


## O IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DESEMPENHO PROFISSIONAL DOS DOCENTES

## THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON PROMOTING THE WELL-BEING AND PROFESSIONAL PERFORMANCE OF PEOPLE TEACHERS

Erivan Soares da Silva  
Unifatecie

 0000-0002-1849-9554

DOI: 10.33872/rebesde.v5n1.e037

### CONTATO

Erivan Soares da Silva  
sderivan@live.com

**Resumo:** Este estudo aborda a importância da atividade física para professores no Brasil, frente aos desafios profissionais que impactam negativamente sua saúde física e mental. Observa-se que, apesar dos benefícios conhecidos da prática esportiva, docentes apresentam uma taxa de engajamento inferior à de outras profissões. A pesquisa visa compreender os motivos dessa baixa adesão e como isso afeta a qualidade de vida e o desempenho dos professores, ressaltando a importância do bem-estar docente na elevação da qualidade educacional. O objetivo principal é investigar o impacto das atividades físicas na vida e na carreira dos educadores, incluindo a análise da prevalência dessas práticas, os obstáculos para sua realização, os benefícios para a saúde e bem-estar, além de estratégias de incentivo e o papel das instituições educacionais nesse contexto. Utilizando uma metodologia qualitativa baseada em pesquisa bibliográfica, o trabalho busca estabelecer uma fundamentação teórica sólida para entender essa dinâmica. Sua relevância se dá pela potencial contribuição à criação de políticas e práticas que promovam um estilo de vida ativo entre os docentes, enfatizando a necessidade de uma mudança cultural que valorize o autocuidado. A investigação é motivada pela hipótese de que a prática regular de exercícios físicos pode não somente melhorar o bem-estar dos professores, mas também elevar sua performance profissional, sendo assim essencial para a promoção de uma educação de alta qualidade.

**Palavras-chave:** Educação Física; Docentes; Bem-estar.

**Abstract:** This study addresses the importance of physical activity for teachers in Brazil, given the professional challenges that negatively impact their physical and mental health. It is observed that, despite the known benefits of practicing sports, teachers have a lower engagement rate than other professions. The research aims to understand the reasons for this low adherence and how it affects the quality of life and performance of teachers, highlighting the importance of teacher well-being in increasing educational quality. The main objective is to investigate the impact of physical activities on the lives and careers of educators, including analyzing the prevalence of these practices, the obstacles to their implementation, the benefits for health and well-being, as well as incentive strategies and the role of educational institutions in this context. Using a qualitative methodology based on bibliographical research, the work seeks to establish a solid theoretical foundation to understand this dynamic. Its relevance is due to its potential contribution to the creation of policies and practices that promote an active lifestyle among teachers, emphasizing the need for a cultural change that values self-care. The investigation is motivated by the hypothesis that regular physical exercise can not only improve teachers' well-being, but also increase their professional performance, thus being essential for promoting high-quality education.

**Keywords:** Physical education; Teachers; Well-being.

## **INTRODUÇÃO**

Neste trabalho, abordamos a importância da prática de atividades físicas para professores, considerando os desafios enfrentados por esses profissionais no contexto brasileiro. A carreira docente, marcada por uma rotina intensa e estressante, implica em uma série de repercussões sobre a saúde física e mental desses trabalhadores. A pesquisa emerge da observação de que, apesar dos reconhecidos benefícios do exercício físico, a classe docente apresenta índices de engajamento em atividades físicas significativamente inferiores aos de outras categorias profissionais. A justificativa para este estudo decorre da necessidade de explorar e entender melhor os fatores que contribuem para a baixa adesão dos professores às práticas esportivas, além de investigar como essa realidade impacta sua qualidade de vida e desempenho profissional. A preocupação com o bem-estar dos educadores não apenas ressoa em um âmbito pessoal, mas também repercute na qualidade do ensino e na formação das futuras gerações.

