

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS  
UNIDADE ACADÊMICA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO  
NÍVEL MESTRADO**

**RODRIGO MOSSMANN**

**COVID-19 E 'CUIDADO DE SI':  
percepções de saúde dos docentes da Educação Básica**

**São Leopoldo**

**2024**

RODRIGO MOSSMANN

**COVID-19 E 'CUIDADO DE SI':  
percepções de saúde dos docentes da Educação Básica**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação, pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Alfredo Gadea Castro

São Leopoldo

2024

M913c Mossmann, Rodrigo.  
Covid-19 e 'cuidado de si' : percepções de saúde dos  
docentes da educação básica / Rodrigo Mossmann. – 2024.  
109 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) – Universidade do Vale do Rio dos  
Sinos, Programa de Pós-Graduação em Educação, 2024.  
“Orientador: Prof. Dr. Carlos Alfredo Gadea Castro”

1. Cuidado de si. 2. Docentes. 3. Pandemia da Covid-19.  
4. Saúde. I. Título.

CDU 37

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Bibliotecária: Silvana Dornelles Studzinski – CRB 10/2524)

## **AGRADECIMENTOS**

Escrever uma dissertação não é uma tarefa fácil; foram inúmeras noites em claro, sonhando com noites mais claras! Nesse ínterim, uma pequena demonstração de gratidão, faz-se necessária, para com todos aqueles que embarcaram comigo nesta jornada do mestrado:

À Universidade do Vale do Rio dos Sinos e ao Programa de Pós-Graduação em Educação por confiarem a mim a missão desta pesquisa.

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), agradeço demasiado por possibilitar o desenvolvimento desta pesquisa.

À minha família, pelo incessante apoio e incentivo na realização do mestrado. Minha eterna gratidão, por acreditarem e sonharem comigo essa conquista.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Carlos Alfredo Gadea Castro, minha gratidão especial por todas as orientações, conversas e conselhos transmitidos a partir de sua honrada experiência e dedicação acadêmica.

À escola em questão nesse estudo, por ter aberto suas portas para que esta pesquisa pudesse acontecer e aos docentes que gentilmente se prontificaram a serem também autores desta dissertação.

A todos aqueles que - de uma forma ou outra - contribuíram na realização dessa dissertação. Meu muito OBRIGADO!

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê” (Arthur Schopenhauer).

## RESUMO

Essa dissertação objetiva investigar e retratar a diversidade de percepções sobre a saúde - com ênfase na saúde física -, o ensino e as rotinas escolares de docentes de uma escola estadual na cidade de Novo Hamburgo (RS); a partir das suas vivências da pandemia da Covid-19. A mesma reverberou nas mais diferentes rotinas e exigências docentes, o questionamento feito foi, de que forma os docentes da Educação Básica praticaram o 'cuidado de si', com relação à sua saúde, em especial a saúde física? Trata-se de uma pesquisa empírica, de abordagem quanti-qualitativa, onde a fim de investigar com mais profundidade os desafios docentes vivenciados no contexto da pandemia da Covid-19 e do Ensino Remoto Emergencial (ERE), foi aplicado como método de pesquisa, um questionário de percepção de saúde docente. Foram convidados e aceitaram participar da pesquisa 27 docentes. Os resultados foram analisados e agrupados dentro de seis categorias de análise: identificação dos colaboradores, percepção da saúde física, percepção da saúde mental, estilo de vida, 'cuidado de si' e saúde docente, a partir da pandemia da Covid-19 e desafios docentes no ERE. A percepção da saúde docente foi positiva, nos três contextos analisados (antes/durante a pandemia da Covid-19 e atualmente). Já o 'cuidado de si' em relação à saúde, foi despertado nos docentes, a partir dos discursos e práticas associadas às ações de cuidado para com os exercícios físicos, alimentação, realização de exames de saúde preventivos, melhora do sono e diminuição do estresse. Os resultados deste estudo contribuem tanto ao corpo de conhecimentos relacionados à temática em questão, quanto ao subsídio para a criação de estratégias de promoção e prevenção da saúde/qualidade de vida dos docentes.

**Palavras-chave:** Pandemia da Covid-19, 'Cuidado de si', Saúde, Docentes.

## ABSTRACT

This dissertation aims to investigate and portray the diversity of perceptions about health - with an emphasis on physical health - teaching and school routines of teachers at a state school in the city of Novo Hamburgo (RS); based on their experiences of the Covid-19 pandemic. The pandemic reverberated in the most different routines and demands of teachers, and the question asked was, how did basic education teachers practice 'care of self' in relation to their health, especially physical health? This is an empirical study with a quantitative and qualitative approach. In order to investigate in greater depth the challenges teachers face in the context of the Covid-19 pandemic and Emergency Remote Education (ERE), a questionnaire on teachers' perceptions of their health was used as a research method. Twenty-seven teachers were invited and agreed to take part in the survey. The results were analyzed and grouped into six categories of analysis: identification of employees, perception of physical health, perception of mental health, lifestyle, 'care of self' and teaching health, based on the Covid-19 pandemic and teaching challenges in ERE. The perception of teachers' health was positive in the three contexts analyzed (before/during the Covid-19 pandemic and currently). The 'care of self' in relation to health, on the other hand, was awakened in teachers, based on the discourses and practices associated with taking care of physical exercise, eating well, carrying out preventive health tests, improving sleep and reducing stress. The results of this study contribute both to the body of knowledge related to the subject in question and to the creation of strategies to promote and prevent teachers' health/quality of life.

**Keywords:** Covid-19 pandemic, 'Care of self', Health, Teachers.

## RESUMEN

Esta disertación tiene como objetivo investigar y retratar la diversidad de percepciones sobre la salud - con énfasis en la salud física -, la enseñanza y las rutinas escolares de profesores de una escuela pública de la ciudad de Novo Hamburgo (RS); basándose en sus experiencias de la pandemia de Covid-19. Esto repercutió en las más diversas rutinas y exigencias docentes, la pregunta que se hizo fue ¿cómo practicaban los docentes de Educación Básica el 'cuidado de sí', en relación a su salud, especialmente la salud física? Esta es una investigación empírica, con enfoque cuantitativo-cualitativo, donde con el fin de investigar con mayor profundidad los desafíos docentes vividos en el contexto de la pandemia Covid-19 y la Enseñanza Remota de Emergencia (ERE), se aplicó como método de investigación, un cuestionario de percepción de la salud del profesorado. 27 docentes fueron invitados y aceptaron participar en la investigación. Los resultados fueron analizados y agrupados en seis categorías de análisis: identificación de empleados, percepción de salud física, percepción de salud mental, estilo de vida, 'cuidado de sí' y salud docente, en base a la pandemia de Covid-19 y desafíos docentes en los ERE. La percepción sobre la salud docente fue positiva en los tres contextos analizados (antes/durante la pandemia de Covid-19 y actualmente). Se despertó en los docentes el 'cuidado de sí' en relación a la salud, a partir de discursos y prácticas asociadas a acciones de cuidado en torno al ejercicio físico, la nutrición, la realización de exámenes preventivos de salud, la mejora del sueño y la reducción del estrés. Los resultados de este estudio contribuyen tanto al cuerpo de conocimientos relacionados con el tema en cuestión, como a apoyar la creación de estrategias para promover y prevenir la salud/calidad de vida de los docentes.

**Palabras clave:** Pandemia Covid-19, 'Cuidado de sí', Salud, Docentes.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Estado da arte do adoecimento docente.....	22-23
Quadro 2 - Percepção da saúde física .....	62-63
Quadro 3 - Percepção comentada da saúde física.....	64-65
Quadro 4 - Percepção da saúde mental .....	66-67
Quadro 5 - Percepção comentada da saúde mental .....	67-68-69
Quadro 6 - Percepção docente acerca do sono.....	73-74
Quadro 7 - 'Cuidado de si' e saúde docente.....	76
Quadro 8 - Desafios percebidos pelos docentes no Ensino Remoto Emergencial.....	77-78
Quadro 9 - Percepções de saúde docente na pandemia da Covid-19.....	84

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Idade dos colaboradores.....	60
Gráfico 2 - Nível de ensino de atuação dos colaboradores .....	61
Gráfico 3 - Carga horária semanal dos colaboradores.....	61
Gráfico 4 - Prática semanal de exercícios físicos.....	70
Gráfico 5 - Percepção docente acerca da alimentação.....	72
Gráfico 6 - Percepção docente acerca do estresse na profissão.....	73

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

COVID-19/SARS-CoV-2 - Síndrome respiratória aguda grave

CSG - Coronaviridae Study Group

EaD - Educação a Distância

ERE - Ensino Remoto Emergencial

MEC - Ministério da Educação

NH - Novo Hamburgo

OIT - Organização Internacional do Trabalho

OPAS - Organização Pan-americana de Saúde

RS - Rio Grande do Sul

UNISINOS - Universidade do Vale do Rio dos Sinos

WHO/OMS - World Health Organization / Organização Mundial da Saúde

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2 MARCO DE ANÁLISE .....</b>	<b>16</b>
2.1 DESAFIOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA EDUCAÇÃO BÁSICA.....	17
2.2 ENSINO/ADOCIMENTO DOCENTE.....	21
<b>2.2.1 Ensino/Adocimento docente na pandemia da Covid-19 .....</b>	<b>30</b>
2.3 SAÚDE .....	33
<b>2.3.1 Saúde Física .....</b>	<b>36</b>
2.4 'CUIDADO DE SI': CORRESPONDÊNCIA CUIDADO/SAÚDE DOCENTE .....	39
2.5 EXERCÍCIO FÍSICO: O PROTAGONISTA NO ENSINO DOCENTE .....	47
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>56</b>
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>59</b>
<b>5. DISCUSSÃO GERAL.....</b>	<b>80</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>84</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>87</b>
<b>ANPÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DE SAÚDE DOCENTE.....</b>	<b>101</b>
<b>ANPÊNDICE B - CARTA DE SOLICITAÇÃO DA PESQUISA.....</b>	<b>109</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Tudo o que eu escrevo (...) é sempre uma meditação sobre mim mesmo. Estamos condenados ao nosso próprio mundo (Alves, 1986, p.19).

A presente dissertação é - inicialmente - endereçada àqueles que estão na linha de frente da educação, isto é, aos docentes. A mesma se debruça sobre o tema da saúde e do 'cuidado de si'<sup>1</sup> (Foucault, 2002) docente, nos diferentes contextos da pandemia da Covid-19<sup>23</sup>. O interesse sobre os temas da saúde e 'cuidado de si' docente, foi suscitado ao longo de todo o curso de Licenciatura/Bacharelado em Educação Física na Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS); em particular nos estágios obrigatórios finais que coincidiram com o auge da Covid-19 (2020/2021). Isto é, muito da realidade vivenciada pelos docentes da Educação Básica, vivenciei também enquanto professor estagiário, tendo que - em vista da pandemia da Covid-19 - lecionar em Ensino Remoto Emergencial (ERE). As angústias, inseguranças e a sobrecarga de trabalho, geraram-me pequenas doses de ansiedade, estresse e fadiga. A realidade que vivenciei, não foi diferente da de milhares de docentes; onde muitos se encontraram sem armas contra aquilo que não dominavam (Augusto; Santos, 2020).

Adentrando ao Programa de Pós-Graduação em Educação da UNISINOS, considerando a prática profissional, surgiu o desejo de entender e aprofundar os estudos acerca da saúde docente na Educação Básica, especialmente no contexto da pandemia da Covid-19. Nesse sentido, essa dissertação - assim como epígrafe inicial enaltece -, desafia-me a escrever/olhar para mim mesmo, refazendo a narrativa de

---

<sup>1</sup> Conceito apresentado pelo filósofo Michel Foucault, associado ao longo de toda a dissertação à saúde docente. Enfatiza-se o emprego das aspas simples, visto aludir a um conceito próprio do autor - logo, não meu -, no qual requer destaque. O correto uso das aspas simples é no interior de expressões em aspas duplas; não obstante, objetivando uma leitura mais agradável, foi adotada as aspas simples no que concerne ao 'cuidado de si'.

<sup>2</sup> Baseado na filogenia e taxonomia, o Coronaviridae Study Group (CSG), designa como SARS-CoV-2 a doença de coronavírus 19 (Covid-19). Um vírus relacionado à síndrome respiratória aguda grave, da espécie dos Coronavírus (Gorbalenya, 2020).

<sup>3</sup> Passados aproximadamente 4 anos, desde o surgimento da Covid-19, a mesma está longe de acabar. "Ainda não chegamos lá, mas o fim está à vista" (CNN, 2022), destacou o diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom, num pronunciamento, em setembro de 2022. Em pronunciamento mais recente, o mesmo transmitiu o Relatório do Comitê de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional, o qual determina que a Covid-19 é agora um problema de saúde estabelecido e contínuo, não constituindo mais uma emergência de saúde pública de interesse internacional (WHO, 2023).

desafios e experiências outrora vivenciados. Zanella (2006), aponta que escrever é recriar o vivido, em um passado em que o acontecido passa a ser objetivado pelo discurso. Todavia, escrever consiste em por vezes, contar/narrar histórias as quais não gostaria que tivessem acontecido; ao passo que, escrever é mostrar a si mesmo (Mandarino, 2020) é expor sua singularidade e subjetividade. A epígrafe de Alves (1986) - escritor de raro quilate, da qual tenho um apreço gigante -, retrata a escrita fundamentada no que somos e a docência não foge muito dessa realidade. A escrita e a docência são formas de 'cuidado de si' (Cavallari, 2014) e para com o outro; uma vez que ao escrever e ensinar, tanto o autor/professor, quanto o leitor/aluno, estabelecem relações consigo mesmo.

O interesse pelo estudo da saúde docente, emerge do ponto de vista pessoal, de que não podemos negar e muito menos desertar nossas origens. Negar nossas origens é negar o que somos. Contudo, visto minha formação em Educação Física, a importância da produção de estudos a respeito da saúde docente (Häfele; Silva, 2014; Santos; Marques, 2013), suscitaram-me questionamentos a respeito da percepção de saúde dos professores em relação aos desafios perpassados no contexto referido. Desse modo, a presente dissertação busca voltar o olhar/cuidado para com os docentes; não desmerecendo a figura do aluno, todavia, visto as diversas pesquisas desenvolvidas em relação aos discentes, estas envolvendo temas como, aprendizagem, evasão escolar, violência doméstica (Souza; Pereira; Ranke, 2020; Fonseca; Sganzerla; Enéas, 2020; Lobo, 2020), etc; o estudo em relação a saúde docente, nos diferentes contextos da pandemia da Covid-19, mostra-se de suma importância e relevância.

Em referência ao problema de pesquisa, tem-se o questionamento: levando em consideração os desafios da pandemia da Covid-19 (isolamento social, ERE, sobrecarga de trabalho, etc) e as adversidades na profissão docente, de que forma os docentes da Educação Básica praticaram o 'cuidado de si', com relação à sua saúde, em especial a saúde física<sup>4</sup>?

O objetivo central da presente dissertação é investigar as percepções sobre a saúde (com ênfase na saúde física), o ensino e as rotinas escolares de docentes de

---

<sup>4</sup> Destaca-se que o diálogo entre os três componentes do conceito de saúde (física, mental e social) estará presente em toda a dissertação. Saúde é um tema muito amplo, contudo, optou-se em concentrar a atenção na saúde física docente; não obstante, a fim de compreender melhor os limitadores da mesma, é preciso um olhar holístico, no que concerne a saúde mental e social.

uma escola estadual na cidade de Novo Hamburgo (RS), a partir das suas vivências da pandemia da Covid-19. Visando compreender a diversidade de percepções e os desafios, tanto no âmbito educacional quanto no âmbito da saúde docente, a dissertação se desdobra em objetivos específicos, os quais são:

I. Descrever as principais percepções (positivas/negativas) advindas da pandemia da Covid-19, na rotina e saúde docente - com ênfase na saúde física -; interpretando, como as mesmas interferiram e/ou contribuíram na profissão docente.

II. Contrastar os contextos da pandemia (antes/durante/depois), em relação ao 'cuidado de si' docente, no que diz respeito a saúde e profissão.

III. Correlacionar a profissão docente com o 'cuidado de si' em relação à saúde, compreendendo o poder do mesmo, frente aos desafios outrora experienciados na pandemia da Covid-19.

IV. Investigar e compreender a influência que o exercício físico regular exerce sobre os principais malefícios relacionados à saúde docente na pandemia da Covid-19 (estresse, ansiedade, depressão, dores musculares, fadiga, etc).

Entende-se que identificar as percepções de saúde no âmbito docente, auxiliará na promoção da saúde desta categoria, estando diretamente relacionada a uma preocupação de todos os órgãos de saúde e educação (OMS, 2018; MEC, 2021), no que concerne aos impactos da pandemia da Covid-19 no campo educacional. Um vírus é sempre um grande desafio (Chalita, 2021) e há diversas evidências de impactos negativos advindos da pandemia da Covid-19, no que concerne à saúde física e mental da população (Holmes *et al.*, 2020). Continuadamente a população deve ser alertada em relação ao tema da saúde - mesmo as que não fazem parte do meio acadêmico/científico -, uma vez que o conhecimento contribui para que a humanidade compreenda a importância do 'cuidado de si' para com sua saúde e profissão, seja ela qual for.

Estudar e investigar a saúde docente, justifica-se pelos transtornos que causam a todos os envolvidos no processo educacional - direta e/ou indiretamente -, visto ser um problema de ordem social, que atinge em maior ou menor grau a todos os setores da sociedade; pois o montante gasto com possíveis afastamentos e licenças docentes, poderiam ser direcionados a outras necessidades do município e/ou estado, caso esses problemas fossem evitados e/ou solucionados.

