



A DOCÊNCIA COMO PRÁTICA CORPORAL NA PERSPECTIVA DA SAÚDE: UMA ANÁLISE DOS DESAFIOS FÍSICOS E DA QUALIDADE DE VIDA

Anchiella Bárbara Silva Rêgo¹, Giovanna Mateus², Angela Mara de Barros Lara³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-Fundação Araucária-UniCesumar. regobarbara21@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. g.mateus@alunos.unicesumar.edu.br

³Orientadora, Doutora, Docente do Curso de Pedagogia, Universidade Cesumar. Pesquisadora do Instituto de Ciência, Tecnologia e Inovação/UNICESUMAR. angela.lara@unicesumar.edu.br

RESUMO

A atividade docente envolve diversas demandas físicas que, associadas a condições inadequadas de trabalho, podem comprometer a saúde e a qualidade de vida dos professores. Longas jornadas em pé, mobiliário impróprio e ausência de pausas são fatores frequentes no ambiente educacional que favorecem o surgimento de desconfortos corporais e prejuízos ao bem-estar. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre as condições físicas de trabalho e a percepção de qualidade de vida entre professores das redes pública e privada da cidade de Maringá/PR. Trata-se de uma pesquisa com delineamento transversal, composta por uma amostra de 60 docentes em atividade. A coleta de dados será realizada por meio de dois questionários: um voltado à caracterização das condições físicas e de trabalho no magistério e outro relacionado à qualidade de vida. Os dados serão analisados estatisticamente, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$), e apresentados em gráficos e tabelas. É esperado que os resultados evidenciem uma associação significativa de sintomas físicos relacionados ao trabalho docente e impactos na qualidade de vida dos participantes. Tais achados poderão contribuir para o desenvolvimento de ações preventivas e para a formulação de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde dos profissionais da educação.

PALAVRAS-CHAVE: Educação; Promoção da Saúde; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O exercício da docência tem sido amplamente reconhecido como uma atividade profissional complexa, multifacetada e, frequentemente, desgastante. Ainda que muitos estudos enfoquem o impacto psicossocial do trabalho docente, aspectos relacionados à saúde física e à qualidade de vida dos professores permanecem subexplorados (ABREU; CRUZ; SOARES, 2023; RIBEIRO et al., 2023).

O cotidiano dos docentes é marcado por longas jornadas, múltiplas turmas, inadequações ergonômicas, posturas repetitivas e ausência de pausas efetivas para recuperação corporal — fatores que, combinados, contribuem para o surgimento de queixas musculoesqueléticas, fadiga física e queda no bem-estar geral (ALMEIDA et al., 2020; HAMMES et al., 2024).

O corpo docente, ao contrário do que muitas vezes se pressupõe, não realiza apenas trabalho intelectual. A docência envolve ações corporais contínuas, como deslocamentos, uso prolongado da voz, permanência em pé por horas e interações constantes em ambientes muitas vezes fisicamente inadequados. Esses elementos impõem demandas biomecânicas que podem levar a sobrecargas musculares, dores crônicas e afastamentos laborais (ALMEIDA et al., 2020; KRAEMER et al., 2020). Soma-se a isso a ausência de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde física dos profissionais da educação, o que agrava o cenário (ANTONINI et al., 2022; OLIVEIRA; SOUSA, 2023).

Nesse contexto, discutir a saúde física dos professores implica compreender como fatores ocupacionais impactam diretamente sua qualidade de vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção do indivíduo sobre sua



posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, e em relação a seus objetivos, expectativas e padrões (WHO, 1995). Assim, é fundamental investigar como o corpo do professor responde às condições objetivas do ambiente educacional, e como essas respostas influenciam sua vitalidade, disposição e capacidade de atuação pedagógica (ROCHA; UJIIR; BLASZKO, 2023).

Diante disso, o presente estudo propõe analisar as relações entre as condições físicas de trabalho docente e os indicadores de qualidade de vida, a fim de contribuir para a ampliação do debate sobre a saúde integral dos professores, ultrapassando o enfoque exclusivo no sofrimento psíquico e reconhecendo o corpo como elemento da prática educativa (ANTONINI et al, 2022; TSUBOI; ROSIM, 2022).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DELINEAMENTO

Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, que visa analisar a relação entre as condições físicas de trabalho e a qualidade de vida dos docentes.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRAGEM

A população será composta por professores em exercício nas redes pública e privada de ensino da cidade de Maringá, Paraná. Será utilizada uma amostragem não probabilística por conveniência, envolvendo 60 docentes voluntários que preencham os critérios de inclusão e aceitem participar do estudo.