O objetivo geral deste trabalho é investigar o impacto da prática de atividades físicas na qualidade de vida e no desempenho profissional dos professores no Brasil. Para tanto, foi proposto os seguintes objetivos específicos: analisar a prevalência da prática de atividades físicas entre docentes; identificar os principais obstáculos que impedem professores de se engajarem em atividades esportivas; avaliar os efeitos da atividade física no bem-estar físico e psicológico dos educadores; propor estratégias para incentivar a adoção de um estilo de vida ativo por parte dos professores; e examinar o papel das instituições de ensino na promoção da saúde e do bem-estar docente.

## **METODOLOGIA**

Adotamos uma abordagem metodológica de natureza qualitativa, fundamentada no procedimento de pesquisa bibliográfico, explorando estudos anteriores, relatórios e artigos científicos que discutem a relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida entre professores. Segundo Gil (2008), a revisão bibliográfica é fundamentada no estudo de materiais já elaborados, proporcionando uma nova perspectiva à fonte de pesquisa. A pesquisa bibliográfica abrangerá artigos científicos, dissertações, teses e estudos publicados em português e inglês, no intervalo de 2014 a 2024. Para a seleção de materiais, será empregado buscas avançadas nas seguintes bases de dados: National Center for Biotechnology Information (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Scholar. Este método de

busca tem como objetivo garantir a inclusão de fontes confiáveis, proporcionando uma visão diversificada sobre o tema em estudo. Este método nos permite construir uma base sólida de conhecimento sobre o tema e identificar lacunas que possam existir na literatura existente.

A relevância deste estudo se dá pelo seu potencial em contribuir para a elaboração de políticas públicas e práticas institucionais que reconheçam e abordem as necessidades específicas dos professores relacionadas à saúde e ao bem-estar. Além disso, visa estimular uma mudança cultural que valorize e promova um estilo de vida mais ativo entre os educadores.

A problematização central do trabalho gira em torno da questão: "Como a prática regular de atividades físicas pode influenciar a qualidade de vida e o desempenho profissional dos professores no Brasil?" A hipótese é que a integração da atividade física na rotina dos professores não apenas melhora seu bem-estar físico e mental, mas também seu desempenho em sala de aula, configurando-se, portanto, como um elemento fundamental para o desenvolvimento de uma educação de qualidade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A prática de atividades físicas é de extrema importância para todas as pessoas, especialmente para aqueles possuem profissões que enfrentam um cotidiano repleto de desafios e estresse psicológico. Segundo Oliveira et al. (2011, p. 128), "Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias". Daí a importância do envolvimento na prática de atividades físicas, pois ela pode proporcionar diversos benefícios físicos e mentais, ajudando a melhorar a saúde, fortalecendo o sistema cardiovascular, aumentando a resistência e promovendo o bem-estar e a qualidade de vida.

No que concerne à análise sob a ótica dos professores, Carlotto et al. (2015) destacam que houve um crescimento significativo da carreira docente a partir da expansão da escolarização básica. Nesse contexto, a carreira docente surge como uma das mais desafiadoras em termos de estresse devido à sua rotina exigente. Frequentemente, os educadores enfrentam longos períodos de trabalho, o que demanda um alto nível de energia e vitalidade para atender a todas as suas obrigações. Isso se deve ao fato de que sua atividade profissional requer intensamente tanto do físico quanto do psicológico.

A comunidade científica reconhece que a classe docente figura entre os grupos com menores índices de engajamento em atividades físicas, conforme apontado por Silva et al. (2019, p. 02):

Já foi evidenciado que, em geral, professores realizam atividade física em níveis considerados baixos, embora existam variações relacionadas à região onde vivem, interior ou grandes centros urbanos, além de idade e sexo. Nesse sentido, é necessário conhecer o nível de atividade física realizado por professores, bem como fatores associados a posturas mais ativas, para organização de projetos que estimulem uma vida fisicamente ativa para essa categoria profissional, reconhecida por exercer influência no comportamento de seus alunos.