Dessarte, diante das diferentes realidades experienciadas pelos docentes no contexto da pandemia da Covid-19, faz-se necessário um olhar holístico (Mozzato, A.; Sgarbossa; Mozzato, F., 2021) para com sua saúde e profissão. A docência singulariza uma experiência de ‘cuidado si’ (Foucault, 2006), a partir dos diferentes modos de ser/exercer a árdua e desafiadora missão docente. Escola é o espaço em que a vida ressoa, lugar de compor sentidos/significados, espaço de estar e pensar com o outro (Mancebo, 2007). A escola, os docentes – de modo particular/especial neste estudo - têm muito a dizer em relação à pandemia da Covid-19. Nesse sentido, é premente cuidar de quem ensina (Atié, 2020); dar voz aos docentes, para que ganhem força diante das gradientes lutas por uma educação mais saudável e humanista.

A docência é marcada por diversas experiências e vivências, Foucault (Foucault, 2010, p.289) ao se dirigir à experiência, a conceitua como “qualquer coisa de que se sai transformado”. E quantas experiências - das quais jamais nos esqueceremos - não desfrutamos da pandemia da Covid-19? A pandemia da Covid-19 reverberou nas mais diferentes rotinas e exigências docentes (Costa; Campos, 2021), sendo considerada uma das maiores interrupções da educação que o mundo já enfrentou (Testa *et al.*, 2021); o questionamento que fica é, como podemos transformar o espaço escolar em um ambiente mais saudável ao professor? Um espaço de luta, mas também de cuidado, escuta e direitos.

Dando continuidade à dissertação, o próximo capítulo trata do marco de análise, acerca dos principais conceitos e temas abordados ao longo de todo o estudo; como por exemplo os desafios educacionais durante a pandemia da Covid-19 e o ERE, a docência, a saúde em geral, a saúde física, o ‘cuidado de si’ e o exercício físico. Seguindo com a dissertação, o terceiro capítulo trata da metodologia, no qual são detalhados os métodos, os instrumentos e os procedimentos adotados na pesquisa, bem como alguns dados a respeito da escola investigada. No quarto capítulo, são analisados e discutidos os resultados a partir de categorias de análise. No quinto capítulo é feita uma discussão geral acerca dos resultados e das categorias de análise articuladas; findando a dissertação com as considerações finais.

## 2. MARCO DE ANÁLISE

O presente capítulo objetiva conceitualizar as principais temáticas que contornam o tema central da dissertação. O mesmo está organizado em 6 subcapítulos, onde são apresentados os desafios da pandemia da Covid-19 na Educação Básica, o ensino/adoecimento docente, a saúde, o 'cuidado de si' relacionado ao cuidado/saúde docente e o exercício físico enquanto protagonista no ensino docente. Na seção referente aos desafios da pandemia da Covid-19 na Educação Básica, são apresentados - de modo abstrato - os desafios e as restrições educacionais no contexto da Covid-19. O subcapítulo do ensino/adoecimento docente está dividido em duas partes, a primeira em relação às principais implicações de saúde na profissão docente e a segunda no que diz respeito às principais implicações de saúde docente na pandemia da Covid-19. A seção dedicada à saúde, apresenta os principais conceitos acerca da saúde e saúde física. O quinto subcapítulo, apresenta o conceito do 'cuidado de si', sob a ótica do filósofo Michel Foucault, associado aos cuidados para com a saúde. Por fim, o último subcapítulo, enaltece e trata do exercício físico enquanto um personagem essencial, em vista de uma boa prática docente.

## 2.1 DESAFIOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Vou confessar, uma agonia. Sou professora na pandemia. Desabafar a minha dor, pois desde março eu moro no computador. [...] É a vídeo aula pra inserir na plataforma. Sedentarismo me deixou fora de forma. É a profusão de link para reunião. É o maremoto chamado ensino remoto (Nicolau, 2020).

Em novembro de 2019, noticiários - a respeito de um novo vírus com potencial pandêmico, surgindo no distrito de Wuhan (China), em um mercado de animais silvestres -, surpreenderam o mundo: “China registra caso de peste bubônica em homem que comeu coelho selvagem” (UOL, 2019). A datar deste acontecimento, começavam os primeiros indícios do que mais adiante viria a se tornar o maior desafio global do século XXI até o momento (OMS, 2020). No início da pandemia da Covid-19, muito se discutiu sobre as possíveis causas/origens do vírus; todavia, a tese mais aceita, afirma que o vírus passou do morcego para um mamífero intermediário e dele então para o ser humano (Butantan, 2020). Somando, Diamandis e Kotler (2018), outrora alertavam que as pandemias não respeitam fronteiras; contudo, é a primeira vez na história da humanidade, no qual um vírus alcança proporções tão alarmantes, acometendo todos os continentes (Braga *et al.*, 2020).

Em decorrência deste culminar de sucessões de novas moléstias infecciosas (Neves, 2021), do avanço acelerado de pessoas infectadas e das morbimortalidades, instâncias governamentais foram obrigadas a adotarem medidas abruptas de enfrentamento e isolamento da população, a fim de evitar a transmissão e proliferação do vírus da Covid-19 (Oliveira; Santos, 2021) - em especial, no que diz respeito ao fechamento de escolas e universidades. O Ministério da Educação (MEC), no uso das atribuições que lhe convém - em caráter excepcional, como medida de enfrentamento a Covid-19 - interrompeu as aulas presenciais nas escolas brasileiras, substituindo por aulas que utilizassem os meios tecnológicos de informação e comunicação (Brasil, 2020), com a finalidade de dar continuidade às aulas, até que fosse seguro a volta à presencialidade.

A pandemia externou a necessidade de seguirmos em frente e enquanto docentes, necessitamos encontrar saídas para continuar com a educação - mesmo nas situações mais adversas, como foi o caso da pandemia da Covid-19. A epígrafe inaugural, retrata, em forma de poesia/música, superficialmente a dura realidade vivenciada pelos docentes no contexto da Covid-19. Em meio ao “maremoto”, ou

melhor dizendo, tsunamis de desafios/obrigações docentes, somados ao medo e a angústia de contrair o vírus, estava o professor, tendo que dar o seu melhor e conjuntamente com os alunos e ao próprio sistema educacional se reinventar a cada instante. Contudo, Monteiro (2020), reitera que em meio ao caos educacional exposto, os menos consultados, ouvidos e/ou considerados foram os docentes.

A pandemia da Covid-19 impactou diversos âmbitos da sociedade - principalmente no que diz respeito ao âmbito educacional -, alterando completamente a ordem social hodierna, obrigando os sujeitos a novas possibilidades de socialização (Pereira; Santos; Manenti, 2020) e de trabalho, em um local diferente do convencional (Messenger, 2019). As medidas, necessárias e compulsórias de distanciamento social, a fim de impedir a disseminação da Covid-19, obrigou os docentes - habituados a frequentar o espaço físico de ensino -, a transportarem as práticas pedagógicas presenciais/tradicionais para um ambiente virtual de aprendizagem; reinventando o processo de ensino-aprendizagem, em um curto espaço de tempo (Mozzato, A.; Sgarbossa; Mozzato, F., 2021).

Em virtude das restrições educacionais expostas, nasceu um modelo de ensino temporário (Moreira; Schlemmer, 2020), chamado de Ensino Remoto Emergencial (ERE). Modelo caracterizado pelo distanciamento geográfico entre os docentes e discentes, simbolizando uma experiência enriquecedora (Moreno-Correa, 2020) na educação. Esta “nova” modalidade de ensino, é muito similar ao famoso Ensino a Distância (EAD) - conjunto de caminhos, alicerçado em um ambiente virtual de aprendizagem à distância, que facilita a aprendizagem (Moreira; Schlemmer, 2020), ao possibilitar diferentes formas de interação dos discentes entre si e com seus docentes (Vargas; Abbad, 2006) -, empregando similarmente como principal ferramenta de comunicação/ensino a tecnologia digital.

A proposta do ERE é que tanto os docentes, quanto os alunos, tenham interações nos mesmos horários que as aulas ocorriam no modelo presencial. Perante essa dinâmica é possível manter a rotina de sala de aula em um ambiente virtual, acessado por cada um e em diferentes localidades (Motin *et al.*, 2020). Em razão dessa situação particular, instituições escolares, assim como os docentes, foram obrigados a desenvolver dinâmicas de trabalho adequadas à educação remota (Leite; Araújo, 2021). Cenário que Pachiega e Milani (2020), caracterizam enquanto novos rumos docentes; ao passo que impôs mudanças drásticas à rotina de milhares de

docentes ao redor do mundo (Vieira; Ricci, 2020). Cenário que exigiu um novo professor, este mais flexível, proativo, competitivo e apto a se aperfeiçoar rapidamente (Pereira; Santos; Manenti, 2020).

O ERE, surgiu em razão da rápida propagação do vírus da Covid-19 e em vista do fechamento das escolas, forçando os docentes a terem que administrar essa nova modalidade de ensino e aprendizagem. Modalidade esta, que migrou a educação tradicional da sala de aula, para as casas das pessoas; uma vez que os ambientes escolares eram vistos de forma temerária, pelo alto risco de transmissão e pelas diferentes formas de interações que ali são observadas (Aguiar, 2020). Acontecimento que Moreira e Schlemmer (2020), pontuam como uma mudança de paradigma na educação; circunstâncias que forçaram os professores a serem ainda mais criativos, abrindo horizontes e possibilidades para a inovação do ensino. Desafio urgente, meio a profissão docente, que reiteradamente é desafiada a repensar (Pereira; Santos; Manenti, 2020) novas metodologias e práticas de ensino.

Em contrapartida, Alves (2018), outrora afirmava, que muitos docentes, apesar das fragilidades pessoais, no que diz respeito ao manuseio dos recursos tecnológicos, já vinham inserindo-os em suas práticas pedagógicas - apesar das resistências -, tencionando despertar o interesse do aluno; configurando um auxílio à explanação dos conceitos (Arroio; Giordan, 2006). Na visão dos autores, tal fato é preocupante porque ter acesso às tecnologias digitais, não é mais apenas uma questão de comodidade, mas sim uma necessidade. Corroborando com Alves (2018) e Arroio e Giordan (2006), Barreto e Rocha (2020), pontuam o ERE, enquanto um desafio aos docentes da Educação Básica, visto que o ensino a distância (EaD) - até então -, era uma exclusividade do ensino superior.

A transição abrupta do ensino tradicional para o ERE - num contexto de apreensões e incertezas, em virtude da Covid-19 que se apresentava -, expôs os docentes a diversos episódios de cobranças, bem como pressões das instituições escolares, no que diz respeito ao manuseio das tecnologias digitais (Oliveira; Santos, 2021). Os autores pontuam, que muitos docentes não estavam preparados para incluir novas tecnologias na forma de ensinar, uma vez que suas formações iniciais, não contemplaram o manuseio e/ou o mínimo domínio das mesmas. Esta busca emergencial pela inovação do ensino, o desassossego perante o envolvimento e

aprendizagem dos alunos, segundo os autores, podem ter conduzido os docentes, a um adoecimento mental e físico.

No contexto da pandemia, muito se debateu - entre os pesquisadores da educação - a respeito de um “novo normal” no âmbito educacional. Este debate surgiu, em alusão ao uso das tecnologias educacionais e do ERE (Reis *et al.*, 2021; Oliveira; Carreiro, 2020; Raic; De Sá, 2021). Acrescentando o debate, Oliveira (2020), faz uma dura crítica/reflexão a despeito deste “novo normal”, quando compara os desafios educacionais nos diferentes contextos: antes, durante e após a a pandemia. Segundo o autor, para que haja “um novo normal” é necessário que antes tenha existido um “normal”. A crítica que o autor faz é em relação as condições da maioria das escolas públicas do país, os salários dos professores da rede pública e as condições de trabalho dos profissionais da educação, que sempre estiveram muito distantes do mínimo de normalidade. Imperativos estes, que inviabilizam um “novo normal”, uma vez que no contexto referido, a escola viu ameaçada a sua normalidade:

Neste momento histórico os professores tem se constituído artesãos da sua prática, descobrindo caminhos, possibilidades, inventando, adaptando e experimentando recursos e diferentes formas de intervenção num processo de tentativa x erro x acerto. Afinal, estamos vivenciando um processo permeado por incertezas, fragilidades, desafios, para o qual não estávamos preparados para exercer a docência, onde certezas, crenças, concepções e práticas se tornaram instáveis, voláteis, colocadas em evidência e muitas vezes em questionamento pela sociedade, mas que merecem ser revisitadas, refletidas e ressignificadas diante do tão propagado “novo normal (Valle; Marcom, 2020).

Ferreira e Barbosa (2020), sinalizam que outrora à Covid-19, as jornadas de trabalho dos docentes já eram extensas e cansativas, com a chegada da pandemia, as jornadas de trabalho mais que dobraram; uma vez que os docentes tiveram que se preparar para o manuseio/domínio das tecnologias digitais - aumentando consideravelmente a carga de trabalho. Em suma, da noite para o dia - em decorrência do fechamento das escolas - docentes do mundo inteiro, tiveram que criar/gerenciar salas de aula virtuais, utilizando plataformas de mídia digital, a fim de, ofertar uma educação a distância de qualidade, para mais de 1,5 bilhão de alunos afetados pela Covid-19 (Unesco, 2020). Adversidade que, de acordo com a Unesco, caracterizou um grande desafio aos docentes, dado que poucos deles apresentam habilidades de manuseio dos recursos digitais. Para mais, Aperribai *et al.* (2020) enfatizam, que em

situações de crise, os professores desempenham papéis cruciais; em primeiro lugar, criam uma interação segura e solidária, onde os alunos podem expressar suas emoções/experiências; em segundo, desenvolvem atividades psicossociais no processo de ensino/aprendizagem, auxiliando os alunos mais vulneráveis.

## 2.2 ENSINO/ADOCIMENTO DOCENTE

O presente subcapítulo objetiva associar o ensino ao adoecimento docente<sup>5</sup> - fundamentando a teoria com a prática -, não tencionando assustar o docente/leitor, mas alertar quanto aos adoecimentos mais comuns na profissão docente. Em relação ao adoecimento docente, Esteve (1999), caracteriza-o enquanto os efeitos negativos de saúde, nos âmbitos pedagógico, social e psicológico. Esse adoecimento não afeta apenas o próprio professor e o seu labor; mas também toda a dinâmica da escola, inclusive o diálogo e o trato para com os alunos (Dworak; Camargo, 2017), elementos essenciais no processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com sua etimologia, a palavra ensinar deriva do latim “insignare”, no qual significa indicar e/ou designar. O sentido moderno de ensinar - arte de transmitir conhecimentos a um aluno, aparece no século XVII, refletindo o surgimento da escola moderna e a organização do sistema escolar (Barbosa-Lima; Castro; Araújo, 2006). Já em relação à etimologia da palavra adoecer, esta está relacionada ao seu termo em latim “dolentia”, indicando sentimento de dor e/ou padecimento (Doença, 2023). De acordo com a enciclopédia, adoecer caracteriza-se enquanto um conjunto de sintomas que alteram o estado normal de saúde de um indivíduo, provocando distúrbios nas funções físicas e mentais. Acrescentando, a mesma explica que o adoecimento em questão, pode ser causado por fatores exógenos (externos, do ambiente), ou endógenos (internos, do próprio organismo).

Nascimento e Seixas (2020), a fim de auxiliar na visualização do tema, realizaram uma revisão sistemática de literatura, a fim de, identificar os principais sinais/adoecimentos, apontados nos estudos da última década, em professores brasileiros da Educação Básica. Para tanto, os autores selecionaram 25 estudos,

---

<sup>5</sup> Não se trata de uma afirmação, que ensinar adoeece; pelo contrário, o objetivo é atentar o docente aos cuidados para com sua profissão, a fim de não adoecer.

organizando-os em um quadro com as informações mais relevantes de cada estudo. No quadro a seguir, apresentam-se os resultados dos quatro artigos que foram selecionados, a partir da maior proximidade ao estudo em questão:

Quadro 1 - Estado da arte do adoecimento docente

(continua)

<b>Autor/ano</b>	<b>Título da pesquisa</b>	<b>Rede de Ensino</b>	<b>Sinais de sofrimento e adoecimentos</b>	<b>Fatores associados ao adoecimento</b>	<b>Resultados</b>
Silva, 2017	Condições de trabalho, presenteísmo e absenteísmo em professores da rede pública de São Paulo	Pública	Absenteísmo, presenteísmo (trabalham mesmo adoecidos) Afastamento do trabalho - Sentimento de impotência	Desvalorização do trabalho do professor - Exigência de cumprimento de horas - Falta de assistência à saúde do professor, Excessiva carga horária Baixo salário Salas em desconforto térmico; Falta de autonomia do professor; Desrespeito dos alunos com os professores; Apoio insuficiente ao professor.	A autora conclui que as condições de trabalho do professor podem tanto contribuir para o processo de adoecimento quanto dificultar os cuidados da saúde dos professores.
Brasil <i>et al.</i> , 2016	O contexto da docência e sua influência no sofrimento psíquico de professoras do ensino fundamental	Pública	Estresse, Angústia, depressão e desmotivação com o exercício profissional	Condições precárias do ambiente de trabalho. - Despreocupação do empregador com a saúde dos professores.	Os autores concluem que cargas de trabalho excessivas, às condições de trabalho inadequadas e à falta de apoio institucional para o recebimento de cuidado para a saúde do professor são questões que interferem diretamente no contexto da escola e na satisfação e motivação desse profissional.
Martins; Vieira & Bugs, 2014	O trabalho das docentes da Educação Infantil e o mal-estar docente: o impacto dos	Pública	Estresse	- Nível elevado de demandas de trabalho. - Excesso de burocracia baixos salários - Extensa carga	As professoras das Escolas de Educação Infantil desse estudo realizam um trabalho em condições que podem não ser favoráveis à saúde

	aspectos psicossociais no adoecimento			horária semanal - Falta de autonomia - Trabalhar muito e em um ritmo acelerado	principalmente pelo elevado nível de demanda psicológica, traduzida em tarefas que exigem excessiva, concentração, atenção, responsabilidade, paciência, compreensão, inclusive esforço físico, excesso de burocracia, os baixos salários, a carga horária de 40 horas semanais a falta de autonomia, representadas pelo baixo controle sobre seu trabalho podem ser geradores de adoecimento.
Meira et al., 2013	Percepções de professores sobre trabalho Docente e repercussões sobre sua saúde	Pública	Tensão emocional provocado pelo trabalho, estresse e nervosismo	Sobrecarga de Trabalho. A indisciplina escolar de alunos, pressão organizacional da escola. Jornadas prolongadas de trabalho, aumento das demandas do trabalho, percepção da desvalorização profissional a privação do lazer.	Os relatos apresentam um cenário caracterizado pela alta demanda da atividade, aliados à sobrecarga física e mental, e desvalorização profissional. emergiram três categorias temáticas: Necessidades de mudança no ambiente de trabalho; Fatores que influenciam na saúde do professor; Consequência do trabalho docente em sua saúde.

