegurança e insatisfação, comprometendo não apenas a saúde mental dos docentes, mas também a qualidade do trabalho desenvolvido nas instituições escolares. Diversos estudos indicam que professores que percebem maior reconhecimento institucional tendem a apresentar níveis mais elevados de satisfação profissional e menor incidência de sintomas relacionados ao estresse ocupacional. O sentimento de pertencimento, a participação nas decisões escolares e o apoio das equipes gestoras constituem fatores importantes para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e colaborativos.

Dessa forma, a valorização profissional deve ser compreendida como um processo amplo e multidimensional que envolve aspectos materiais, simbólicos e institucionais. Investir na valorização dos docentes significa reconhecer sua

importância estratégica para o desenvolvimento social e para a promoção de uma educação pública de qualidade.

## ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOCENTE

A promoção da saúde dos professores exige uma abordagem que ultrapasse a prevenção de doenças e contemple estratégias voltadas ao bem-estar físico, emocional e social. Nesse contexto, a atividade física destaca-se como uma importante ferramenta para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção do adoecimento relacionado ao trabalho.

A atividade física pode ser compreendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Incluem-se nesse conceito atividades realizadas durante o trabalho, deslocamentos, tarefas domésticas, práticas esportivas e exercícios físicos planejados. Quando realizada de forma regular, a atividade física promove benefícios significativos para a saúde física e mental dos indivíduos.

Segundo Nahas (2017), a atividade física constitui um dos principais componentes de um estilo de vida saudável, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, fortalecimento do sistema cardiovascular, controle do peso corporal e melhoria da capacidade funcional. Além dos benefícios fisiológicos, estudos apontam que a prática regular de exercícios físicos exerce papel fundamental na promoção do equilíbrio emocional e da qualidade de vida. No campo da saúde mental, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como importante fator de proteção contra transtornos psicológicos. Durante sua realização, ocorre a liberação de neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina, substâncias associadas à sensação de prazer, bem-estar e redução da percepção do estresse. Esses mecanismos contribuem para a diminuição dos sintomas de ansiedade, depressão e tensão emocional. Para os profissionais da educação, os benefícios da atividade física assumem relevância ainda maior diante das exigências inerentes à docência. O cotidiano escolar frequentemente envolve elevada carga de trabalho, pressão por resultados, resolução de conflitos e demandas emocionais intensas, fatores que podem favorecer o desenvolvimento de quadros de sofrimento psíquico quando não adequadamente enfrentados. Pesquisas desenvolvidas na área da Educação Física demonstram que professores fisicamente ativos apresentam melhor percepção de qualidade de vida, maior disposição para o trabalho e menores níveis de estresse ocupacional quando comparados àqueles que mantêm hábitos sedentários. Além disso, a prática regular de atividades físicas favorece o desenvolvimento da autoestima, melhora a qualidade do sono e fortalece a capacidade de enfrentamento das dificuldades presentes no ambiente profissional.

Esses benefícios evidenciam que a atividade física não deve ser compreendida apenas como uma prática individual relacionada à saúde corporal, mas como uma estratégia de promoção da saúde integral e de fortalecimento das condições necessárias para o exercício da docência com qualidade e bem-estar.

A relação entre atividade física e saúde mental tem sido amplamente discutida pela literatura científica, especialmente em profissões caracterizadas por elevados níveis de exigência emocional, como a docência. Estudos recentes indicam que a prática regular de exercícios físicos favorece não apenas a manutenção da saúde física, mas também a prevenção de transtornos psicológicos relacionados ao estresse ocupacional.