Torna-se evidente a importância da atenção à prática de atividades físicas entre os docentes, uma vez que enfrentam cotidianamente exigências físicas e psicológicas intensas. A implementação de medidas como suporte psicológico, capacitação em gestão do estresse e a criação de políticas escolares voltadas para um ambiente de trabalho mais saudável se fazem essenciais. Estas ações têm o potencial de incentivar esses profissionais a adotarem um estilo de vida mais ativo.

Nesse cenário, os professores muitas vezes se encontram sem o devido suporte, tornando-se susceptíveis a uma série de desafios que podem levar a afastamentos significativos devido ao esgotamento profissional e a condições como a síndrome de burnout, entre outras (CARDOSO; NUNES; MOURA, 2019). Por outro lado, evidencia-se que a prática regular de atividades físicas pode trazer benefícios notáveis ao desempenho profissional dos docentes. A atividade física é capaz de aprimorar a concentração, a memória e a capacidade cognitiva, impactando positivamente a qualidade do ensino e a habilidade dos professores em enfrentar desafios pedagógicos, além de contribuir para um aumento da vitalidade e a redução dos níveis de estresse.

Conforme as discussões já apresentadas, fica claro que há uma conexão entre a atividade física e melhorias no bem-estar e na saúde. Pessoas que praticam regularmente exercícios físicos tendem a ter uma percepção mais positiva de sua saúde, um conceito conhecido como alfabetização em saúde. Silva et al. (2019, p. 8) definem a alfabetização em saúde como "a capacidade dos indivíduos obterem e processarem as informações em saúde, traduzindo-a em condutas apropriadas". Portanto, entender como promover o funcionamento saudável do próprio corpo é essencial para a melhoria da qualidade de vida individual e para a contribuição positiva na sociedade.

Assim, torna-se essencial que os professores incluam em suas rotinas a prática de atividades esportivas, dedicando tempo ao cuidado com a saúde física e mental. O esporte oferece uma ferramenta valiosa para lidar com o estresse psicológico de maneira mais equilibrada, proporcionando mais energia e disposição. Esse compromisso com a atividade física se traduzirá em um desempenho profissional aprimorado e em uma qualidade de vida superior.

Nesse pensamento, Silva et al. (2019, p. 02) afirma que:

Implementar programas para desenvolvimento de estilo de vida saudável por professores é fundamental. No entanto, pouco se sabe sobre os docentes no contexto de condições de saúde e estilo de vida. Sabe-se que a qualidade de vida desses profissionais é influenciada pela frequência com que realizam atividade física e que na maioria das vezes a influência é positiva.

Além disso, é importante que os professores reservem um momento para o autocuidado, sendo a atividade física um meio de atingir tal equilíbrio. Conforme destacado por Barros, Seixas e Cardoso (2022, p. 2), "sem qualidade de vida e saúde, o docente fica impossibilitado de efetivar seu trabalho de maneira satisfatória e isso acarreta prejuízos para a vida do trabalhador, além de afetar, também, de forma direta o sistema capitalista, que tem no trabalho uma posição de centralidade". Esta observação sublinha a relação direta entre a qualidade de vida do educador e sua performance profissional; isto é, professores que lidam com sobrecarga e problemas de saúde tendem a não atuar eficientemente, impactando negativamente o processo educacional. Portanto, valorizar e oferecer condições adequadas aos docentes é essencial para melhorar tanto sua qualidade de vida quanto sua eficiência pedagógica.

A preocupação com a qualidade de vida dos professores no Brasil tem se intensificado, especialmente no que tange à saúde desses profissionais. Ribeiro (2018) aponta que, dentro do espectro saúde-doença, o trabalho é reconhecido como um determinante social importante. Assim, a interação entre saúde, subjetividade e o contexto social, considerando ainda fatores mais abrangentes como a Qualidade de Vida (QV), é motivo de atenção. No que se refere à natureza do trabalho docente, este é identificado como uma ocupação complexa que exige um constante equilíbrio entre as dimensões física, psíquica, social e espiritual, influenciando diretamente na percepção da QV por parte dos professores.