Fonte: Nascimento e Seixas (2020, p.03-09)

Fortalecendo os achados de Nascimento e Seixas (2020), outrora à Covid-19, pesquisas já sinalizavam dados preocupantes, acerca do adoecimento docente (Häfele; Silva, 2014; Santos; Marques, 2013; Santos, 2006). Já outras investigações, debruçaram-se quanto aos aspectos negativos da saúde mental e estilo de vida de docentes do ensino superior (Realidade Docente, 2022; Sanchez *et al.*, 2019; Silva, 2018; Lima; Lima-Filho, 2009). Ademais, estudos a respeito da saúde física do docente

da Educação Básica, sinalizam implicações negativas consideráveis (Santos; Marques, 2013; Schmidt, 2020; Santana *et al.*, 2022); onde, a prevalência de doenças crônicas relacionadas à profissão e ao estilo de vida dos docentes, têm cada vez mais adquirido relevância e preocupação. Esses episódios, podem estar associados a implicações já observadas entre os docentes como maus hábitos alimentares, inatividade física, estresse e consumo excessivo de álcool (Santos, 2006). Se o adoecimento do professor já era uma realidade que outrora preocupava, tanto mais atualmente, visto a pandemia da Covid-19 que foi vivenciada. Paralelo a isso:

Ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. Geralmente as jornadas de trabalho dos professores são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer (Tavares *et al.*, 2007, p.19).

Professor é uma das mais antigas profissões do mundo, sendo reconhecida pela Organização Internacional do Trabalho enquanto uma profissão de suma importância para a sociedade e seu desenvolvimento (OIT/Unesco, 1984). A OIT (1981), sob efeito das dificuldades psicológicas e de ofício, passou a considerar a profissão docente como uma profissão de risco, tanto físico como mental. Na pirâmide dos afastamentos docentes, os transtornos mentais e comportamentais estão no topo, seguido dos problemas cardiológicos, da voz e os transtornos osteomusculares e músculos-esqueléticos; com menor incidência, porém não com menor importância, aparecem os transtornos respiratórios e acidentes (Silva-Macaia *et al.*, 2020). De acordo com os autores, atualmente os problemas mais comuns entre os professores brasileiros, vai do sentimento de derrotismo ao adoecimento físico e mental, que por vezes leva o sujeito a ficar incapaz para o trabalho

O trabalho docente é uma profissão com extremos desafios e exigências, onde a sobrecarga das atividades repercute na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores (Costa; Campos, 2021). O trabalho é um labor essencialmente humano, nele o homem se realiza tanto pessoalmente, quanto profissionalmente. Dentre todos os grupos profissionais, o grupo dos professores apresentam os maiores índices de adoecimento no mundo (Hafele; Silva, 2014). O

que preocupa muito, visto que a docência é factualmente, uma profissão sobre a qual sempre se depositou muitas expectativas e exigências. Uma profissão que outrora era considerada um cargo nobre, foi deixando de ser valorizada culturalmente e socialmente ao longo dos tempos, originando em uma série de implicações tanto para os docentes quanto para os discentes. Muito exigido e pouco valorizado, o docente no atual contexto brasileiro, tornou-se um profissional carente de um olhar atento para com as suas necessidades, tanto no campo de trabalho quanto em relação a sua própria saúde (Benevides-Pereira, 2012).

A profissão docente está exposta às mais variadas exigências e obrigações; como efeito, aparecem os sinais de cansaço, dores musculares e problemas na voz (Piveta Junior; Sales, 2017; Testa *et al.*, 2021). Paralelo a isso, Gasparini; Barreto e Assunção (2005), apontam que docentes, principalmente os atuantes na Educação Básica, estão expostos a um maior risco de sofrimento psíquico de diferentes nuances, quando comparado aos outros grupos profissionais; sem levar em conta a elevada prevalência de sedentarismo perante a classe docente (Silva *et al.*, 2019), impactando diretamente na saúde do trabalhador e por consequência em sua profissão (Testa *et al.*, 2021). A docência como prática profissional, se reveste de extrema importância tanto por sua expressão social como por sua conotação pessoal (Benevides-Pereira, 2012); entretanto, é uma das profissões mais preocupantes em relação à saúde do trabalhador (Nascimento; Seixas, 2020).

No passado, o professor era vislumbrado como a fonte do saber e do conhecimento, em culturas atuais, seu prestígio foi decrescendo, assim como os benefícios oriundos da profissão, ocasionando diversas implicações em sua saúde, estas sentidas tanto no docente como no aluno (Benevides-Pereira, 2012). Com a chegada da pandemia da Covid-19, em virtude das alterações nas demandas de trabalho e da necessidade do distanciamento social, o esgotamento docente pode ter se intensificado (Testa *et al.*, 2021), visto que a intensificação do trabalho está diretamente associado a diversas formas de sofrimento e adoecimento (Augusto; Santos, 2020). O adoecimento físico e mental, bem com a impossibilidade de manter-se na profissão, conduz o docente a frustração (Nóvoa, 1998); e ao abandonar a imagem idealizada do professor, este elimina o próprio sentido do seu trabalho (Giannini; Latorre; Ferreira, 2013).

Em relação ao estresse - condição característica na docência -, Lipp (2015), classifica-o como uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, e hormonais, que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância. O autor explica ainda, que existem três tipos de estresse, a saber: negativo, positivo e ideal. O estresse negativo está relacionado ao excesso de estresse, ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e sua capacidade de adaptação. O estresse positivo é quando o estresse ainda se encontra em fase inicial, também chamado de fase do alerta, onde o organismo produz adrenalina, impulsionando o sujeito para a ação. Já o estresse ideal é quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase do alerta de modo eficiente, alternando entre a fase do alerta e a se desviar desta fase (Silva, 2018).

A profissão docente é considerada uma das profissões mais estressantes, uma vez que, ensinar desgasta o físico e o mental, afetando de forma significativa o desempenho profissional (OIT, 2007). Razões que levaram gestores governamentais e entidades sindicais a se preocupar com a saúde do professor (Carlotto, 2012). A justificativa é que quando o ser humano está estressado, ele entra em uma luta constante consigo mesmo, sob ondas constantes de adrenalina, a fim de uma resposta imediata a uma ameaça que se torna excessiva (Cruz; Alberto Filho; Hakamada, 2013). Santos (1995), reitera que os estressores são absolutos, isto é, o evento acontece, não há como fugir e/ou se distanciar dele. No entanto, a maneira com que o indivíduo reage é relativa; isto é, cada pessoa/indivíduo reage de forma diferente a um mesmo evento estressor, possuindo um nível de tolerância à situação estressante. Lipp (1996) em estudos experimentais, propõe um tratamento comportamental composto de quatro pilares: alimentação adequada; relaxamento; exercício físico para a promoção do bem-estar e tranquilidade provocados pela produção de beta-endorfina.

Em contrapartida, por mais gratificante que ensinar seja, não há como negar/contrariar, que a profissão docente, por vezes, é estressante. Uma amostra em escolas urbanas dos EUA, apontou que 93% dos professores relataram altos níveis de estresse em sua profissão (Herman; Hickmon-Rosa; Reinke, 2018). Ensinar é uma atividade altamente estressante, sendo que seu reflexo na saúde física e mental e no desempenho profissional dos educadores torna-se extremamente relevante. Silva (2018), alerta que um docente saudável fisicamente e mentalmente, tende a sentir

mais prazer pelo trabalho e a ser mais produtivo, lucrando, tanto materialmente quanto psicologicamente, na relação trabalho-empresa.

O estresse, que costuma ser visto como um grande vilão das nossas vidas, nada mais é que a pressão imposta a cada um de nós no dia-a-dia. Em si, ele é altamente positivo e natural ao organismo. É a mola que nos impulsiona a fazer o que é necessário e nos faz agir diante de determinada situação, derramando estimulantes em nossa corrente sanguínea. É graças a ele que a espécie humana se perpetuou ao longo de toda a história (Cobra, 2003). O grande problema é quando o estresse se torna crônico, um vilão/inimigo capaz de minar a saúde. O autor reitera, que se pudermos evitar o estresse, poderemos nos curar de quase tudo; uma vez que uma pessoa estressada tem as portas escancaradas para todo tipo de doença.

Evidências comprovam que uma pessoa que convive diariamente sob altas doses de estresse, com o passar do tempo pode sofrer danos significativos à sua saúde (Guajardo, 2021). Atenta a essas implicações, a OMS apesar de ainda não considerar o estresse enquanto uma doença, pondera suas consequências danosas para a qualidade de vida e cotidiano do ser humano, sendo responsável por praticamente todos os males que afligem atualmente a vida moderna (Filgueiras, 1999). A apatia, o estresse e a desesperança são os males que mais acometem os docentes (Barros *et al.*, 2007; Cruz, 2005; Gasparini; Barreto); moléstias que comprometem as relações pedagógicas e sociais destes profissionais.

Na contemporaneidade, grandes desafios têm marcado a atividade docente, reflexo das modificações que ocorrem constantemente na globalização desta profissão. As multitarefas que compõem a profissão docente, somadas ao excesso de trabalho, ao pouco tempo de descanso, aos maus hábitos alimentares e à inatividade física, contribuem para o surgimento e agravamento dos problemas de saúde do professor (Cruz *et al.*, 2010). Mudanças estas que geram impactos significativos na forma com que o mesmo ensina; causando repercussões, direta e/ou indiretamente, em toda a sociedade e organização escolar (Tardif; Lessard, 2005).

O docente cotidianamente se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis (Carlotto, 2010), ações estas que vão muito além do próprio ensino da disciplina/ciência, caracterizando um limitador de saúde, frente aos diversos conflitos no ambiente e na dinâmica das relações escolares. Contudo, perante a tantas exigências e obrigações docentes, a sociedade assiste um profissional que adocece

com frequência em decorrência de um ambiente e uma rotina de trabalho estafante, com acúmulo de carga horária e diversas atividades burocráticas, como relatórios, planejamentos, diários, pareceres, etc. Acrescentando, Pereira *et al.* (2014), ressaltam que a desvalorização do trabalho docente faz parte de um complexo processo histórico, no qual atualmente, vêm se tornando cada vez mais evidente, refletindo diretamente no ambiente de trabalho e conseqüentemente na qualidade do ensino; gerando enfermidades ocupacionais e comprometendo a saúde física e mental do docente (Lima; Lima-Filho, 2009).

O adoecimento é um efeito dominó discreto. Pequenos estresses diários, elevam os níveis de cortisol (hormônio do estresse) que com o passar do tempo começam a matar os neurônios (Ratey; Hagerman, 2012), deixando o indivíduo mais irritado e levando a uma ansiedade, que em geral, já está acompanhada de pequenos quadros depressivos e acúmulos de estresses (Sanchez *et al.*, 2019); que se não controlados podem levar ao último grau, este mais severo que é a depressão. Corroborando com os autores, Cobra (2003), exalta que a ansiedade é estar com a cabeça onde o corpo não está, ou não pode estar; representado uma condição orientada ao futuro, isto é, não controlável, não cabendo, a preocupação e/ou a antecipação.

Esse adoecer, reflete de modo negativo na comunidade escolar e em sala de aula; onde a tendência é o professor estar apenas fisicamente na aula, executando suas práticas de forma mecânica e automática (Benevides-Pereira, 2012). A autora enaltece que esse fato, propende a uma desumanização/despersonalização, para com os alunos, evidenciado por atitudes rudes, irônicas e/ou agressivas para com estes. Paralelo ao estresse docente, a sonolência diurna, bem como, qualidade de sono ruim, compromete também a saúde e a qualidade de vida do professor, influenciando no desempenho da atividade docente; afetando, por conseguinte, a educação dos alunos (Sanchez *et al.*, 2019). Acrescentando, os autores identificaram que os fatores que mais impactam a saúde do professor são o uso de medicamentos, a má alimentação, a pouca atividade física no lazer, a má qualidade do sono e o uso de tabaco/álcool.

Um estudo realizado com os funcionários públicos de Belo Horizonte, apontou que dos profissionais afastados por algum motivo de saúde, 84% eram profissionais da educação; dos afastamentos em geral, os transtornos mentais figuraram como a principal causa (Gasparini, Barreto; Assunção, 2005). As tensões e estresses gerados

no contexto social e profissional que a docência está inserida, limita a efetividade da ação do professor, contribuindo a médio e longo prazo para o seu adoecimento (Esteve, 1999). Segundo o autor, essas dificuldades além de afetar de forma direta a saúde do profissional, constitui uma das razões para os abandonos observados nessa profissão.

Estudos apontam que ensinar pode incitar o desenvolvimento de estresse, desencadeando por consequência a síndrome de Burnout (Lowenstein, 1991; Cavalcante, 2018); doenças silenciosas na profissão docente. Acrescentando, De Resende Moreira *et al.* (2009), avaliam a síndrome de Burnout, a partir de três dimensões: 1) esgotamento emocional: quando o docente percebe a ausência do desejo de se doar aos seus alunos; 2) despersonalização: quando o docente tem atitudes negativas e insensíveis em relação às pessoas no ambiente do trabalho e 3) baixa estima: quando o docente não percebe sua relevante ação no processo de aprendizagem e no cumprimento de outras responsabilidades inerentes à atuação docente. Consolidando, Silva (2018), afirma que o Burnout é uma resposta do organismo a prolongadas exposições de níveis de estresse, causando diversos sintomas físicos, como sudorese, distúrbios gastrointestinais, insônia, palpitação, dores musculares, cefaleia, entre outros.

Os docentes, por vezes, acumulam mais tarefas do que suas capacidades físicas e psicológicas podem suportar, acarretando ao longo do tempo em fadiga física e psíquica (Silva, 2018). Fatores estes, que se caracterizam em sensação de cansaço, aumento da irritabilidade, desinteresse e maior sensibilidade a certos estímulos, principalmente em situações nas quais prevalece o trabalho mental (*ibid.*, 2018). Somando, Sanchez *et al.* (2019), afirmam que os impactos da docência sobre a saúde dos profissionais da educação podem ser severos, causando danos irreparáveis a todos os envolvidos, tanto no processo educativo quanto no círculo afetivo do profissional; uma vez que nesta profissão é exigido muito das capacidades físicas, intelectuais e emocionais. Mediante os estudos citados é possível notar que vem crescendo nos últimos anos, o número de profissionais da área educacional que apresentam alguma patologia referente a sua saúde. O subcapítulo a seguir, debruça-se a respeito dos principais adoecimentos percebidos na profissão docente no contexto da pandemia da Covid-19.

### 2.2.1 Ensino/Adoecimento docente na pandemia da Covid-19

A Covid-19 já é considerada uma das piores crises de saúde pública (MEC, 2021) em um século e revela atualmente uma nova conjuntura de trabalho docente; caracterizado pelos mais variados desafios tecnológicos (Gesi *et al.*, 2020). Considerando a saúde do professor e sua relevância na atualidade, Pachiega e Milani (2020), destacam que o adoecimento docente, muitas das vezes está direcionado às novas demandas do mundo externo; que não estão sob o controle dos docentes. Hoje em dia é improvável vivermos sem estarmos conectados a alguma rede de informação e/ou comunicação (Silva; Martins, 2013). Todavia, a virtualidade configura um desafio às instituições de ensino e aos docentes, gerando por vezes sentimentos de angústia, desconfiança e incertezas em ambas as partes (Moreno-Correa, 2020).

A pandemia da Covid-19 desafiou os docentes a repensarem formas de ser e fazer a aula fora da sala de aula tradicional (Kirchner, 2020); impactando a profissão docente em seus mais diversos contextos (Barreto; Rocha, 2020), tais como vida pessoal, social, financeira e profissional. Acontecimento que conduziu muitos profissionais da educação a um misto simultâneo de prazer e sofrimento (Mozzato, A.; Sgarbossa; Mozzato, F., 2021), para com suas atividades profissionais. Diante dessas adversidades, muitos docentes sentiram a pressão das novas demandas tecnológicas, inclusive o medo de perder o emprego ou de não ser capaz de trabalhar nessa “nova” modalidade (Ibid., 2021) de ensino.