A Organização Mundial da Saúde reconhece a atividade física como uma das principais estratégias não farmacológicas para promoção da saúde mental. Entre os benefícios observados destacam-se a redução dos níveis de ansiedade, a prevenção de sintomas depressivos, a melhora da capacidade cognitiva e o fortalecimento da autoestima. Tais fatores possuem impacto direto sobre a qualidade de vida e sobre o desempenho profissional dos professores. No contexto escolar, a incorporação de hábitos saudáveis pode representar importante mecanismo de enfrentamento das adversidades presentes no cotidiano da profissão. A prática regular de caminhadas, exercícios aeróbicos, atividades esportivas e programas de condicionamento físico contribui para a redução da fadiga, melhora da disposição física e ampliação da sensação de bem-estar. Além dos benefícios individuais, a atividade física pode favorecer a construção de relações sociais mais positivas. A participação em grupos de caminhada, academias, projetos esportivos e atividades coletivas promove interação social, fortalecimento dos vínculos interpessoais e ampliação das redes de apoio, fatores reconhecidamente importantes para a proteção da saúde mental.

Outro aspecto relevante refere-se à influência da atividade física sobre a qualidade do sono. A literatura demonstra que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar melhor padrão de descanso e recuperação física, reduzindo os efeitos negativos da sobrecarga de trabalho e melhorando a capacidade de concentração e produtividade durante as atividades profissionais.

Dessa forma, a atividade física deve ser compreendida como componente fundamental das estratégias de promoção da saúde dos profissionais da educação. Seu incentivo pode contribuir significativamente para a prevenção do adoecimento docente, para a melhoria da qualidade de vida e para o fortalecimento da permanência dos professores na carreira.

## **POLÍTICAS PÚBLICAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DOCENTE**

A promoção da saúde mental dos professores tem se consolidado como tema prioritário nas discussões sobre qualidade da educação e valorização profissional. Considerando os elevados índices de estresse, ansiedade e síndrome de burnout identificados entre docentes da educação básica, torna-se fundamental o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à prevenção do adoecimento e à promoção do bem-estar no ambiente escolar. No contexto brasileiro, a valorização dos profissionais da educação encontra respaldo na Constituição Federal de 1988, na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996) e no Plano Nacional de Educação (PNE), que reconhecem a necessidade de assegurar

condições adequadas de trabalho, formação continuada e desenvolvimento profissional. Entretanto, diversos estudos apontam que ainda existem desafios relacionados à efetivação dessas políticas, especialmente no que se refere ao cuidado com a saúde física e mental dos docentes.

A literatura científica evidencia que programas institucionais de promoção da saúde podem contribuir significativamente para a redução do sofrimento psíquico e para a melhoria da qualidade de vida dos professores. Entre as estratégias recomendadas destacam-se a oferta de acompanhamento psicológico, programas de prevenção ao estresse ocupacional, incentivo à prática regular de atividade física, melhoria das condições de trabalho e fortalecimento das ações de valorização profissional. Além disso, organismos internacionais como a Organização Mundial da Saúde defendem a implementação de políticas integradas que considerem os determinantes sociais da saúde e promovam ambientes laborais mais saudáveis. No âmbito educacional, tais ações podem favorecer não apenas o bem-estar dos professores, mas também a qualidade dos processos de ensino e aprendizagem.

Dessa forma, a construção de políticas públicas voltadas à saúde docente deve ser compreendida como investimento estratégico para o fortalecimento da educação básica. Garantir condições adequadas para o exercício da docência representa um compromisso com a valorização profissional, a permanência dos professores na carreira e a promoção de uma educação pública de qualidade.

## DISCUSSÃO

A partir da análise da literatura consultada, observa-se que a saúde mental dos professores está diretamente relacionada às condições de trabalho, ao reconhecimento profissional e à adoção de hábitos de vida saudáveis. Os estudos analisados apontam que esses fatores não atuam de forma isolada, mas constituem dimensões interdependentes que influenciam significativamente a qualidade de vida docente.

A análise da literatura evidencia que a saúde mental dos professores não pode ser compreendida apenas a partir de fatores individuais. O adoecimento docente está fortemente relacionado às condições objetivas e subjetivas de trabalho, incluindo aspectos organizacionais, sociais e institucionais. Nesse sentido, os elevados índices de estresse, ansiedade e síndrome de burnout observados entre profissionais da educação refletem não apenas dificuldades pessoais, mas também fragilidades estruturais presentes nos sistemas educacionais.