Atualmente, percebe-se uma intensa sobrecarga de trabalho entre os professores, o que acarreta problemas significativos tanto para a saúde emocional quanto física desses

profissionais. Pesquisas indicam que a docência figura entre as profissões com maiores níveis de estresse ocupacional (CARLOTTO et al., 2015). Nesse contexto, a decisão de tornar-se professor assume um caráter profundamente pessoal e emocional, considerando os desafios conhecidos que serão enfrentados na carreira.

Mohn (2018, p. 259) reflete sobre a realidade do ambiente de trabalho dos docentes, afirmando que “as descobertas enfrentadas no trabalho docente realmente estão em movimento, pois realmente o trabalho do professor também se constitui na dor e no riso”. Isso sugere que o apreço pela profissão é fundamental antes de ingressar nela, assim como é essencial ter amor suficiente para navegar pelas adversidades inerentes ao exercício da docência. Em várias partes do mundo, a profissão é considerada desafiadora e sujeita a dificuldades cotidianas, o que reforça a necessidade de uma reflexão cuidadosa por parte daqueles que desejam seguir essa carreira.

Diante dessas considerações, a procura por atividades que sejam ao mesmo tempo prazerosas, saudáveis e sustentáveis ganha destaque, tornando-se tema central em numerosos debates, investigações científicas e discussões no âmbito educacional. O objetivo é descobrir estratégias que permitam equilibrar a complexidade e os desafios contínuos inerentes ao exercício da docência. Isso se deve à profunda conexão existente entre o trabalho e a saúde, que pode impactar de maneira significativa uma ou outra área, possivelmente mais do que em qualquer outra profissão.

A satisfação dos profissionais da educação com seu trabalho emerge da confluência de variados sentimentos relacionados à sua prática cotidiana, conforme apontado por Oliveira, Ribeiro e Rosa Afonso (2018). Portanto, essa sensação de contentamento necessita ser meticulosamente examinada e compreendida sob múltiplas óticas, visto que exerce influência direta sobre os aspectos cognitivos, psicológicos e físicos do educador. Assim, torna-se essencial adotar uma abordagem holística ao analisar a satisfação profissional dos docentes, considerando sua influência abrangente na qualidade de vida e no bem-estar geral desses indivíduos.

Considerando a relevância e o vasto escopo dessa temática, juntamente com suas diversas dimensões, pesquisadores e acadêmicos de diferentes campos têm dedicado esforços a estudos sobre o assunto, fomentando um crescente interesse nas possíveis causas e efeitos (ARALDI et al., 2021). A ampliação da pesquisa e do debate sobre essa questão é indubitavelmente significativa. No entanto, é essencial que esse interesse não se restrinja ao



âmbito teórico, mas que se traduza em ações concretas e políticas efetivas para enfrentar os desafios encontrados pelos professores.

Frequentemente observa-se um hiato entre a pesquisa acadêmica e a aplicação prática de suas descobertas no ambiente escolar. Assim, torna-se crucial assegurar que tais estudos se convertam em vantagens tangíveis para os docentes, oferecendo soluções reais e suporte para superar os obstáculos enfrentados, em vez de se limitarem a compor um acervo de dados e estatísticas.

Identificando algumas causas possíveis, percebe-se que ao enfrentarem rotinas marcadas pelo estresse e pelo desgaste, tanto físico quanto mental, os professores muitas vezes negligenciam períodos anteriormente reservados ao lazer. Ademais, a inadequação da alimentação contribui para a deterioração da saúde desses profissionais, afetando negativamente o seu bem-estar e, por extensão, a sua performance profissional. A sobrecarga de trabalho, ou seja, a acumulação de tarefas, resulta em uma menor disponibilidade dos docentes para engajarem-se em atividades prazerosas e benéficas.