Em decorrência do ERE, os docentes foram obrigados a trabalhar de suas casas, o que caracterizou, segundo Souza *et al.* (2021), condições de trabalho improvisadas e jornadas de trabalho extenuantes. Acontecimento que impactou tanto a vida pessoal quanto a profissional dos docentes; obrigando-os a voltarem seu olhar, para a sua própria prática profissional, muitas das vezes “esquecendo” da sua vida pessoal (Mozzato, A.; Sgarbossa; Mozzato, F., 2021). Acrescentando, Akour *et al.* (2020), afirmam que a migração forçada do ensino presencial para o ERE, resultou em uma invasão da privacidade do docente; isto é, os alunos entravam em contato com os professores em diversos momentos do dia, inclusive nos horários de descanso/lazer e/ou para com a família. Complementando, Feltrin e Batista (2020), enfatizam que no contexto do ERE, não houve a separação entre o mundo do trabalho

e o mundo pessoal do docente, uma vez que ambos os mundos estavam inseridos no mesmo espaço e ao mesmo tempo.

Aperribai *et al.* (2020), reiteram que as transições para plataformas de ensino à distância, tendem a ser complicadas e frustrantes, mesmo nas melhores circunstâncias. Sob outro viés, Filardi; Castro e Zanini (2020), afirmam que o ERE apresenta muitas vantagens - como a otimização do tempo e redução de custos -; todavia, na pandemia da Covid-19, o mesmo apresentou muitas limitações, como a necessidade de capacitação dos profissionais, dificuldade na comunicação, fragilidades diversas na avaliação, problemas com os equipamentos tecnológicos, entre outros.

No contexto da Covid-19, os professores foram obrigados a se adequar às novas tecnologias digitais, criando estratégias de ensino e aprendizagem diferentes da aula tradicional (Lamim; Nascimento; Cordeiro, 2020), reinventando as maneiras de dar aula. Os autores esclarecem que no contexto do ERE, muitos docentes tiveram suas cargas horárias de trabalho aumentadas, sem um horário específico para início e término de expediente. Não obstante todo o sacrifício, os mesmos ainda foram alvos de ataques nas redes sociais, de pessoas que desconhecem a profissão docente; acreditando que os docentes estavam em casa recebendo seu salário, sem precisar trabalhar (Bessa, 2021; Zaidan; Galvão, 2020; Palú; Schütz; Mayer, 2020).

A migração para o chamado home office (trabalho de casa), desencadeou nos indivíduos diversos sintomas físicos, tais como dores musculares, de cabeça, no pescoço, nas costas e insônia (UFMG, 2021). Silva (2018), acrescenta que indivíduos que trabalham muitas horas na mesma posição, ao longo do tempo, podem vir a sofrer de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). Estes movimentos repetitivos, em alta frequência e em posição muitas vezes não ergonômica - comuns em membros superiores, como mãos, punhos, braços, antebraços, ombros e coluna cervical -, causam lesões nas estruturas do sistema tendíneo, muscular e ligamentar. Para não sofrer com a doença, o autor aconselha que os trabalhadores expostos a esse tipo risco, não exerçam atividades repetitivas por longos períodos e façam uma pausa de dez minutos a cada hora trabalhada. Somando, Vahdatpour; Bozorgi e Taheri (2019) e Grant, Wallace e Spurgeon (2013), alertam que o trabalho prolongado na posição sentada, pode gerar com o passar do tempo problemas musculoesqueléticos; ao passo que pode exacerbar outros já pré-existentes. Os

autores acrescentam que o lar é visto como um local de restauração, onde misturar trabalho e atividades domésticas no mesmo local, pode causar impacto sobre o bem-estar mental e físico do indivíduo. Ainda com destaque à postura, ter os devidos equipamentos e meios para mantê-la correta e adequada é imprescindível à saúde e bem-estar do trabalhador, uma vez que é importante que o peso e o esforço sejam devidamente distribuídos entre os ossos, músculos, ligamentos e discos (Moffat; Vickery, 2002).

No que concerne o atual momento da profissão docente, o seu adoecimento, está inteiramente ligado às novas formas de relações da prática pedagógica, à identidade docente e às novas demandas do mundo externo que não estão sob o controle de professores e alunos (Pachiega; Milani, 2020). Corroborando com os autores e sabendo que há uma clara prevalência feminina na docência, o relatório da ONU (2020) aponta para um dado muito importante; em tempos de crise - como foi o caso da pandemia da Covid-19, as mulheres continuam sendo as mais afetadas, pois em geral, as tarefas de cuidado domiciliar recaem sobretudo sobre elas, tendo ainda a responsabilidade de cuidar de seus familiares doentes e/ou pessoas idosas e crianças.

Como visto no subcapítulo anterior, o adoecimento docente não é um tema recente; todavia, considerando as peculiaridades e as transfigurações repentinas no fazer docente o mesmo se acentuou com a chegada da pandemia da Covid-19 (Beaunoyer; Dupéré; Guitton, 2020). A justificativa para esta realidade, pode estar no mundo contemporâneo que exige uma série de novas atitudes aos docentes (Libâneo, 2011), bem como o desenvolvimento de práticas pedagógicas de ERE; fatores que somados, podem ter comprometido a saúde e a qualidade de vida dos professores (Assunção, 2021).

## 2.3 SAÚDE

Saúde é definida enquanto um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”<sup>6</sup> (WHO,1946-48, p.01). Essa definição estabelecida pela OMS, aponta que outrora já se compreendia que ter saúde, não consiste apenas na ausência de doença/moléstia; todavia, muitas pessoas ainda acreditam que ter saúde, se finda meramente em não estar doente - entendimento que amplia uma das convicções mais enraizadas da sociedade atual. Hoje em dia já se sabe que uma boa saúde está diretamente associada a diversas variáveis, como por exemplo, a qualidade e o estilo de vida, a alimentação saudável, o não uso de drogas - lícitas e/ou ilícitas - a prática regular de exercícios físicos, dentre outros hábitos, estes passíveis de modificação e/ou alteração (Oliveira *et al.*, 2007).

Ao conceituar saúde<sup>7</sup>, Segre e Ferraz (1997), criticam duramente a definição adotada pela WHO - um debate que não cabe à dissertação em questão, mas extremamente relevante, ao compreender o conceito de saúde, muito discutido nos dias atuais -; por ser um conceito de saúde obsoleto/utópico, uma vez que, estar em “completo bem-estar físico, mental e social” é inexecutável nos dias atuais - assim sendo, uma escassa porcentagem da população teria “saúde”. Nessa linha crítica, entra uma noção de saúde para além de um caráter apenas “individual”, na medida em que engloba um caráter de bem-estar social também, ou seja, de natureza coletiva (Neves, 2021).

Mas afinal, o que significa ter saúde? Para responder essa pergunta, primeiramente é preciso um olhar crítico para uma série de fatores e situações, que afetam e/ou determinam as condições de saúde dos indivíduos; para em seguida fazer uma reflexão, a respeito do conceito de saúde, nos seus mais diferentes espaços, como por exemplo, no espaço escolar em questão.

As conceituações de saúde variam de acordo com as condições políticas, sociais, econômicas, culturais e ambientais (Ibid., 2021) de cada momento histórico. Contudo, ao longo de toda a dissertação, os conceitos de ensinar e ‘cuidado de si’ em

---

<sup>6</sup> Conceito adotado em Conferência Internacional de Saúde, realizada entre 19 de junho e 22 de julho de 1946 (Nova York - USA). Assinado em 22 de julho de 1946 e celebrado vigor em 7 de abril de 1948, mantido até os dias atuais.

<sup>7</sup> Acerca do conceito, remete-se o leitor ao artigo: O conceito de saúde (Segre; Ferraz, 1997).

relação à saúde do docente, serão dialogados - como indissociáveis -; refletindo o modo com que os aspectos mentais, físicos e sociais contribuem ou afetam a saúde do docente. Não são fatores isolados, a saúde física é o objetivo central do estudo, todavia, está alicerçada na saúde mental e social, fatores que somados e em condições propícias, auxiliam na motivação, no estado de humor (Lira, 2012) e no sistema de atenção (Ratey; Hagerman, 2012). Contudo, tratando-se da saúde do docente, o equilíbrio entre a saúde física, mental e social impacta diretamente em seu desempenho profissional.

Cobra (2003, p.48), expressa que “a maioria das pessoas não está doente, mas também não tem saúde”. Segundo o autor, 90% dos brasileiros não têm doença, todavia, 90% deles também não têm saúde; estando sempre no limiar que não evidencia doença nem saúde, mas uma triste sobrevivência. Segundo o autor, o cuidado com a saúde é o ponto de partida para viver mais e melhor. Muitas vezes, não aparentamos estarmos doentes - fisicamente, mentalmente e/ou socialmente -, mas estamos muito longe do “ideal” de saúde, proposto pelas organizações internacionais/nacionais em saúde. Acrescentado, o escritor afirma que grande parcela da população sobrevive no perigoso limiar de ainda não terem manifestado alguma enfermidade física e/ou mental; onde por vezes se sentem mal e sem energia, embora desconhecem a causa/razão de assim estarem.

O autor ainda faz uma dura crítica ao governo brasileiro, afirmando possuímos um “Ministério da Doença” (ibid., 2003, p.47) e não da Saúde; pois, se de fato existisse um Ministério da Saúde, o Estado pensaria primeiramente em ações de prevenção e promoção da saúde - a fim de evitar o adoecimento do cidadão - e não esperaria primeiro o sujeito adoecer, para em seguida prestar o devido auxílio e intervenção. O autor acrescenta que se o país criasse um órgão com a força de “ministério” da saúde - objetivando a promoção e a prevenção da saúde dos brasileiros -, sairia na frente de muitos outros países.

Quando o assunto é saúde, o que é mais importante, prevenir ou reparar? Corroborando com Cobra (2003), Ribeiro (1989), defende que promover a saúde é muito mais importante, do que prevenir e/ou remediar a doença. Quando prevenimos, antecipamos a chegada da doença, quando reparamos é sinal de que ela já está presente. Tratando-se de saúde e qualidade de vida, o custo da prevenção é sempre muito menor que o do reparo. O que acontece é que o pensamento médico/científico,

sempre tendeu a dividir o corpo em duas partes: fisiológico e psicológico; perante sociedades organizadas que implantam ministérios que cuidam da doença, quando deveriam promover a saúde (Cobra, 2003, p.49). Objetivando não deixar a saúde chegar ao tênue fio que separa a saúde da doença, os autores aconselham, melhorar os níveis de saúde, por meio de uma postura correta dos sistemas de saúde, não expectando o indivíduo adoecer para então, se preocupar com a saúde do mesmo. Contudo, é imprescindível compreender que, saúde - física, mental e social - é um amarrado de três nós, ou melhor dizendo, um triângulo, onde não há como trabalhar os lados/nós de forma isolada/separada, uma vez que os mesmos, se relacionam de forma direta e indiretamente.

No que concerne à saúde mental, a WHO (2022) a define como um estado de bem-estar mental, que permite às pessoas lidarem bem com o estresse da vida, trabalharem bem e contribuírem de forma ativa e significativa em sua comunidade e/ou sociedade. Lahtinen *et al.* (1999), alegam que a saúde mental é um dos elementos essenciais para uma boa saúde em geral; onde a falta de cuidado/atenção aos aspectos relacionados à mesma, pode por vezes agravar as condições de saúde física (Moreira; Rodrigues, 2018). Em virtude dessa relação, alicerçado na colocação dos autores, é importante considerar que uma boa saúde mental, além de ser muito benéfica ao bem-estar do indivíduo, auxilia na prevenção de doenças físicas; visto que muitas das vezes, em decorrência de sentimentos ruins, nos alimentamos de forma errada e/ou não temos vontade/motivação para a prática de exercícios físicos.

Em relação à saúde social, Hudson e Sprow (2020) a definem enquanto a capacidade de interagir com e em sociedade; perante uma relação saudável nos relacionamentos com a família, amigos, colegas, ambiente de trabalho e a comunidade na qual o indivíduo está inserido. A mesma, de acordo com Augusto e Santos (2020), foi fortemente impactada na pandemia da Covid-19, considerando as restrições de isolamento social, outrora impostas.

Já a saúde física, está direcionada às condições/capacidades físicas, bem como a nutrição, o vigor e a autoestima (Nahas, 2006; Cobra, 2003). Segundo os autores, esses imperativos são desenvolvidos/aprimorados, mediante a combinação dos benefícios adquiridos através dos exercícios físicos e perante hábitos alimentares saudáveis. Um exemplo clássico é, caso um sujeito venha adoecer, o que se encontra

com uma boa condição de saúde física, vai reagir de maneira diferente e muito mais rápida, daquele que não se encontra em boas condições físicas.

Contudo, as revoluções industriais/tecnológicas retiraram grande parte das atividades de elevado gasto energético/calórico do dia a dia da população. Preocupados com a escassez de movimento, a partir da metade do século XX, estudos começaram a identificar/associar a escassez de exercícios como um fator negativo para a saúde em geral (Bagrichevsky *et al.*, 2003). Entretanto, a sociedade ainda apresenta uma enorme dificuldade em perceber que saúde é um processo de equilíbrio do organismo, que “não há dinheiro no mundo que compre a saúde depois que você a perdeu” (Cobra, 2003, p.50). A preocupação do autor está num estilo de vida “de total desrespeito à sua saúde” (Ibid., 2003, p.54) que muitas pessoas adotam na atualidade, sem se darem conta do enorme impacto que estão causando a si mesmas. O autor alerta ainda aos cuidados para com o humor - indicador de saúde por excelência - e para a felicidade, onde expõe uma convicção pessoal, de que uma “pessoa feliz não fica doente” (Cobra, 2003, p.58). Segundo ele, uma pessoa feliz consigo, fortalece seu sistema imunológico, fornecendo munição ao enfrentamento das doenças que se apresentam.

### **2.3.1 Saúde Física**

Saúde física é compreendida enquanto o corpo humano em funcionamento íntegro, em outras palavras, nutrido e ativo; onde o desequilíbrio de um desses fatores, acarreta em um mau funcionamento geral do organismo. Logo, pode ser também definida como, o bom funcionamento do nosso organismo e de suas funções vitais inerentes (Nahas, 2006). Perante estímulos internos e externos, existe uma conexão direta entre os sistemas neurológico, endócrino e imunológico, regulando o organismo em geral (Blalock; Bost; Smith, 1985). Os autores afirmam que o corpo e o cérebro estão interligados e em vista do seu máximo funcionamento, ambos necessitam estar em constante movimento.

Nahas (2006), alerta que  $\frac{2}{3}$  das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas, sejam decorrentes da alimentação inadequada, da inatividade física e do consumo exagerado de bebidas alcoólicas. Segundo o autor, um dos maiores

desafios sociais da atualidade, concerne em a população adotar um estilo de vida mais ativo; uma vez que, quanto maior for o nível de exercício físico, maior será o efeito protetor deste, sobre agravos cardiovasculares/pulmonares, bem como mortalidade (Coelho; Burini, 2009).

A pandemia da Covid-19, alterou a rotina e o estilo de vida de diversas pessoas ao redor do mundo, onde o cotidiano de exercícios físicos e/ou esportivos - voltado à saúde e ao rendimento - foram severamente afetados; onde em virtude do isolamento e distanciamento social, a população foi impedida de frequentar academias e/ou parques para a prática de exercícios físicos; contribuindo para o aumento dos índices de ansiedade, estresse, depressão e obesidade entre a população (OMS, 2020). Dados que acendem um alerta, pois, a atividade física insuficiente é responsável por cerca de 3,2 milhões de mortes por ano no mundo, constituindo o quarto principal fator de risco para a mortalidade global (WHO, 2010).

Alicerçado nos índices insuficientes de exercício físico, a OMS (2018), adotou um plano de ação global sobre atividade física 2018-2030, no qual incentiva os países do mundo inteiro a desenvolverem/adotarem políticas nacionais de promoção e prevenção da saúde. O documento visa reduzir a inatividade física em 15% até o ano de 2030. Quanto mais condicionado fisicamente o sujeito estiver, mais resiliente o mesmo será, pois além de nos sentirmos melhores, o exercício físico ainda proporciona uma melhor relação com nós mesmos (Ratey; Hagerman, 2012), transformando nossas atitudes/ações perante a rotina diária - por vezes estafante - e a tudo que nos rodeia/cerca.

A identificação dos fatores associados a não prática regular de exercícios físicos entre os docentes, é fundamental, a fim de que, se possam desenvolver propostas/estratégias, com vista à adoção de um estilo de vida fisicamente mais ativo (Silva *et al.*, 2019), em relação a esses profissionais. Contudo, Bogaert (2014), acrescenta que prover conhecimento, compreensão, conscientização e motivação, na adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, pode ser benéfico para a sua saúde desta categoria profissional.

Durante o isolamento social, uma das medidas de enfrentamento a Covid-19, foi a prática de exercício físico, sendo um importante aliado na promoção da saúde na categoria docente (Testa *et al.*, 2021); pois exercitar-se contribui para uma boa saúde mental/física, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, sintomas comuns em

momentos de isolamento social. A exigência na profissão docente é muito grande, portanto, suas condições físicas e mentais devem estar bem equilibradas, a fim de transmitir conhecimentos significativos para uma formação moral de virtudes e valores (Silva, 2018). Experiências epidêmicas anteriores, apontam que o exercício físico auxiliou na mitigação dos efeitos advindos das mesmas, sobre a saúde mental e física dos cidadãos (Unesco, 2020).

Ao estudar docentes universitários, Sanches *et al.* (2019), concluíram que a má qualidade do sono, a inatividade física e hábitos alimentares ruins, interferem negativamente na saúde física e qualidade de vida no trabalho docente. Já Silva *et al.* (2015), avaliaram o nível de atividade física dos docentes da rede pública do município de Cacoal/RO, e concluíram que na totalidade, os professores apresentavam comportamento sedentário. Em outro estudo, conduzido com professores da rede pública de ensino de Bagé/RS, Santos e Marques (2013), concluíram que 34,8% dos docentes não atingiram as recomendações mínimas semanais de exercício físico para a obtenção de benefícios à saúde (150 min/sem).