2.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados será dividida em duas sessões, com questões elaboradas especificamente para este estudo, baseando-se em literatura relevante da área:

1. **Saúde Física e Condições de Trabalho no Magistério** — destinado a investigar aspectos ergonômicos, posturais, queixas corporais e condições laborais.
2. **Qualidade de Vida autopercebida** — com itens voltados à percepção subjetiva dos professores sobre seu bem-estar físico e qualidade de vida relacionada ao trabalho.

2.4 ANÁLISE DE DADOS

Inicialmente, será realizada uma análise descritiva das variáveis sociodemográficas, condições físicas e qualidade de vida, por meio de frequências, médias e desvios-padrão.

Depois, será verificada se existe alguma relação entre as condições físicas de trabalho e a qualidade de vida dos professores. Para isso, serão usados testes estatísticos que mostram, por exemplo, se professores que ficam mais tempo em pé apresentam piora na saúde e na qualidade de vida. Também será analisado se certos fatores (como tempo de carreira e carga horária) ajudam a prever a qualidade de vida desses profissionais.

As respostas dos questionários serão analisadas e atribuídas a um nível de significância de 5%. Os resultados serão apresentados em forma de tabelas e gráficos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se que os achados deste estudo proporcionem uma análise da relação entre sintomas físicos e condições de trabalho entre docentes, sobretudo aqueles associados a posturas inadequadas, longos períodos em pé, mobiliário escolar inadequado e à ausência



de pausas durante a jornada docente. Tais aspectos poderão estar vinculados a uma percepção reduzida da qualidade de vida entre os participantes.

Também se prevê que os dados revelem variações nos indicadores de bem-estar físico conforme características como tempo de carreira e carga horária semanal. As análises estatísticas poderão demonstrar que condições laborais adversas constituem fatores de risco relevantes para a saúde e o bem-estar desses profissionais.

Com base nesses resultados, pretende-se contribuir para o avanço da discussão científica sobre a saúde ocupacional no contexto docente, oferecendo subsídios para a proposição de estratégias preventivas e ações institucionais voltadas à promoção da saúde em ambientes educacionais, de modo que estes sejam ergonomicamente adequados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se sustenta pela necessidade de aprofundar a investigação dos impactos físicos do trabalho docente e sua relação com a qualidade de vida dos professores. Embora haja crescente interesse em aspectos psicossociais, a dimensão ergonômica e fisiológica da docência, envolvendo posturas prolongadas e esforços repetitivos, ainda carece de maior atenção na literatura científica (ALMEIDA et al., 2020; SILVA; FISHER, 2021).

Considerando as condições laborais atuais, com jornadas extensas e ambientes inadequados, torna-se fundamental compreender como esses fatores influenciam a saúde física dos docentes. Os resultados poderão subsidiar políticas públicas e estratégias institucionais para a promoção da saúde ocupacional e a melhoria da qualidade de vida no magistério.

Do ponto de vista acadêmico, o tema é de grande interesse, visto que a exposição do docente a condições prejudiciais à sua saúde pode repercutir diretamente na qualidade do ensino e nas dinâmicas das relações acadêmicas

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. E. N. et al. Análise da prevalência de distúrbios musculoesqueléticos e estresse ocupacional durante as atividades de docência em uma instituição de ensino superior do interior do estado de Pernambuco. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 274–279, 2020.

ANTONINI, F. O. et al. Práticas de promoção da saúde no trabalho do professor. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.

CALDAS, G. R. F. et al. Análise sobre Riscos Ergonômicos no profissional Docente. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e42910212716-e42910212716, 2021.

HAMMES, F. F. et al. Prevalência de queixas musculoesqueléticas em docentes de uma instituição de ensino superior de Foz do Iguaçu. **Fisioterapia Brasil**, [S. l.], v. 25, n. 5, p. 1676–1686, 2024.

KRAEMER, K.; MOREIRA, M. F.; GUIMARÃES, B. Dor musculoesquelética e riscos ergonômicos em docentes de uma instituição federal. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 343–351, 2020.



RIBEIRO, V. B. et al. Relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em professores da educação básica brasileira. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 111, p. 392-400, 28 dez. 2023.

ROCHA, R. E. R. DA; UJIIE, N. T.; BLASZKO, C. Qualidade de vida de professores da Educação Básica: dialogia com a complexidade e a ecoformação. **Revista Diálogo Educacional**, [S. l.], v. 23, n. 78, p. 1202–1215, 2023.

SILVA, L. N. O. et al. Qualidade de vida e nível de atividade física em professores da rede pública da cidade de Ubá - Minas Gerais. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 22, p. e30515, 2024.

TSUBOI, R. M. N.; ROSIM, D. A qualidade de vida no trabalho e a saúde ocupacional dos docentes da Universidade Federal de Goiás. **Revista de Gestão e Avaliação Educacional**, [S. l.], v. 11, n. 20, p. e69171, p. 1–15, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, Oxford, v. 41, n. 10, p. 1403–1409, 1995.