O cotidiano dos professores é repleto de desafios, como o cumprimento de extensas cargas horárias de aula, a realização de tarefas administrativas, a escassez de tempo para planejamento e estudo, contribuindo para uma sobrecarga laboral que diminui a qualidade de vida dos docentes. Nesse sentido, Silveira, Enumo e Batista (2014, p. 463) destacam que "Além disso, o exercício do trabalho em acúmulo de funções e as demandas que não as da rotina escolar podem comprometer o bem-estar no trabalho". Dessa forma, o excesso de obrigações não apenas impacta a qualidade de vida fora do ambiente escolar, mas também afeta significativamente o bem-estar dentro das próprias instituições educacionais onde os educadores atuam.

Assunção e Abreu (2019, p. 2) ratificam essa concepção:

A concorrência do tempo dos professores destinado às inúmeras tarefas escolares com o tempo para as atividades da vida extratrabalho talvez esteja restringindo os períodos para o autocuidado, o lazer, as atividades culturais, as relações com os amigos e a família. Desequilíbrios dessa natureza perturbam o necessário repouso e recuperação após as jornadas nas escolas e quando finalizadas as tarefas extraclasse, com prováveis efeitos negativos sobre a saúde.

As condições adversas enfrentadas pelos professores não apenas afetam a qualidade do ensino, mas também prejudicam significativamente o bem-estar desses profissionais, privando-



os de um ambiente de trabalho saudável e propício. Moreira e Rodrigues (2018, p. 246) enfatizam a gravidade dessa situação: “Professores responsáveis por formar novas gerações de alunos adoecem no trabalho, por falta de estrutura física e material, por violência nas escolas e por desrespeito profissional. Esse quadro é muito sério e tem se agravado”. Esse comentário sublinha a crescente preocupação com a saúde dos educadores, destacando que os desafios enfrentados por eles no ambiente de trabalho, que vão desde a falta de recursos físicos e materiais até a violência e o desrespeito profissional, têm um impacto direto em sua saúde física e mental, evidenciando a urgência e a gravidade da situação, que tem se deteriorado com o tempo.

Com o passar dos anos, o conceito de Estilo de Vida (EV) tem se destacado cada vez mais na sociedade e em variados campos do saber, especialmente ao considerar sua conexão direta com a saúde. Esta relação engloba a interação social e as atividades cotidianas, incluindo encontros em locais apropriados para a organização de agendas que permitem a realização de atividades específicas, como o lazer, os padrões alimentares e a prática de exercício físico (CARDOSO et al., 2020). Para os profissionais da educação, é importante a capacidade de manter um equilíbrio entre os aspectos físico, psicológico, social e espiritual, a fim de promover a saúde, o bem-estar, e assim, aprimorar tanto a qualidade de vida quanto o desempenho no trabalho. Alcançar essa harmonia exige não somente o empenho pessoal dos docentes em aderir às atividades físicas, mas também o suporte e as condições propícias ofertadas pelas instituições de ensino e pela comunidade como um todo.

Dumith (2020, p. 439) ressalta que "Acredita-se que o estilo de vida exerça influência sobre a qualidade de vida. Estudos internacionais evidenciaram que existe uma associação positiva entre qualidade de vida e atividade física". Portanto, a manutenção de um estilo de vida ativo é importante para o bem-estar de qualquer pessoa, já que os hábitos cotidianos são determinantes para o desempenho físico do organismo frente às diversas exigências.

Hoje, a correlação entre qualidade de vida e atividade física é amplamente reconhecida. A adoção de uma rotina de exercícios regulares oferece inúmeros benefícios tanto para a saúde física quanto mental, favorecendo um estado de maior saúde e harmonia (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Assim, torna-se essencial que cada pessoa reserve um tempo diário para se dedicar à prática de atividades físicas, independentemente de seu nível de intensidade ou modalidade, assegurando que tanto o corpo quanto a mente sejam constantemente estimulados e fortalecidos, promovendo a saúde em todos os seus aspectos.