Findando esse subcapítulo, você deve estar se perguntando: quais os benefícios de se ter uma boa saúde física na profissão docente? No transcorrer da dissertação, debruçar-se-á a respeito da pergunta; contudo, um dos spoilers<sup>8</sup> é de que o exercício físico melhora a saúde física e mental, uma vez que proporciona o aumento da endorfina (neurotransmissor do bem-estar) e da dopamina (neurotransmissor da motivação), estados essenciais na profissão docente.

---

<sup>8</sup> Spoiler: revelação antecipada de informações sobre determinado conteúdo, ao qual a pessoa ainda não tenha visto e/ou teve acesso.

## 2.4 'CUIDADO DE SI': CORRESPONDÊNCIA CUIDADO/SAÚDE DOCENTE

Em consonância com a dissertação, no presente subcapítulo é desenvolvido de modo abstrato o conceito do 'cuidado de si'<sup>9</sup> - essência da prática e ação docente -; através dos escritos do renomado filósofo francês Michel Foucault, tal e qual, demais autores que estudaram suas obras e dissertaram sobre este mesmo conceito - uma vez que um conceito complexo, sempre oferece visões distintas. O objetivo é não adentrar demasiado acerca do conceito que o autor apresenta, visto a limitação de páginas e se tratar de um conceito amplo e complexo, o que confiaria tranquilamente - num futuro quiçá - algo similar a uma tese de doutorado. O objetivo é, apresentá-lo de forma sucinta, relacionando-o com a saúde dos docentes, compreendendo que apesar de anoso, o mesmo se encontra mais atual do que nunca.

Para tal investigação, foram analisadas as seguintes obras<sup>10</sup> de Michel Foucault: *Hermenêutica do Sujeito* (Foucault, 2006) e *História da Sexualidade III: o cuidado de si* (Foucault, 2002). O conceito do 'cuidado de si'<sup>11</sup> é introduzido na obra *História da sexualidade: o cuidado de si*, a partir do diálogo entre Alcibíades e Sócrates<sup>12</sup>; enquanto um objeto de cuidado pessoal e a posteriori governo dos outros. Neste diálogo, aparecem três questões pertinentes: a relação do 'cuidado de si' com a política, com a pedagogia e com o conhecimento de si. O primeiro ponto alude sobre o cuidado permanente durante toda a vida, isto é, da juventude à velhice. O segundo, reverbera em políticas que refletem a vida de cada um, em relação a outras vidas. Por

---

<sup>9</sup> Salieta-se que esta pesquisa não pretende de forma alguma esgotar as possibilidades dessa discussão - no qual Foucault, em seus diversos anos de estudo percorreu e fundamentou sua tese -, visto que suas obras seguem sendo uma fonte inesgotável do pensamento contemporâneo; mas antes, intenciona-se analisar, de forma ampla, o surgimento e o desenvolvimento do conceito do 'cuidado de si', associando-o com a dimensão do cuidado do outro, inerente à docência.

<sup>10</sup> Aulas ministradas por Michel Foucault, na qual foram transformadas em texto e posteriormente publicadas em forma de livros.

<sup>11</sup> Segundo Foucault, o 'cuidado de si', encontra-se na relação do ser consigo. A temática do 'cuidado de si' foi escolhida pelo filósofo para explicar as práticas concretas da vida cotidiana. O filósofo utiliza do tema da sexualidade para exemplificar a maneira com que os sujeitos direcionam suas condutas e ações, enquanto um dispositivo de subjetivação (Cavallari, 2014).

<sup>12</sup> De um lado, tem-se a figura do político ateniense audaz, e, por outro, a figura do filósofo. Nesse diálogo - começada a vida adulta e política de Alcibíades -, Sócrates lhe propõe a necessidade/consciência do 'cuidado de si'. A finalidade inicial do cuidado é política, onde alicerçado ao 'cuidado de si', advém o conhecimento necessário ao governo dos outros. Na medida em que quem governa faz parte da cidade, também ele, de certo modo, é finalidade de seu próprio 'cuidado de si'. O governante deve cuidar de si, para salvar a si mesmo - enquanto parte da cidade - e a cidade (Foucault, 2006, p.76-77). Cuidado/governo de si que por consequência possibilita o cuidado e governo do outro (esposa, filhos, casa e pólis).

terceiro, o 'cuidado de si' é articulado sob dois imperativos: "conhece a ti mesmo" onde se busca uma verdade e o "cuidado de si", onde há uma prática da verdade (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

Foucault discorre o 'cuidado de si' alicerçado em modos de subjetivação, que muitas das vezes são enquadradas nos sujeitos através de determinadas regras/conduitas sociais, a fim de, constituir o sujeito enquanto próprio autor de sua existência. Boas (2002), acrescenta que ao passo que o sujeito toma a vida enquanto uma obra de cuidado singular - uma resistência às diferentes formas de dominação -, novas formas de subjetividade são afloradas. Todavia, a subjetividade do sujeito é acionada no momento em que nele é despertado o 'cuidado de si'. Uma ação natural humana, onde o homem começa a se interiorizar, passando a se perceber enquanto parte da natureza que o rodeia (Cobra, 2003). Somando, Filomena (2013), reitera que no modo moderno de subjetivação, o 'cuidado de si' adquire valor e relevância, no momento que ajuda o sujeito a se conhecer melhor.

O 'cuidado de si' é tratado por Foucault enquanto uma construção da subjetividade e singularidade do sujeito; exercícios contínuos que possibilitam os sujeitos constituírem um modo de vida ético e moral. O filósofo aproxima a moral da ética, uma vez que toda ação moral, segundo ele, repercute em uma ação sobre si mesmo; onde o sujeito passa a agir sobre si mesmo, procurando conhecer-se, controlar-se e pôr-se a prova (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

O sujeito é conduzido pelo 'cuidado de si' a uma nova relação/experiência consigo. Essa experiência de cuidado, "implica um labor" (Foucault, 2002, p.49) e tempo profícuo para tal; uma vez que "ocupar-se de si não é uma sinecura" (Foucault, 2002, p.50). Para endossar a questão, Foucault articula o 'cuidado de si' enquanto uma prática ambígua, isto é, ao passo que é pessoal do sujeito é social também; isto é, além de representar um cuidado particular, intensifica também as relações sociais (Foucault, 2002), nas quais o sujeito está inserido. Dessarte, essa "atividade consagrada a si mesmo: ela não constitui um exercício da solidão; mas sim uma verdadeira prática social" (ibid., 2002, p.50).

Somando, Foucault constata que além de ser uma prática frequente, o 'cuidado de si' também é um preceito de vida. Na obra intitulada *Hermenêutica do Sujeito*, Foucault utiliza do conceito de ocupar-se consigo (Foucault, 2002, p.43), como uma forma também de 'cuidado de si', não enquanto uma preparação momentânea para a

vida; mas sim enquanto uma forma de vida, uma vez que o 'cuidado de si' é essencialmente uma ação; um olhar crítico para as atitudes. O autor procura discorrer sobre o 'cuidado de si' enquanto uma prática social e não pessoal, demonstrando-nos que este princípio não implica em um exercício de solidão, muito pelo contrário, está indiretamente atravessado pela presença do outro. Se o professor deseja singularmente subjetivar sua existência, dotando-a de um sentido ético, que confira um modo de ser no magistério e em outras dimensões de sua condição existencial, necessita prestar muita atenção em como pratica e cuida de si mesmo (Mosquera; Stobäus; Timm, 2009).

O 'cuidado de si' antecede o cuidado de qualquer coisa; uma vez que, cuidar de si é melhorar a si, melhorando por consequência o restante à volta. Segundo Foucault, primeiramente o sujeito necessita cuidar de si, para poder cuidar de algo; caso o sujeito não pratique o cuidado auto pessoal, logo não conseguirá cuidar de qualquer coisa, especialmente os outros. Em face disto, o filósofo reporta ao cuidado com o corpo e a alma, atentando o sujeito para a escolha adequada da dieta ingerida, os exercícios físicos e a abstinência dos prazeres - fatores indispensáveis na obtenção de um corpo e alma saudáveis. O autor reitera que "existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso, a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades" (Foucault, 2002, p.50), ao passo que esclarece:

"[...] convém corrigir a alma se se quer que o corpo não prevaleça sobre ela, e retificar o corpo se se quer que a alma mantenha o completo domínio sobre si própria. É a esse ponto de contato, enquanto ponto de fraqueza do indivíduo, que se dirige a atenção que se concede aos males, mal-estares e sofrimentos físicos. O corpo com o qual o adulto tem que se ocupar quando cuida dele mesmo, não é mais o corpo jovem que se tratava de formar pela ginástica; é um corpo frágil, ameaçado, minado de pequenas misérias e que, em troca, ameaça a alma menos por suas exigências demasiado vigorosas do que por suas próprias fraquezas" (Foucault, 2002, p.55).

Ações estas que contribuem para o debate argumentativo, com vistas a problematizar os cuidados com o corpo, dado que a vida moderna nos exige novas adaptações em relação à saúde, sejam elas de ordem alimentar, de exercícios físicos e/ou de lazer (Mendes; Gleyse, 2015). Dessarte, voltando o olhar aos cuidados para o corpo e alma, o 'cuidado de si' perpassa, entre outras questões, pela atenção/cuidado para com os hábitos alimentares e exercícios físicos. Cuidado este que perpassa também pelo exercício da meditação -- conhecido similarmente como

exame de consciência -; onde o sujeito reflete a respeito das suas práticas/conduitas realizadas ao longo dia, buscando melhorar a si mesmo (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

O 'cuidado de si' está intrinsecamente associado à docência, uma vez que os docentes têm a obrigação, não de parecer, mas sim estarem verdadeiramente com boa saúde; para bem cumprirem seu ofício e missão, enquanto agentes transformadores (Brito *et al.*, 2019) da sociedade. Mestre é aquele que cuida do cuidado que o sujeito tem de si mesmo e que, no amor que tem pelo seu discípulo, encontra a possibilidade de cuidar do cuidado que o discípulo tem de si próprio (Foucault, 2006, p.73). O docente é conduzido inicialmente a cuidar de "si", para posteriormente, por intermédio do amor para com o próximo e para com a profissão, cuidar do cuidado que aquele que ele guia pode ter de si mesmo. De fato, ninguém pode exercer este cuidado por mim, mas eu posso ser solidário para com o outro, cuidando do cuidado que ele tem por si. O 'cuidado de si', como o próprio nome já diz, é intrínseco, ao passo que solidária "[...] de certo modo singular, transcendente, do sujeito em relação ao que o rodeia, aos objetos de que dispõe, como também aos outros com as quais se relaciona, ao seu próprio corpo e, enfim, a ele mesmo" (Foucault, 2006, p.71).

Cuidado esse que é a síntese da existência, uma relação de amor e estima para com nós mesmos. Entretanto, ao longo dos tempos, este conceito foi sendo compreendido de formas distintas, conveniente aos inúmeros transcursores históricos, culturais e religiosos da humanidade (Mandarino, 2020). Contudo, sua essência sempre se manteve intacta/inalterada. Foucault contorna seu pensamento apoiado na relação subjetiva estabelecida entre o sujeito e a verdade. Na qual, o sujeito faz uma experiência pessoal consigo mesmo, compreendendo os atos operados livremente em si, em um jogo de veracidade para se chegar à verdade. O cuidado particular é o cuidado mais subjetivo do ser humano, define sua essência; é o zelo particular a tudo que o rodeia e cerca. Somando, Wanzeler (2011, p.10), caracteriza o 'cuidado de si' enquanto uma atitude e uma forma de atenção às ações pelas quais os seres humanos, transformam-se, transfiguram-se e evoluem. Um princípio de autocuidado, que se transfaz em autoconhecimento.

Complementando, Mosquera; Stobäus e Timm (2009), fazem um profundo e importante questionamento, quanto ao investimento - em qualidade - em nós mesmos

na construção da nossa singularidade enquanto docentes. Segundo os autores, o zelo pelo 'cuidado de si' é fundamental na profissão docente, indiciado sob uma reeducação cotidiana de si. Na esteira de Foucault, Han (2015), alerta para a noção de autoexploração, caracterizado pelo excesso de trabalho e desempenho, no qual, o sujeito preocupado em um melhor desempenho de si, trabalha de forma demasiada/exploratória, até que sem perceber acaba por adoecer. Segundo o autor, uma série de valores externos (sociedade), fazem com que os sujeitos passem a ser submissos de si, uma busca desenfreada por aceitação, uma autoexploração ao limite do que podem aguentar. Portanto, o que não contribui para a subjetivação do sujeito, opera enquanto algo destrutivo (ibid., 2015).

Enquanto docente, tenho cuidado da minha saúde? Apoiado sob a ótica de Foucault e o olhar de professor, provoco essa reflexão; uma vez que, o ser humano necessita, desfrutar de mais tempo ao autoconhecimento, visto que "ocupar-se consigo é conhecer-se" (Foucault, 2006, p.102). O 'cuidado de si' é um projeto humano, uma experiência radical de pensar o próprio pensamento, para que ele próprio nos modifique. Não há como uma pessoa querer cuidar de si, se não se conhece, se desconhece seus limites, gostos e desgostos. Em resumo, conhecer-se recai numa reflexividade de si, sobre si; uma vez que a noção do 'cuidado de si', cria a necessidade de conhecer a si mesmo (Wanzeler, 2011). Corroborando com o autor, Cobra (2003), exprime uma preocupação semelhante, ao notar que na atualidade, as pessoas cuidam melhor dos seus carros, do que de suas saúdes. Segundo ele, a revolução tecnológica possivelmente restringiu este cuidado, ou o controlou por nós.

Contudo, operar com o 'cuidado de si' permite que seja possível usar esta ferramenta para compreender como transitamos a partir de determinadas racionalidades do presente e como passamos a fazer coisas consigo mesmo, como condutores das nossas condutas (Mandarino, 2020). Por intermédio da razão que sucedemos ao 'cuidado de si'. As crises nos amadurecem - a Covid-19 é a prova disso - nos deixam mais fortes e resilientes. Tudo é aprendido e o 'cuidado de si' nos transforma, ao passo que:

[...] gera um estilo de vida que modifica o pensamento, o sentimento e a percepção de si. Consequentemente, há uma constatação nas relações com o outro, o mundo e as coisas. Essa atitude em relação a sua subjetividade faz com que o sujeito se tome a si próprio como objeto de conhecimento e campo

de ação para transformar-se, corrigir-se, purificar-se, obter a própria salvação (Grabois, 2013, p.80).

Foucault explora o 'cuidado de si', baseado no "cuidar-se" e no "conhecer-se" (Foucault, 2006, p.103), princípios gerais e incondicionais, para se tornar um bom governante, no qual nos reconhecemos no que somos (Larrosa, 1994). O indivíduo ao se reconhecer como sujeito transformador, modifica sua relação consigo mesmo e com os outros. No campo educacional, numa atitude de 'cuidado de si', como uma ação transformadora do presente (Gros, 2008), o sujeito afirma suas atitudes e seus comportamentos em relação à vida, isto é, como ele mesmo se vê, como vê os outros ao seu redor e as diferentes nuances da vida. A premissa para cuidar do outro, centra-se na primordialidade de cuidar de si - característica inerente do cotidiano docente - onde, alicerçado na consciência/governo de si, o professor é capaz de reconhecer a singularidade do outro (discente).

Foucault alerta sobre o papel do docente, enquanto um ser intelectual, ou seja, que pensa e leva outros a pensar. A docência é abarrotada de diversas experiências vivenciadas outrora que me constitui enquanto docente. Essas experiências referem-se aos exercícios pelos quais o próprio sujeito se dá como objeto de conhecimento (Foucault, 2006); numa interiorização do sujeito que se constitui a partir da sua experiência docente, enquanto modo de ser e agir e, também, como o autor bem destaca, enquanto uma crítica particular. O 'cuidado de si' exige um exercício constante de trabalho de si, consigo mesmo, devendo ser olhado apoiado nas condições do presente (Mandarino, 2020); exercício docente indispensável frente aos desafios da profissão, na qual nos reconhecemos enquanto sujeitos éticos, capazes de governar a si próprios e aos outros (GOMES, 2013), dominando apetites particulares que por vezes nos extasiam.

O 'cuidado de si', caracteriza-se em um trabalho particular, a fim de gerir a própria existência e se preparar para os acontecimentos que irão se produzir (Foucault, 2002). Todavia, para cuidar de si, o sujeito por vezes necessita "renunciar às outras ocupações" (Ibid., 2002, p.45). Tencionando dar forma a subjetividade do sujeito, Foucault aponta que o 'cuidado de si' entre outras coisas:

[...] é também uma certa forma de atenção, de olhar. Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar, [...] do exterior, dos outros, do mundo, etc.

para “si mesmo”. O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que passa no pensamento (Foucault, 2006, p.14).

Cuidar de si é uma busca constante, a fim de, tornar-se senhor daquilo que nos domina, e somente assim podemos cuidar de nós mesmos, tornando-nos mais fortes. O ‘cuidado de si’ é uma conversão a si, um exercício de si sobre si. Ao passo que nos cuidamos, também nos transformamos, ficando mais fácil transformar as outras pessoas (Cobra, 2003). Nos exercitamos para nos encontrar com a realidade estando mais preparados/fortes. Apesar de Platão, estamos longe da metáfora do idealismo, não queremos sair da caverna, queremos explorá-la. É preciso relembrar, que o objetivo central dos exercícios não é um corpo musculoso/esbelto - como pregava Platão -, mas sim de um corpo resistente, capaz de suportar as dificuldades/adversidades com resiliência, sem se desviar do caminho.