Os estudos de Dejours (1992) demonstram que o sofrimento no trabalho surge quando existe desequilíbrio entre as exigências profissionais e as possibilidades de reconhecimento e realização oferecidas ao trabalhador. No contexto da educação básica, a intensificação das demandas pedagógicas, a sobrecarga administrativa e a insuficiência de recursos constituem fatores que limitam a autonomia docente e favorecem o desenvolvimento de sofrimento psíquico. Da mesma forma, as reflexões de Esteve (1999) indicam que o mal-estar docente resulta das profundas

transformações ocorridas na sociedade contemporânea. O professor passou a assumir responsabilidades cada vez mais amplas, muitas vezes sem o suporte necessário para lidar com desafios relacionados à aprendizagem, às questões sociais e aos conflitos presentes no ambiente escolar. Essa ampliação das funções docentes tem contribuído para o aumento do desgaste emocional e da sensação de esgotamento profissional. Outro aspecto relevante identificado na literatura refere-se à valorização profissional. Os resultados analisados apontam que professores que percebem maior reconhecimento institucional e social tendem a apresentar melhores indicadores de saúde mental e satisfação profissional. O reconhecimento fortalece o sentimento de pertencimento, amplia a motivação para o trabalho e contribui para a construção de uma identidade profissional mais positiva.

Nesse contexto, a valorização docente deve ser entendida como uma política abrangente que envolve remuneração adequada, condições dignas de trabalho, oportunidades de formação continuada, participação nos processos decisórios e reconhecimento social da importância da profissão. A ausência desses elementos pode comprometer significativamente o bem-estar dos profissionais e impactar negativamente a qualidade da educação oferecida aos estudantes.

A atividade física emerge, nesse cenário, como importante estratégia complementar para a promoção da saúde mental docente. Os estudos analisados indicam que professores que mantêm uma rotina regular de exercícios físicos apresentam menores índices de estresse ocupacional, melhor qualidade do sono, maior disposição para o trabalho e níveis mais elevados de satisfação com a vida. Embora a atividade física não elimine os problemas estruturais relacionados à profissão docente, ela contribui significativamente para o fortalecimento dos mecanismos de enfrentamento das adversidades cotidianas. Os benefícios fisiológicos e psicológicos decorrentes da prática regular de exercícios favorecem a redução da tensão emocional e ampliam a capacidade de adaptação diante das demandas profissionais.

Entretanto, é importante destacar que a promoção da saúde mental dos professores não deve ser atribuída exclusivamente à responsabilidade individual. A literatura consultada demonstra que intervenções isoladas apresentam resultados limitados quando não acompanhadas de melhorias nas condições de trabalho e de políticas efetivas de valorização profissional. Dessa forma, a atividade física deve ser compreendida como parte de uma estratégia mais ampla de promoção da saúde e da qualidade de vida. Nesse sentido, torna-se fundamental que os sistemas educacionais desenvolvam ações integradas voltadas ao bem-estar docente. Entre as medidas sugeridas destacam-se a implementação de programas institucionais de promoção da saúde, a oferta de acompanhamento psicológico, a criação de espaços destinados à prática de atividades físicas, a ampliação das oportunidades de formação continuada e o fortalecimento das políticas de valorização profissional.

Além disso, gestores educacionais e formuladores de políticas públicas devem reconhecer que o investimento na saúde dos professores representa investimento direto na qualidade da educação. Profissionais saudáveis, valorizados e motivados

tendem a desenvolver práticas pedagógicas mais eficazes, estabelecer relações mais positivas com os estudantes e permanecer por mais tempo na carreira docente.