A prática regular de atividades físicas desempenha um papel essencial na melhoria da condição física, contribuindo para o fortalecimento muscular, aprimoramento da resistência cardiovascular e aumento da flexibilidade. Esses benefícios convergem para um organismo mais saudável e apto, facilitando a execução de tarefas cotidianas com maior eficácia. Adicionalmente, o exercício regular é um aliado na gestão do peso corporal, atuando na prevenção do excesso de peso e da obesidade, condições estas ligadas a diversas complicações de saúde, como diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão. A obesidade é reconhecida como uma condição multifatorial, influenciada não apenas pela inatividade física mas também por uma variedade de outros fatores que podem exacerbar seu desenvolvimento (RIBEIRO, 2018).

Adicionando aos benefícios previamente mencionados, engajar-se em atividades físicas de forma rotineira é fundamental para o aumento da autoestima e do senso de autoconfiança. A superação de metas físicas e desafios leva os indivíduos a se perceberem mais competentes e seguros de suas capacidades, impactando positivamente diversas esferas da vida, como no ambiente de trabalho, nas relações interpessoais e nas atividades do dia a dia.

A relação entre a qualidade de vida e a atividade física também abrange dimensões sociais significativas. Exercitar-se em grupos fomenta a interação e o sentimento de comunidade, ampliando o senso de pertencimento. Participar de atividades esportivas coletivas ou frequentar academias oferece chances de formar novos vínculos e amizades, contribuindo para o fortalecimento das conexões sociais e da rede de suporte emocional.

Corroborando com essa premissa, Cardoso et al. (2020, p. 133) afirma:

A prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada contribuem de maneira significativa para o bem-estar humano. Unido a isso, as pessoas necessitam de momentos de lazer para contribuir em sua saúde, visto que, atualmente, a população vive situações diárias de estresse que, em sua maioria, são causadas por altas horas de trabalho.

Contudo, é fundamental ressaltar que não basta apenas encorajar os docentes a modificar seus hábitos cotidianos por uma rotina mais saudável; torna-se imprescindível estabelecer um ambiente de trabalho que propicie a integração da atividade física ao dia a dia. Medidas como a disponibilização de espaços adequados para a prática de exercícios nas instituições de ensino, a adoção de horários flexíveis que favoreçam o engajamento em atividades físicas e a

implementação de programas voltados para o bem-estar e a saúde são estratégias essenciais para facilitar essa incorporação.

Silva et al. (2019, p. 01) afirmam que:

Conhecer as relações entre trabalho e condições de saúde de professores é necessário devido à sobrecarga física e mental a que os docentes são comumente submetidos, além da reconhecida desvalorização desses profissionais. Isso influencia de forma negativa a vida do educador, inclusive com relação à realização de atividades físicas, tendo como conseqüências o aparecimento de problemas físicos e/ou psicológicos.

Assim, torna-se inadequado avaliar ou definir metas e estratégias para elevar a qualidade de vida dos docentes sem antes compreender o contexto em que atuam. É crucial considerar as diversas dimensões que caracterizam o ambiente escolar contemporâneo, abrangendo tanto aspectos estruturais quanto físicos.

Conforme discutido anteriormente, a adesão às atividades físicas emerge como uma necessidade imperativa para a classe docente, a qual é identificada por estudos, como o de Silva et al. (2019), como de baixa participação nessa área. De acordo com essa pesquisa, os professores tendem a praticar exercícios físicos em níveis considerados insuficientes, com diferenças observadas conforme a região de residência — seja em áreas rurais ou grandes metrópoles — assim como idade e gênero. Desta forma, destaca-se a urgência em ampliar os incentivos voltados à saúde e ao bem-estar desses profissionais. Na atualidade, a priorização do autocuidado se apresenta como um valor essencial na dinâmica social.

Os benefícios da atividade física para os professores vão além da saúde física, influenciando positivamente seu desempenho profissional. Entre as melhorias destacadas estão o aumento da capacidade funcional, vitalidade e entusiasmo. Esses aspectos são cruciais para profissionais que frequentemente lidam com grandes grupos de estudantes, demandando deles mais energia e motivação para desempenhar suas funções eficazmente (DUMITH, 2020). Além disso, a falta de exercício físico entre docentes pode levar ao surgimento de várias condições de saúde, incluindo problemas osteomusculares e disfonias, que frequentemente estão associadas à sobrecarga de trabalho.