Esse exercício denota um cuidado coextensivo à vida, isto é, um gesto contínuo e necessário que configura uma potência que escapa à forma. Uma preparação tanto física, quanto mental, enquanto uma prova de vida. Nesse ínterim, Foucault analisa uma série de práticas – como a meditação, o exame de consciência, a direção de vida por parte de um mestre - retomadas e transformadas pelo cristianismo, o retirar-se da vida mundana, o uso do silêncio (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018). Esses exames, segundo os autores, preconiza um ‘cuidado de si’ para um despertar de si, uma atitude para consigo e para com os outros; ações estas sobre as quais nos assumimos, nos modificamos e nos transfiguramos.

Ao cuidar de minha saúde, estou automaticamente operando com o ‘cuidado de si’. O ser que não desfruta do zelo e do ‘cuidado de si’, não terá condições de cuidar dos outros a “aprenderem a cuidar de si” (Mandarino, 2020, p.122). Enquanto docente, eu preciso cuidar de mim, da minha morada, a fim de me ocupar dos outros, neste caso particular, os discentes. Caso contrário não terei energia, ânimo e vigor para com minha profissão e missão confiada. Quando o docente adocece - é uma realidade que atualmente bate à porta -, é porque o docente não consegue mais olhar para si, uma vez que o compromisso com o outro (discente) é tão grande e fatigante que acaba por paralisar o mesmo, conduzindo-o por consequência ao adoecimento.

Cuidar de si é “pousar o olhar e o pensamento sobre as coisas mais corriqueiras da vida” (Medeiros, 2005, p.03). Num mundo tão acelerado, em constantes transformações e evoluções, onde tudo é para ontem, os questionamentos pertinentes

são: quando que o docente para, desacelera e extrai do tempo da vida, para seu proveito? Para sua evolução? Para seu próprio aprendizado e conhecimento? Para o hábito da prática regular de exercício físico? No viés da docência, se o docente não direcionar o olhar para sua saúde, aos males e perturbações que podem circular entre o corpo e a alma (Wanzeler, 2011), cada vez menos, o mesmo se percebe enquanto sujeito, dotado de corpo, sentimento, desejo e subjetividade. Só é possível amar e cuidar do outro, quando ama-se e cuida-se a si (Chalita, 2021). É difícil enxergar o outro, se sou incapaz de enxergar a mim mesmo. E a finalidade do professor não é esta, cuidar/zelar do outro? Para que isso de fato aconteça, o docente é convocado a cuidar de si, dispondo de condições de saúde e trabalho, a fim de ensinar com a máxima capacidade e eficiência nele esperadas e depositas (Silva, 2018).

A arte de ensinar está alicerçada na subjetividade do 'cuidado de si'. O sujeito que cuida de si, não cuida para se mostrar aos outros, mas para se transformar em matéria de si mesmo (subjetividade). A educação objetiva movimentar o sujeito, fazendo-o relacionar melhor consigo mesmo e com/para os outros. Contudo, a todo instante o professor é obrigado a cuidar do seu exercício docente, repensando suas aulas, condutas, ações e saúde - uma "obrigação permanente que deve durar a vida toda" (Foucault, 2006, p.108). Seguramente, as contribuições que Foucault apresenta, expressam um olhar contemporâneo para um cuidado para com a educação, não só no plano material, mas fundamentalmente no plano das relações humanas. Cuidado este, que simboliza um gesto genuíno do docente para consigo e com o discente.

## 2.5 EXERCÍCIO FÍSICO: O PROTAGONISTA NO ENSINO DOCENTE

Para que um homem tenha êxito na vida, Deus lhe concedeu dois recursos: educação e atividade física. Não separadamente, um para a alma e o outro para o corpo, mas para estarem juntos. Com estes dois recursos, o homem pode alcançar a perfeição.

Platão

O presente subcapítulo tem por objeto adentrar na relação entre o exercício físico (saúde física) e o bom desempenho docente, na qual, para além do 'cuidado de si' existe a questão do professor que tem ciência dos benefícios da prática regular de exercícios físicos e de uma alimentação equilibrada, a fim de um desempenho melhor do seu papel docente. Para início de conversa, é preciso - em primeiro lugar - particularizar a atividade física e o exercício físico<sup>13</sup>. Embora relacionados, atividade física e exercício físico, não devem ser entendidos enquanto sinônimos (Nahas, 2006), visto possuírem significados/particularidades bem distintas. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos - portanto voluntário -, que resulta em um gasto energético maior do que os níveis de repouso (Blalock; Bost; Smith, 1985). Já o exercício físico é definido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Ibid., 1985). Logo, caracteriza-se enquanto uma sequência sistematizada de movimentos, executados de forma planejada e com objetivos definidos (Mcardle; Katch F.; Katch V., 2011). Contudo, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física pode ser considerada um exercício físico.

Por segundo, o escólio da citação/frase de Platão - epígrafe de abertura do presente subcapítulo -, enfatiza que corpo e mente são inseparáveis; não há como cuidar de um e deixar o outro de lado. Acrescentando, Cobra (2003), afirma que a interação entre o cérebro e os músculos é tão forte, que singularizam uma coisa só. O autor acrescenta, que os músculos - mais puro elemento da ação cerebral - são um

---

<sup>13</sup> A explicação de ambos os conceitos, se faz necessária, visto a associação, por vezes equivocada, por parte de alguns autores citados ao longo desta dissertação. Dado que alguns não são da área da Educação Física (medicina, psicologia, nutrição, etc); logo, acreditam que atividade física e exercício físico, são a mesma coisa. Posto isso, algumas citações farão alusão a atividade física, quando a mesma estará se referindo ao exercício físico regular - ação indispensável, na busca por um corpo fisicamente ativo e saudável. Todavia, quando o assunto é saúde física, a expressão mais adequada é "exercício físico".

prolongamento do cérebro, devendo-se enxergar o cérebro enquanto um músculo e o músculo enquanto cérebro. A movimentação/contração dos músculos corporais, produzem proteínas que percorrem a corrente sanguínea e chegam até o cérebro, onde ali desempenham papéis essenciais nos mais complexos processos dos pensamentos (Ratey; Hagerman, 2012) e ações.

Qual a diferença entre qualidade de vida e estilo de vida? Quando o assunto é qualidade de vida, Kluthcovsky, A. e Kluthcovsky, F. (2009), a conceituam enquanto a auto percepção do indivíduo perante sua posição na vida, de acordo com sua cultura, expectativas, padrões e/ou preocupações. A qualidade de vida é um conceito ligado ao próprio desenvolvimento humano - característica inerente ao comportamento humano -, necessária para o bom desenvolvimento orgânico, cognitivo e afetivo das pessoas. Segundo os autores, não significa - unicamente - que o indivíduo tenha apenas saúde física ou mental, mas que ele viva bem consigo mesmo, com a vida e com as pessoas ao seu redor. Isso significa que ter qualidade de vida é estar em equilíbrio pessoal e grupal, tendo o controle sobre tudo que acontece à sua volta (Cruz; Alberto Filho; Hakamada, 2013). Estilo de vida por sua vez, resulta no conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (Nahas, 2006); onde as adaptações biológicas e culturais que experimentamos ao longo da vida, resultam em mudanças comportamentais que, dependendo do tipo adotado, refletem positivamente nos aspectos e condições de saúde e bem-estar (Tavares *et al.*, 2007) do sujeito.

Qualidade e estilo de vida são temas relacionados, portanto, quanto melhor a qualidade de vida do colaborador, melhor tende a ser, por consequência a sua saúde (SILVA, 2018). Isso denota, que a prática regular de exercícios físicos proporciona inúmeros benefícios, visto que, corpo e mente são um só, o movimento físico, atinge a pessoa como um todo, tanto nos aspectos físicos/fisiológicos, quanto mental e social (Cobra, 2003). Mais do que isso, o exercício físico no lazer pode ser um componente importante para a melhora da saúde mental, em especial para o estado de humor (Testa *et al.*, 2021), muito importante na prática docente.

Maciel (2010), classifica o exercício físico em quatro dimensões: 1) lazer (exercícios físicos/esportes), 2) deslocamento ativo (andando a pé ou de bicicleta), 3) atividades domésticas (lavar, passar, etc) e 4) laboral (atividades relacionadas à tarefa profissional). Segundo o autor, a primeira dimensão é classificada enquanto uma

atividade estruturada (seguindo as particularidades dos exercícios físicos), enquanto que as demais, enquanto não estruturadas, isto é, realizadas espontaneamente ao longo do dia, ao passo que envolvem também gastos energéticos para sua execução.

Todo e qualquer exercício físico é fundamental para o equilíbrio mental do trabalhador, devendo ser prioridade em qualquer trabalho, ainda mais na profissão docente, onde usa-se muito a mente como instrumento de trabalho (Silva, 2018); uma vez que, o exercício físico desenvolve e condiciona o cérebro (Ratey; Hagerman, 2012), para as mais diversas adversidades cotidianas, sejam elas laborais, no lazer e/ou familiares. Sob outro prisma, Cobra (2003), reitera que o exercício físico não pode ser compreendido enquanto um desejo do indivíduo, mas sim enquanto uma necessidade, isto é, algo que tem de ser feito todo dia; como por exemplo, se alimentar, tomar banho, etc; visto que, as ações do corpo influenciavam diretamente/indiretamente as ações da mente. Assim sendo, o exercício físico é uma importante ferramenta no desenvolvimento do corpo emocional, uma vez que, quanto mais uma pessoa estiver envolvida com seu corpo, mais aquietará sua mente:

“[...] todo pensamento é movimento em potência e todo movimento é pensamento em ação; assim, sempre que nos propusermos a desenvolver algo com nosso corpo, em qualquer movimento que realizar-mos estaremos privilegiando o desenvolvimento do cérebro - tornando-o mais hábil pela mecânica do movimento e mais lúcido pela fisiologia do movimento” (ibid., 2003, p.126).

Segundo o autor, o pensamento é movimento em potência, logo, o movimento é o pensamento em ação. Dessarte, o corpo humano foi constituído/projetado para se movimentar. Um corpo parado adoece. Estatísticas da WHO (2020), alertam que, um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficientemente (mínimo: 150 minutos semanais). Diante deste dado alarmante, visto a redução dos níveis de atividade física entre a população global, a OPAS (2020), já considera estarmos vivendo atualmente outra pandemia, está de sedentarismo. Ou seja, a falta de exercícios é um grave problema de saúde pública, tornando-se indiscutível a associação entre o exercício físico e a qualidade de vida. Sabe-se que o exercício físico nos faz sentir melhores, mesmo naqueles dias em que estamos cansados, estressados e/ou com dor; todavia, a grande maioria não sabe o porquê. Quiçá essa seja a resposta de incentivo, a fim dos profissionais da educação recorrem mais à prática.

O exercício físico estimula até 5 vezes mais - em relação ao nível de repouso - , a liberação de um hormônio chamado endorfina (Mcardle; Katch F.; Katch V., 2011), popularmente conhecido como o hormônio do prazer. A palavra endorfina é composta pela junção de duas palavras endó (geno) + morfina e quer dizer que tem origem no próprio organismo/corpo; assim sendo, nós somos capazes de produzir alguns tipos de morfina, drogas/substâncias naturais que bloqueiam/mascaram os sinais de dor produzidos pelo cérebro (Facichak, 2016). Ao ser liberada na corrente sanguínea, a endorfina coopera no tratamento do estresse (Lindegård *et al.*, 2015), melhorando a qualidade de vida e conseqüentemente a saúde física do sujeito.

Uma das melhores maneiras do indivíduo produzir endorfinas - os antidepressivos naturais do corpo - é recorrendo ao exercício físico moderado e constante. A endorfina neutraliza os danos causados pelo estresse, produzindo uma sensação de bem-estar e relaxamento, favorecendo os nossos mecanismos internos de cura de forma natural, inócua e barata (Guajardo, 2021). Segundo o autor, devemos estimular constantemente a secreção de endorfinas em nosso corpo, a fim de proteger nossa saúde. A endorfina também aumenta a tolerância à dor, aprimorando o controle do apetite, reduzindo a ansiedade, a tensão, a raiva e a confusão (Mcardle; Katch F.; Katch V., 2011). Além do seu efeito analgésico sobre a dor, sensação de prazer e melhora do humor - indispensável a profissão docente -, a endorfina ainda passa a ter relação também com o estado de tensão do corpo, sendo muito benéfica no combate de patologias como o estresse e ansiedade, enfermidades que nos dias atuais ganham destaque pelo seu crescimento (Cruz; Alberto Filho; Hakamada, 2013).

Cobra (2003), afirma que a cura para muitos desafios emocionais está ao nosso alcance, basta que nos coloquemos em movimento; uma vez que, inclusive os pequenos exercícios/movimentos físicos são capazes de liberar endorfinas. O exercício físico dispara o processo de recuperação nos músculos e neurônios, deixando corpo e mente mais fortes e resilientes, mais capacitados a lidar com os futuros desafios, a reagir e a se adaptar de forma mais rápida e com mais facilidade (Ratey; Hagerman, 2012). Em virtude dos processos fisiológicos e orgânicos, o exercício físico contribui para o aumento da autoestima e melhora da qualidade do sono; sendo um dos métodos mais poderosos para a prevenção e redução do estresse (Testa *et al.*, 2021). Acrescentando, Cobra (2003) expressa que o exercício físico é

tão poderoso, que tem o poder de fazer com que o inconsciente aja sobre o consciente, sem a percepção do consciente.

Com o objetivo de relacionar as psicopatologias, ansiedade, estresse e depressão, com a prática de exercício físico, Souza *et al.* (2016) concluíram que, os exercícios físicos apresentam ação positiva no tratamento não-medicamentoso, prevenindo tais psicopatologias. Quando o ser humano está ansioso, ele entra em uma luta constante consigo mesmo, em uma onda constante de adrenalina, como uma resposta imediata a uma ameaça que se torna excessiva. Somando, Cobra (2003, p.170) satiriza que "a corrente tem a força do elo mais fraco", isto é, não adianta a mente estar forte, se o corpo está debilitado. Um cérebro exigente, segundo o autor, necessita de um corpo físico resistente e capaz de suportá-lo, oferecendo vasto suporte às suas intenções.

Realizar exercícios físicos de modo regular, auxilia no retardamento de distúrbios de ordem psicológica e de humor (Amatriain-Fernández *et al.*, 2020), melhorando a qualidade de vida e diminuindo os efeitos psicossociais negativos advindos da Covid-19 (Slimani *et al.*, 2020). Ratey e Hagerman (2012), comentam que estamos literalmente nos matando, visto que a inatividade física atrofia fisicamente nosso cérebro. Fenômeno este, que está diretamente associado a diversos fatores, como por exemplo o desenvolvimento tecnológico, que influenciou a hipocinesia (Maciel, 2010). Entretanto, estudos populacionais demonstram que quanto maior o grau de instrução da população, maiores são os índices de atividade física/exercício físico (Nahas, 2006), praticado pelos mesmos.

Uma pesquisa realizada pela IPSOS (2021), apontou que o Brasil lidera o ranking dos países que menos fazem exercícios físicos. Dentre todos os países investigados, o Brasil é o que tem a adesão mais baixa à prática de atividades físicas - em média apenas três horas por semana, sendo que a média global é de seis horas por semana. Os brasileiros entrevistados, citaram alguns motivos pelos quais não praticavam exercícios físicos: falta de tempo (32%), seguido por problemas financeiros (21%), ausência de infraestrutura próximas a residência (13%), falta de companhia (13%) e clima muito quente ou muito frio para a prática (8%). Ainda em relação ao estudo, globalmente, os esportes mais praticados são: ginástica (20%), corrida (19%) e ciclismo (13%). Já no Brasil, a corrida (14%), a ginástica (11%) e o futebol (11%).

Hudson e Sprow (2020), acrescentam que o apoio social é um dos fatores essenciais para as pessoas iniciarem e/ou manterem-se praticando exercícios físicos; fator este que foi um grande desafio no contexto da Covid-19, visto o isolamento social imposto. O vigor e a motivação, proporcionados através do exercício físico, ajudam a estabelecer e a manter as relações sociais (Ratey; Hagerman, 2012), condição essencial na profissão docente. Segundo os autores, na vida moderna, as pessoas tendem a ter menos amigos e menos apoio social, porque não há tribo, no entanto, os benefícios neurológicos são muito mais significativos quando o exercício físico é praticado em companhia de outra pessoa.

A profissão docente é caracterizada por níveis altos de estresse e queixas físicas, que segundo Bogaret (2014), podem ser amenizados através da prática regular de exercícios físicos. Fortalecendo, Cobra (2003), afirma que um bom condicionamento físico, proporciona uma postura mental e emocional mais estável, perante os desafios cotidianos. O controle emocional e físico - muito exigido na docência - pode ser obtido mediante o desenvolvimento da inteligência motora. Essa inteligência de movimento, segundo o autor, fixa no indivíduo uma nova visão de si, proporcionando mais confiança e motivação em suas ações.

Considerando as consequências da Covid-19, o cuidado para com a rotina do trabalho docente é fundamental na otimização das atividades e demais ações necessárias vinculadas à atividade laboral, e conseqüentemente, na disponibilização de tempo para atividade física (Testa *et al.*, 2021). Já em relação ao hábito de fumar, Ratey e Hagerman (2012), pontuam que o exercício físico é um dos mais poderosos métodos para se reduzir a ansiedade e combater a ânsia de fumar, visto que, aumenta a dopamina, duplicando e/ou até mesmo triplicando o intervalo de tempo até o próximo cigarro.

Em relação ao estresse, você deve estar se questionando: fazer exercício físico é estressante, como pode ele ser então o mais aconselhado, a fim de diminuir o estresse? Vamos a resposta: estressar os neurônios - a partir do exercício físico -, assim como os músculos, tornam-os mais flexíveis, fazendo com que os mecanismos de reparação da atividade cerebral deixem as células mais resistentes aos futuros desafios (Ratey; Hagerman, 2012); uma vez que “quanto mais envolvemos o corpo com o movimento mais descansamos nosso cérebro” (Cobra, 2003, p.75), diminuindo o estresse.