Dessa forma, a análise realizada evidencia que a construção de ambientes escolares saudáveis depende da articulação entre valorização profissional, condições adequadas de trabalho e estratégias de promoção da saúde física e mental. Tais elementos constituem pilares fundamentais para o fortalecimento da docência e para a consolidação de uma educação pública de qualidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as relações entre saúde mental, atividade física e valorização profissional dos docentes da educação básica, buscando compreender de que forma esses elementos influenciam a qualidade de vida e o exercício da profissão. A partir da revisão integrativa da literatura, foi possível identificar que o trabalho docente contemporâneo está inserido em um contexto marcado por múltiplas exigências, sobrecarga de responsabilidades e desafios relacionados às condições de trabalho. Os resultados evidenciaram que a saúde mental dos professores constitui um aspecto fundamental para a qualidade da educação e para a permanência dos profissionais na carreira docente. Problemas como estresse ocupacional, ansiedade, exaustão emocional e síndrome de burnout têm sido frequentemente associados à intensificação do trabalho, à insuficiência de recursos institucionais e à fragilidade das políticas de valorização profissional.

A análise também permitiu compreender que a valorização docente ultrapassa a dimensão salarial, envolvendo reconhecimento social, autonomia profissional, formação continuada, participação nos processos decisórios e condições adequadas para o desenvolvimento das atividades pedagógicas. Quando esses elementos estão ausentes, aumentam os riscos de adoecimento e de desmotivação profissional. Outro aspecto relevante identificado neste estudo refere-se ao papel da atividade física como estratégia de promoção da saúde mental e da qualidade de vida. Os benefícios associados à prática regular de exercícios físicos demonstram que hábitos saudáveis podem contribuir significativamente para o enfrentamento do estresse, para a melhora do bem-estar psicológico e para o fortalecimento das condições necessárias ao exercício da docência.

Dessa forma, conclui-se que a promoção da saúde mental docente exige ações integradas que articulem políticas de valorização profissional, melhoria das condições de trabalho e incentivo à adoção de estilos de vida saudáveis. A construção de ambientes escolares mais acolhedores, participativos e humanizados constitui um desafio permanente para gestores, educadores e formuladores de políticas públicas comprometidos com a qualidade da educação brasileira.

Os resultados apresentados reforçam a necessidade de ampliação das discussões sobre a saúde mental dos profissionais da educação, especialmente diante das transformações sociais, tecnológicas e institucionais que têm impactado o cotidiano escolar. Compreender o professor como sujeito que necessita de

condições adequadas para exercer sua profissão representa um passo fundamental para a construção de políticas educacionais mais efetivas e humanizadas. Este estudo contribui para o campo educacional ao reunir evidências científicas que demonstram a interdependência entre saúde mental, valorização profissional e atividade física. A articulação desses elementos possibilita uma compreensão mais ampla dos fatores que influenciam o bem-estar docente e oferece subsídios para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da qualidade de vida no trabalho.

Entretanto, algumas limitações devem ser consideradas. Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, os resultados apresentados baseiam-se em estudos já publicados, não contemplando a coleta de dados empíricos diretamente com professores da educação básica. Dessa forma, novas investigações poderão aprofundar as questões discutidas por meio de pesquisas de campo, entrevistas, questionários e estudos de abordagem quantitativa e qualitativa. Sugere-se, para pesquisas futuras, a realização de estudos que investiguem a relação entre programas institucionais de atividade física e indicadores de saúde mental docente, bem como pesquisas voltadas à avaliação das políticas públicas de valorização profissional implementadas nos diferentes sistemas de ensino. Também se recomenda a ampliação das investigações sobre estratégias de prevenção do adoecimento docente e promoção do bem-estar no ambiente escolar.

Por fim, destaca-se que investir na saúde mental e na valorização dos professores significa investir na qualidade da educação. A construção de uma escola comprometida com a formação integral dos estudantes depende, necessariamente, de profissionais reconhecidos, saudáveis e motivados para o exercício de sua função social. Nesse sentido, a valorização da docência deve permanecer como prioridade nas agendas educacionais e nas políticas públicas voltadas ao desenvolvimento da educação brasileira.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: Ministério da Educação, 1996.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

ESTEVE, José Manuel. O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores. Bauru: EDUSC, 1999.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Qualidade de vida no trabalho: conceitos e

práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2017.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 8. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NÓVOA, António. Professores: imagens do futuro presente. Lisboa: Educa, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

TARDIF, Maurice. Saberes docentes e formação profissional. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

WALTON, Richard E. Quality of working life: what is it? *Sloan Management Review*, Cambridge, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.