Desta forma, segundo Neme e Limongi (2019, p. 118):

É fundamental a adoção de práticas para promoção da saúde com campanhas sobre o autocuidado, principalmente, incentivando a realização de atividade física, assim como a busca de equilíbrio no trabalho com manutenção de cordialidade entre os atores envolvidos no ambiente laboral.

Conforme destacado pelos autores mencionados, a prática regular de atividades físicas é crucial e deve ser complementada por outras medidas de autocuidado. Essas ações conjuntas podem levar a melhorias significativas na vida de qualquer indivíduo, especialmente para os professores, devido à constante exposição a desafios inerentes ao ambiente profissional, englobando as diversas dificuldades enfrentadas por docentes de todos os níveis educacionais.

A partir dessas considerações, fica claro que a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar dos educadores. Além de servirem como exemplo para seus alunos, os professores lidam com desafios físicos e mentais que podem ser mitigados através da prática constante de exercícios. Esta não apenas contribui para a redução do estresse e melhora da disposição, mas também para o aumento da resistência física, saúde cardiovascular, fortalecimento muscular e aprimoramento da postura. Ao priorizar o autocuidado, os docentes se equipam melhor para enfrentar as exigências da carreira, criando um ambiente educacional mais saudável e propício ao aprendizado.

Em resumo, a adoção de um estilo de vida ativo está intrinsecamente ligada à melhoria da qualidade de vida, proporcionando benefícios que transcendem o bem-estar físico para incluir também o equilíbrio mental e emocional. Assim, é de suma importância que cada professor identifique atividades físicas que sejam prazerosas e adequadas às suas condições pessoais, integrando-as à sua rotina. Dessa forma, investirá em sua saúde e bem-estar, colhendo os frutos de uma existência mais alegre e satisfatória.

## **CONCLUSÃO**

Neste estudo, investigamos a importância da prática de atividades físicas entre professores, enfatizando como essa prática pode influenciar positivamente a qualidade de vida e o desempenho profissional desses educadores no Brasil. Através de uma análise da literatura existente, identificamos que, apesar dos desafios e obstáculos enfrentados pelos professores, que incluem sobrecarga de trabalho e estresse, a atividade física surge como um elemento importante para o aprimoramento do bem-estar físico e psicológico desses profissionais.

Conforme os objetivos propostos, analisamos a prevalência da prática de atividades físicas entre os docentes, evidenciando que, de fato, existe uma participação inferior quando comparada a outras profissões. Identificamos barreiras significativas que limitam essa prática,

como a falta de tempo, a ausência de políticas de incentivo nas instituições educacionais e a desvalorização da saúde física e mental no ambiente de trabalho docente.

Avaliamos também os efeitos benéficos da atividade física na saúde dos professores, concluindo que a prática regular contribui para a redução do estresse, a melhoria da capacidade cognitiva e o aumento da disposição, elementos essenciais para o enfrentamento das demandas pedagógicas diárias. Além disso, propusemos estratégias para fomentar um estilo de vida ativo entre os educadores, enfatizando a importância do apoio institucional e da criação de políticas públicas que facilitem o acesso dos professores à prática esportiva.

O estudo também destacou o papel fundamental das instituições de ensino na promoção da saúde e do bem-estar dos docentes, apontando para a necessidade de um ambiente de trabalho que valorize e incentive o autocuidado e a atividade física como partes integrantes da rotina dos professores.

Em resposta à problematização levantada, as conclusões confirmam a hipótese inicial de que a integração da atividade física na vida dos professores melhora seu bem-estar físico e mental, além de potencializar seu desempenho profissional. Dessa forma, reiteramos a necessidade de um comprometimento coletivo, envolvendo governos, instituições educacionais e a sociedade, no desenvolvimento de estratégias que promovam um estilo de vida saudável entre os professores. Ao fazê-lo, não apenas contribuiremos para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais, mas também investiremos na qualidade da educação oferecida às futuras gerações.