Quando pensamos nos riscos à saúde, logo recordamos da hipertensão, do diabetes, da obesidade e das doenças cardiovasculares; enquanto o impacto dos hábitos sedentários pode ser igualmente avassalador para a saúde. Todavia, nosso estilo de vida na atualidade, querendo ou não, é mais estressante e sedentário (Ratey; Hagerman, 2012). Os autores afirmam que, quanto mais estresse a pessoa enfrenta, mais seu corpo necessitará se movimentar, a fim de manter seu cérebro/corpo em pleno funcionamento. Os autores reiteram que “o próprio exercício é um agente de estresse” (ibid., p.264), ao passo, que atua como um aliado natural, impedindo as consequências negativas do estresse, retardando o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (Gualano; Tinucci, 2011). Acrescentando, Nahas (2006) afirma que evidências consistentes demonstram o efeito/poder que os exercícios físicos apresentam frente à prevenção, promoção e manutenção do estresse cotidiano. O exercício físico é uma forma de estresse, referido como estresse funcional, contudo, se praticado de forma regular, recreativa e que não leve à exaustão, representa um estímulo que promove a saúde, e não o contrário (Ibid., 2006).

Existe uma relação direta, sobre o quanto nos exercitamos e o quanto ansioso e estressante nos sentimos; pois ao praticar exercícios físicos regularmente, educamos o cérebro a reprogramar a má interpretação cognitiva (Ratey; Hagerman, 2012), fornecendo aos neurônios tudo o que eles precisam para combater o estresse. No que diz respeito à falta de exercício físico na atualidade, os autores hipotetizam como seria se o exercício físico viesse dentro de uma garrafa ou em forma de comprimidos; se usaríamos-os com mais frequência; visto hoje na atualidade, a crescente procura por tais medicamentos para a cura de diversas enfermidades que poderiam ser muito bem solucionadas com mudanças de rotina e/ou comportamentos. O exercício físico não é uma cura instantânea como algumas drogas, leva um certo tempo até que seus benefícios comecem a aparecer. Segundo os autores, esse pode ser um dos motivos para a desistência a curto prazo do mesmo, onde não é de se admirar que o exercício fique relegado, muitas das vezes, ao fim de nossa lista de prioridades.

O exercício físico influencia significativamente na percepção de saúde positiva (Dias *et al.*, 2017), visto seus inúmeros benefícios fisiológicos e psicológicos perante a auto percepção do sujeito. Todavia, “o organismo está sempre mostrando, por dores, mal-estar, insônia, etc., que algo anda errado, mas nós quase nunca o escutamos”

(Cobra, 2003, p.71). Quando adoecemos, logo recorremos aos medicamentos; entretanto, os medicamentos em si não resolvem a causa do problema. Todos buscam um remédio, o que as pessoas não sabem é que o remédio que elas estão procurando está dentro de cada um de nós (Ibid., 2003). O autor afirma que o movimento é a essência da vida; portanto, o movimento corporal - em seus mais variados formatos - é o mais eficaz exercício, para um corpo estar em seu perfeito funcionamento. Todavia, “essa parafernália eletrônica dispensa - e não permite - a relação corpo e mente” (ibid., 2003, p.132).

Num momento, onde muitas pessoas encontraram-se em casa devido à pandemia, a OMS lançou novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, que enfatizam que todas as pessoas podem ser fisicamente ativas e que todo tipo de movimento conta (OPAS, 2020), o importante é se movimentar, inclusive nos lares. De acordo com as diretrizes, podemos reduzir a mortalidade por causas diversas (hipertensão, alguns casos de cânceres, diabetes tipo 2), melhorar a saúde mental, cognitiva, o sono e a adiposidade da pele, a partir do exercício físico regular. Estas novas diretrizes, recomendam de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para os adultos, incluindo quem vive com doenças crônicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e/ou adolescentes. Experiências epidêmicas anteriores, apontam que o exercício físico auxiliou na mitigação dos efeitos negativos advindos das mesmas, sobre a saúde mental e física dos cidadãos (Unesco, 2020).

A prática regular de exercício físico é um importante aliado, quando o assunto é qualidade de vida (Hallal *et al.*, 2012). No fundo, nós é quem escolhemos o difícil, pois fazer exercício físico é difícil, ao passo que, tratar de enfermidades também é. Não há facilidades. Dados alertam que 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população em todo o mundo fosse mais ativa (OPAS, 2020). Outro ponto a destacar, é o exercício físico realizado de forma forçada, isto é, contra a vontade/desejo do indivíduo. Em vista disso, Ratey e Hagerman (2012), afirmam que ao praticar exercício físico, temos que sentir prazer em sua realização, e não insatisfação; uma vez que estudos mostram que exercícios físicos praticados de forma forçada não são tão benéficos quanto aqueles realizados de forma voluntária, isto é, por livre interesse do praticante.

Sob outro prisma, a profissão docente é caracterizada pela prevalência feminina; referindo-se ao público feminino, Ratey e Hagerman (2012), apontam que o exercício físico oferece proteção, no declínio cognitivo e nos níveis hormonais normais (menopausa) e na regulação do estrogênio e progesterona (tensão pré menstrual), abrandando os efeitos das ondas de hormônios em constante liberação/alteração.

Voltando-se ao título do subcapítulo em questão, em seu sentido - figurado - artístico, o protagonista é a pessoa que desempenha e/ou ocupa o papel principal em uma narrativa (obra/peça literária, teatro, filme, novela). De modo geral, é sobre a figura do protagonista, que a trama/obra é desenvolvida e as principais ações são realizadas. Dada a natureza da narrativa, o protagonista é em geral um herói ou uma pessoa relativamente boa e amável; em raros casos, se tem um vilão e/ou um anti-herói. Neste subcapítulo, o exercício físico foi associado enquanto um excelente protagonista, a fim de uma boa prática docente. É claro que existem muitos outros fatores - além do exercício físico regular - que auxiliam na prática de ensino; todavia, o protagonismo do exercício físico é notório, visto os diversos benefícios à saúde, aqui apresentados e na representatividade que o mesmo exerce, enquanto um escape natural ao corpo humano, quando este se encontra em estado de estresse extremo (Cruz; Alberto Filho; Hakamada, 2013).

Cuidar de si – entre muitos fatores - envolve a adoção de hábitos conscientes; uma vez que, escolhas alimentares saudáveis, bem como exercícios físicos regulares, nutrem o corpo e a mente de forma ativa/positiva. Cuidado este, que contribui para uma melhor interação educativa entre professor e aluno, visto que o docente que se cuida, esbanja disposição e vitalidade para assim melhor desempenhar sua profissão. Acrescentando, Cobra (2003) enaltece que a cura está onde menos esperamos e/ou depositamos confiança, que é em nós mesmos. Para que isso aconteça, devemos passar o exercício físico de coadjuvante para o papel de protagonista da nossa vida/rotina.

### 3 METODOLOGIA

A metodologia adotada é fundamentalmente empírica, estando ancorada sob uma abordagem quanti-qualitativa - duas dimensões essencialmente importantes (Minayo; Costa, 2018), quando combinadas. Quantitativa, uma vez que, serão expostos percentuais, a respeito da identificação, percepção de saúde e estilo de vida dos docentes. E qualitativa, visto que são transparecidas informações a respeito dos desafios da pandemia da Covid-19 na educação e o 'cuidado de si' docente para com a sua saúde e profissão. A respeito da pesquisa qualitativa, Gerhardt e Silveira (2009), ressaltam que a mesma está preocupada com os aspectos da realidade - no qual não podem ser quantificados -, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais.

Já Günther (2006), destaca que a construção do conhecimento, não pode se prender a um ou outro método de pesquisa, mas que se adequar, em vista da solução do problema em questão. Contudo, Gerhardt e Silveira (2009), pontuam que é profícuo aliar o qualitativo ao quantitativo, uma vez que os aspectos fortes de um, complementam as fraquezas do outro, singularizando abordagens essenciais ao desenvolvimento da ciência/educação. Objetivando maior familiaridade com o problema em questão (Ibid., 2009) e com os objetivos específicos; a presente pesquisa, caracteriza-se enquanto exploratória.

Com a finalidade de responder o problema apresentado, como método de pesquisa, foi aplicado um questionário de percepção de saúde docente (Apêndice A), no qual objetivou investigar com mais profundidade, os desafios docentes e da escola, outrora vivenciados no contexto da pandemia da Covid-19; expressando de formas distintas, a luz e as sombras da realidade (Minayo; Costa, 2018). Em relação ao questionário, Bauer e Gaskel (2008), sinalizam enquanto um método de pesquisa muito favorável, uma vez que, a partilha e o contraste das experiências constrói um quadro de preocupações comuns que, em parte experienciadas por todos, são raramente articuladas por um único indivíduo.

De acordo com Bauer e Gaskel (2002) e Gerhardt e Silveira (2009), o questionário é enquadrado enquanto um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, nas quais devem ser respondidas por escrito pelo informante, sem a presença do pesquisador. O mesmo propicia uma maior

transparência e clareza dos resultados, a partir das opiniões, crenças, sentimentos e/ou situações vivenciadas pelos colaboradores. Os autores destacam ainda, algumas vantagens na utilização do questionário, tais como:

- Atinge maior número de pessoas simultaneamente;
  - Obtém respostas mais rápidas e mais precisas;
  - Propicia maior liberdade nas respostas, em razão do anonimato;
  - Expõe a menos riscos de distorções, pela não influência do pesquisador;
  - Dá mais tempo para responder, e em hora mais favorável;
  - Permite mais uniformidade na avaliação, em virtude da natureza impessoal do instrumento;
  - Obtém respostas que materialmente seriam inacessíveis.
- (Gerhardt; Silveira, 2009, p.70).

O primeiro contato com a escola<sup>14</sup> - onde a pesquisa foi desenvolvida – foi realizado em outubro de 2022. Em visita a mesma, o diretor se mostrou muito comprometido e favorável para com os intuitos da pesquisa; abrindo as portas e o espaço escolar para a continuidade do estudo. Simultaneamente, foi encaminhada à Corregedoria Regional de Educação 02 (São Leopoldo) – responsável legal da escola perante o Ministério da Educação - a carta de apresentação da pesquisa (Apêndice B), constando os objetivos e intuitos da pesquisa, bem como as características do pesquisador responsável. Uma vez obtida a aprovação da corregedoria, iniciou-se as visitas e a aplicação do questionário com os docentes.

Os docentes foram convidados<sup>15</sup> a participar do estudo, mediante quatro visitas - em distintos momentos -; onde lhes foram apresentados o pesquisador, os objetivos da pesquisa e os detalhes do questionário a ser respondido. O questionário, foi elaborado pelo próprio pesquisador<sup>16</sup> e aplicado utilizando a plataforma Google Forms; visto a maior praticidade/comodidade no processo de coleta das informações (Mota, 2019). O link (Google Forms) do questionário, foi encaminhado aos docentes, via grupo de WhatsApp do corpo do docente da escola. O mesmo foi respondido de

---

<sup>14</sup> Visando não expor a integridade da escola, as referências consultadas, não foram expostas; contudo, foram obtidas por meio do site da instituição. A escola está localizada na cidade de Novo Hamburgo/RS, em um contexto de periferia, num bairro com cerca de 60.000 habitantes (2023). O mesmo apresenta um diagnóstico estatístico nada favorável, o qual o considera a segunda área com maior criminalidade do município, com incidências diárias de tráfico de drogas e crime organizado, atingindo direta e indiretamente os alunos, as famílias e a comunidade escolar.

<sup>15</sup> Todos os colaboradores deste estudo, participaram por livre e espontânea vontade; cientes da sua contribuição para o avanço da ciência, no âmbito educacional.

<sup>16</sup> Enfatiza-se que não há nenhum vínculo entre o pesquisador (mestrando) e a escola onde a pesquisa foi desenvolvida.

acordo com a disponibilidade de cada docente. Junto ao questionário, foi esclarecido e garantido o total anonimato/sigilo, perante qualquer identidade e/ou informação dos participantes<sup>17</sup>; uma vez que os autores devem assegurar a preservação dos dados, a confidencialidade e o anonimato dos indivíduos pesquisados (Flick, 2013).

No período de aplicação do questionário, a escola possuía em seu quadro de profissionais da educação, um total de 52 docentes (incluindo diretor/vice-diretor/coordenação pedagógica, etc). Foram convidados e aceitaram participar desta pesquisa, 27 docentes (número correspondente às respostas do questionário). O mesmo foi composto de 30 perguntas (abertas e fechadas), divididas em quatro categorias: identificação, percepção de saúde, estilo de vida e estado geral de saúde e Covid-19. Nas questões abertas, o informante tem a liberdade de responder da forma que desejar. Já nas questões fechadas, o informante deve escolher uma resposta - entre as constantes dentro de uma lista predeterminada -, indicando aquela que melhor corresponde à pergunta em questão (Gerhardt; Silveira, 2009). De acordo com os autores, as perguntas fechadas favorecem uma maior padronização dos dados coletados, do que quando comparado às perguntas abertas; devendo ser ordenadas, das mais simples às mais complexas. Acrescentando, Maia (2020) afirma que nenhuma questão do questionário deve ser em vão, todas devem ter uma finalidade e devem ser organizadas de tal maneira, a fim de não alterarem a natureza dos dados registrados.

---

<sup>17</sup> A pesquisa obedece a LGPD (BRASIL, 2018), no qual garante o total anonimato dos colaboradores, bem como a resolução CNS 466/12, que esclarece que o pesquisador deve "manter em arquivo, sob sua guarda, por 5 (cinco) anos, os dados da pesquisa, contendo fichas individuais e todos os demais documentos" (Brasil, 2012).

## 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos resultados seguiu duas etapas: codificação e categorização (Flick, 2013). Na codificação, foram identificadas as unidades de significado que possuem ideias semelhantes, sendo estruturadas dentro de categorias sob títulos de identificação. Na etapa da categorização, após exaustivas leituras e anotações a respeito dos registros codificados, os mesmos foram distribuídos em contextos e classificados dentro de categorias temáticas, tendo como foco principal os objetivos específicos do estudo em questão. A análise dos resultados objetiva organizar os dados obtidos, de forma que fique viável a exibição das respostas, frente ao problema proposto. A análise quantitativa está associada à análise estatística dos dados, que de acordo com Gerhardt e Silveira (2009), implica no processamento de dados, através da apresentação (dados organizados em gráficos/tabelas) e da interpretação. Sobre esta segunda técnica é que a maior parte das informações serão analisadas e posteriormente discutidas. Já quando o assunto é a análise qualitativa, Flick (2013), defende e salienta a relevância para com as interpretações pessoais do pesquisador.

Os resultados foram agrupados dentro de seis categorias de análise, são elas: identificação dos colaboradores, percepção da saúde física, percepção da saúde mental, estilo de vida, 'cuidado de si' e saúde docente, a partir da pandemia da Covid-19 e desafios docentes no ERE. Na sequência, são organizadas e discutidas, cada uma das categorias - anteriormente destacadas-; a fim de apresentar uma discussão articulada em torno dos relatos docentes<sup>18</sup>. Validando o sigilo perante a identidade dos participantes da pesquisa, os docentes receberam códigos como: D.1, D.2, D.3 e assim sucessivamente. Quanto à percepção de saúde dos docentes, as respostas foram classificadas em positivas e/ou negativas. As percepções positivas compõem a soma das respostas "excelente" e "boa", enquanto que as percepções negativas compõem a soma das respostas "ruim" e/ou "muito ruim" (quando aplicável).

---

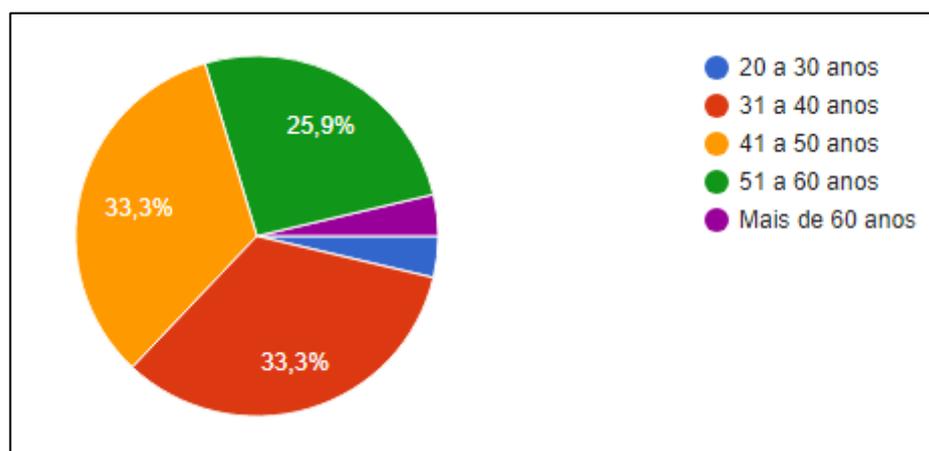
<sup>18</sup> Salienta-se que haverá erros ortográficos, nos relatos entre aspas, visto se tratar de cópias fiéis das respostas dos docentes.

## Categoria 1 - Identificação dos colaboradores

A presente categoria objetiva identificar as características dos 27 colaboradores do estudo, tais como: sexo, idade, nível de ensino, disciplina(s) que ministra, carga horária de trabalho semanal e se contraiu a doença da Covid-19. Quanto ao gênero dos participantes, há uma clara predominância do gênero feminino (23 docentes), quando comparado ao gênero masculino (4 docentes) - dados semelhantes aos observados em outros estudos (Häfele; Silva, 2014; Santos; Marques, 2013; Gasparini; Barreto; Assunção, 2006) -; limitando uma comparação entre os gêneros, visto a desproporcionalidade quantitativa.