## REFERÊNCIAS

ARALDI, F. M et al. Qualidade de vida de professores do ensino superior: uma revisão sistemática. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, v. 41, p. 459-470, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82136>. Acesso em: 01 fev. 2024.

ASSUNÇÃO, A. Á.; ABREU, M. N. S. Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00169517>. Acesso em: 01 fev. 2024.

BARROS, C. C. A.; SEIXAS, M. F.; CARDOSO, B. L. C. Qualidade de vida do profissional docente: aspectos relacionados à saúde física e mental. **Cenas Educacionais**, v. 5, p. 1-23, 2022. Disponível em:

<https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/15336/10675>. Acesso em: 05 fev. 2024.

CARDOSO, B. L. C et al. Estilo de vida e barreiras para a prática de atividade física de docentes universitários. **Teoria e Prática da Educação**, v. 23, n. 3, p. 132-149, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/tpe.v23i3.45719>. Acesso em: 07 fev. 2024.

CARDOSO, J. D. S.; NUNES, C. P.; MOURA, J. S. Adoecimento docente: uma breve análise da saúde de professores do município de Medeiros Neto/BA. **Revista Teias**, v. 20, n. 57, p. 125-140, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/teias.2019.39552>. Acesso em: 07 fev. 2024.

CARLOTTO, M. S et al. O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. **Psico-usf**, v. 20, p. 13-23, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200102>. Acesso em: 05 fev. 2024.

DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 438-446, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028030593>. Acesso em: 05 fev. 2024.

MOHN, R. F. F. **Professores iniciantes e ingressantes: dificuldades e descobertas na inserção na carreira docente no município de Goiânia**. Tese de doutorado. Universidade de Brasília. 2018. Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNB\\_15e1d6df609d73f239009704d964b3ae](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UNB_15e1d6df609d73f239009704d964b3ae). Acesso em: 05 fev. 2024.

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20180023>. Acesso em: 05 fev. 2024.

NEME, G. G.; LIMONGI, J. E. Prevalência e fatores relacionados a transtornos mentais comuns entre professores universitários de uma universidade federal brasileira. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 32, p. 112- 120, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/Hygeia153249863>. Acesso em: 04 fev. 2024.

OLIVEIRA, I. B.; RIBEIRO, J. A. B.; ROSA AFONSO, M. Satisfação com a profissão: um estudo com professores de Educação Física. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 1, p. 82-95, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v21i1.39403>. Acesso em: 04 fev. 2024.

OLIVEIRA, E. N et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/272818668\\_Beneficios\\_da\\_Atividade\\_Fisica\\_para\\_Saude\\_Mental](https://www.researchgate.net/publication/272818668_Beneficios_da_Atividade_Fisica_para_Saude_Mental). Acesso em: 05 fev. 2024.

RIBEIRO, V. S. M. Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da rede municipal da cidade de Vitória da Conquista-Bahia. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 6, n. 3,

p. 31-39, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.25194/rebrasf.v6i3.1001>. Acesso em: 04 fev. 2024.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006. Disponível em: [https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao\\_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02\\_edfis5n1.pdf](https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf). Acesso em: 04 fev. 2024.

SILVA, R. R. V et al. Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. **Journal of Physical Education**, v. 30, p. 1- 11, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3037>. Acesso em: 04 fev. 2024.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; BATISTA, E. P. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 3, p. 457-465, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0183767>. Acesso em: 04 fev. 2024

**Recebido em:** 25/04/2024

**Aprovado em:** 30/04/2024

#### COMO CITAR ESTE ARTIGO:

SILVA, E. S. O impacto da Educação Física na promoção do bem-estar e desempenho profissional dos docentes. **REBESDE**, v. 5, n. 1, p. 1-15, 2024.