Quanto a faixa de idade, existe um empate entre as faixas dos 31 aos 40 anos e 41 a 50 anos, ambas com 9 respostas. Logo atrás, vem a faixa, 51 a 60 anos, com 7 respostas; seguida das faixas, 20 a 30 anos e mais de 60 anos, cada qual com 01 resposta. Conforme demonstra o gráfico a seguir:

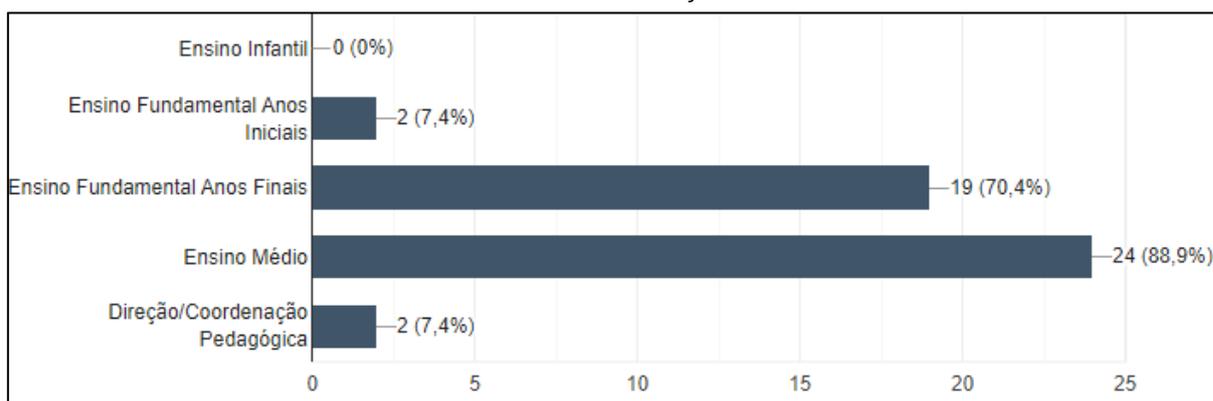
Gráfico 1 - Idade dos colaboradores



Fonte: Gráfico gerado pelo Google Forms

Na esfera de nível de ensino de atuação, há o predomínio do Ensino Médio, com 24 respostas, seguido do Ensino Fundamental Anos Finais, com 19 respostas e do Ensino Fundamental Anos Iniciais/Direção/Coordenação Pedagógica, cada qual com 02 respostas. Nesta categoria, a comparação também é limitada, uma vez que, a maioria dos docentes apontou trabalhar 40 horas semanais e lecionar para ambos os níveis (ensino médio/ensino fundamental anos finais). Como demonstra, o gráfico a seguir:

Gráfico 2 - Nível de ensino de atuação dos colaboradores

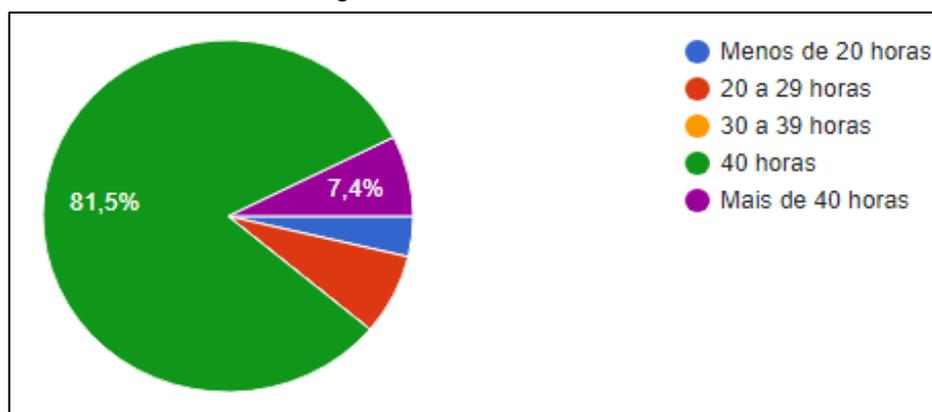


Fonte: Gráfico gerado pelo Google Forms

Quanto a(s) disciplina(s) que ministra(m), nota-se um predomínio na opção “outros” com 09 respostas, seguido da “Língua portuguesa” com 06 respostas, “História/Ciências/Biologia” com 04 respostas, “Química/Educação Física” com 03 respostas, Educação especial/Matemática/Geografia/Coordenação/Direção com 02 respostas; findando com Artes/Física, cada qual com 01 resposta.

No que concerne a carga horária de trabalho semanal, há um predomínio notório na categoria “40 horas”, com 22 respostas; seguido de 20 a 29 horas e mais de 40 horas, ambas com 02 respostas; terminando com menos de 20 horas com 01 resposta. No que concerne, a carga horária semanal dos docentes, há uma clara prevalência, na categoria “40 horas semanais”, inviabilizando a comparação entre as cargas horárias, visto a desproporcionalidade quantitativa. Conforme o gráfico que segue:

Gráfico 3 - Carga horária semanal dos colaboradores



Fonte: Gráfico gerado pelo Google Forms

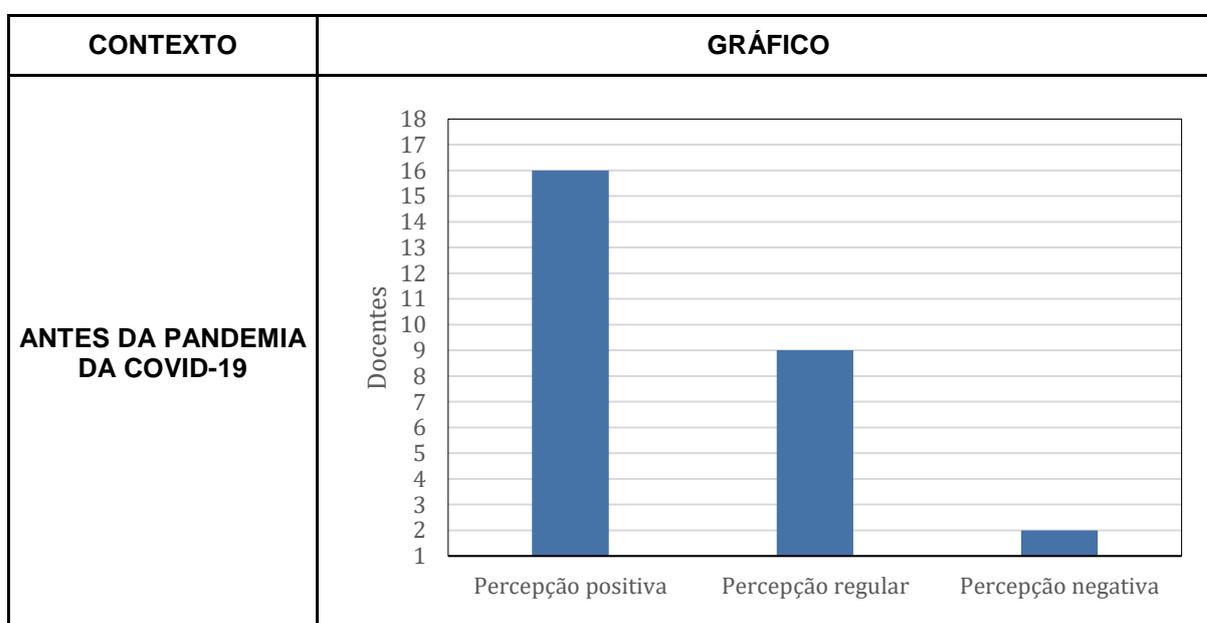
Por fim, se adquiriu ou não a Covid-19, mais da metade dos docentes responderam que não (59,3%) - resultado positivo – enquanto que 40,7% dos docentes responderam que sim.

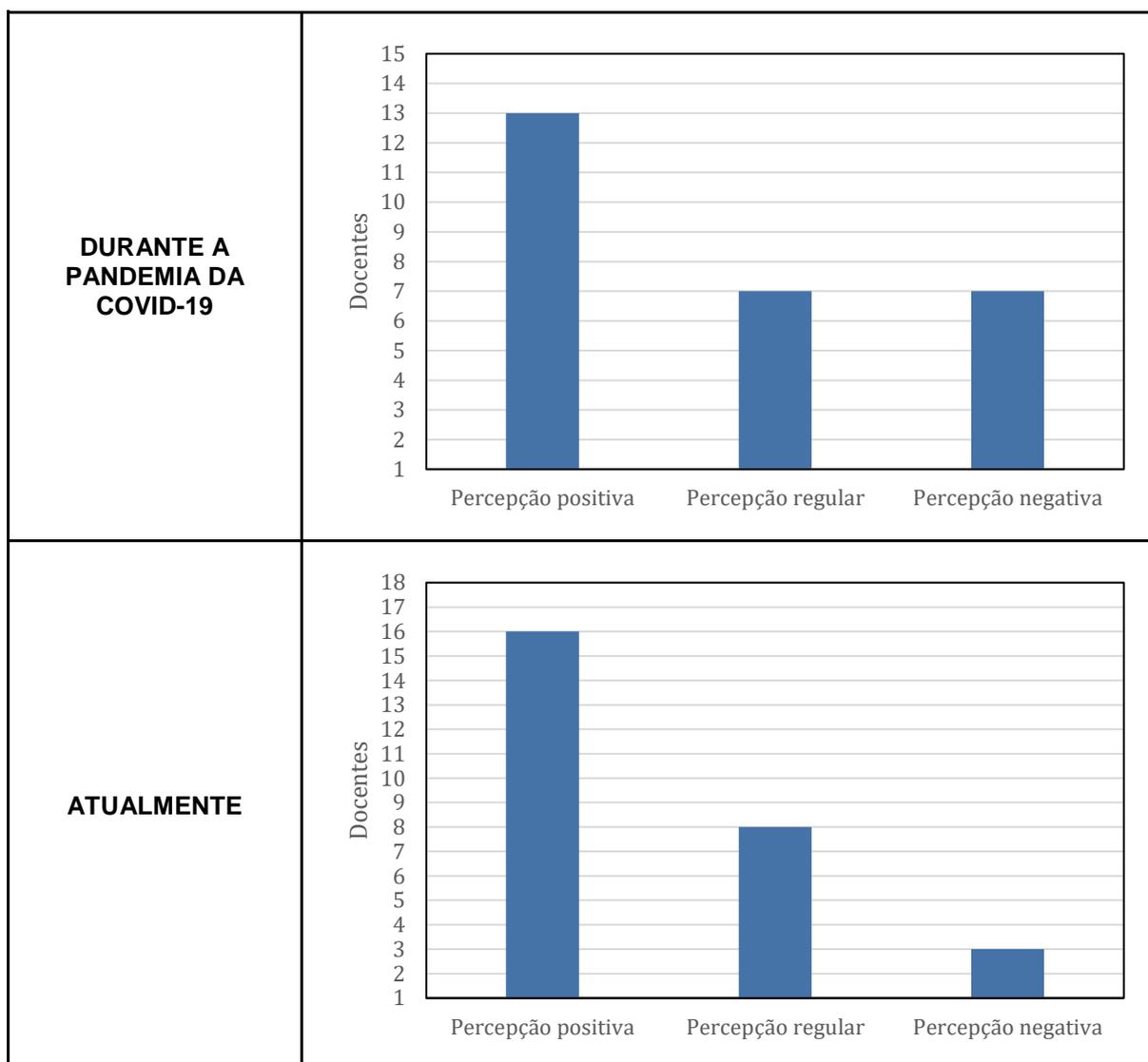
## Categoria 2 - Percepção da saúde física

Esta categoria de análise, versa acerca das percepções docentes em relação a saúde física (Quadro 2), estando dividida em três contextos: antes/durante a pandemia da Covid-19 e atualmente.

Quadro 2 - Percepção da saúde física

(continua)





Fonte: elaborado pelo autor

A saber, em relação a percepção da saúde física: **antes pandemia da Covid-19** (excelente: 07, boa: 09, regular: 09, ruim: 02); **durante a pandemia da Covid-19** (excelente: 05, boa: 08, regular: 07, ruim: 07) e **atualmente** (excelente: 07, boa: 09, regular: 08, ruim: 03).

Observa-se através dos gráficos, que a percepção de saúde física docente, antes da Covid-19 se encontrava positiva (59,3%). Já durante a pandemia, houve um aumento significativo (18,5%) quanto à percepção negativa, contudo, manteve-se positiva no geral (48,1%). Atualmente, a mesma, encontra-se positiva (59,3%), em níveis semelhantes ao contexto anterior à Covid-19. No quadro a seguir, são apresentados os relatos mais significativos, quanto às percepções positivas e negativas da saúde física docente:

Quadro 3 - Percepção comentada da saúde física

(continua)

CONTEXTO	PERCEPÇÃO POSITIVA	PERCEPÇÃO NEGATIVA
<b>ANTES DA PANDEMIA DA COVID-19</b>	<p>“Estado de saúde boa, sempre me exercitei.” D.16</p> <p>“Tento manter uma alimentação saudável e praticar exercícios” D.18</p> <p>“Sempre fui adepta a exercícios físicos e dieta equilibrada” D.27</p>	<p>“Antes da covid bebia água raramente, não tinha horário para alimentação” D.5</p> <p>“Alimentação regular, poucos exercícios físicos.” D.20</p>
<b>DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19</b>	<p>“Não tive Covid e comecei a cuidar melhor de minha saúde.” D.2</p> <p>“Apenas cuidados em todos os sentidos.” D.07</p> <p>“Fiz exercícios na minha casa finalmente utilizei os equipamentos que tenho” D.10</p> <p>“Melhorei o sono e alimentação” D.19</p> <p>“Alimentação regular, com maior atenção para exposição ao sol e consumo de verduras, poucos exercícios físicos.” D.20</p>	<p>“Muito menos movimento e muito consumo de alimentos, além do necessário.” D.3</p> <p>“Memória, mais stressada, ansiedade e muito mais cansasso. [...] Falta de foco, dor de cabeça constante e no paladar muita mudança.” D.4</p> <p>“Foi ruim... tudo era muito difícil. [...] Dores no corpo todo, enxaquecas, dores de estômago, baixa audição, etc...” D.5</p> <p>“Muito medo e depressão” D.6</p> <p>“Muito cansaço. [...] Falta de vontade para ir trabalhar” D.9</p> <p>“Perdi o apetite e não me senti disposta” D.18</p> <p>“Cansaço constante, falta de energia e dor de cabeça.” D.22</p>
<b>ATUALMENTE</b>	<p>“Mudei minha alimentação, e sinto-me melhor com as mudanças que fiz.” D.2</p> <p>“Tive mudanças positivas” D.5</p> <p>“Estou indo na academia com frequência” D.10</p> <p>“Melhor que antes, fazendo academia, cuidando da alimentação” D.15</p>	<p>“Muito cansaço mas por conta da rotina” D.9</p> <p>“Já foi melhor” D.11</p> <p>“Alimentação regular com poucos exercícios físicos” D.20</p>

	<p>“Melhor cuidando da saúde regularmente ao médico. Devo melhorar atividade física e alimentação” D.24</p>	
--	---	--

Fonte: Elaborado pelo autor

No contexto anterior à Covid-19, observa-se que os docentes pesquisados mantinham uma alimentação equilibrada, aliada a exercícios físicos regulares; como é possível notar, a partir das percepções positivas dos docentes D.16 e D.27 - com exceção das percepções negativas dos docentes D.5 e D.20, no qual alegam o contrário.

Já no contexto da Covid-19, a partir dos relatos docentes, nota-se hábitos regulares para com a alimentação, ao passo que um declínio significativo na prática de exercícios físicos. Destacam-se as percepções negativas, relacionadas ao medo e ao vigor físico, como enaltecem os docentes D.4, D.06, D.09, D.18 e D.22; quanto à alimentação irregular e exercícios físicos insuficientes do docente D.3 e as dores no corpo, como destacam os docentes D.4 e D.5. Acrescentando, Santos e Marques (2013), apontam que não praticar exercícios físicos, alimentar-se mal e apresentar um nível elevado de estresse contribuiu para uma percepção de saúde desfavorável. Quanto às percepções positivas, destacam-se os relatos dos docentes D. 2 e D.10, que melhoraram a alimentação e o sono e do docente D.19, onde em vista da impossibilidade de sair de casa para se exercitar, utilizou equipamentos de ginástica, que outrora havia adquirido e que não utilizava com recorrência.

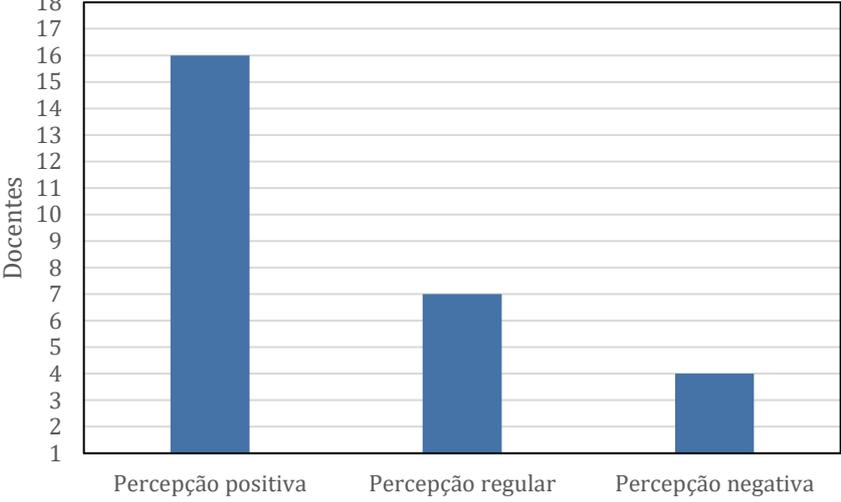
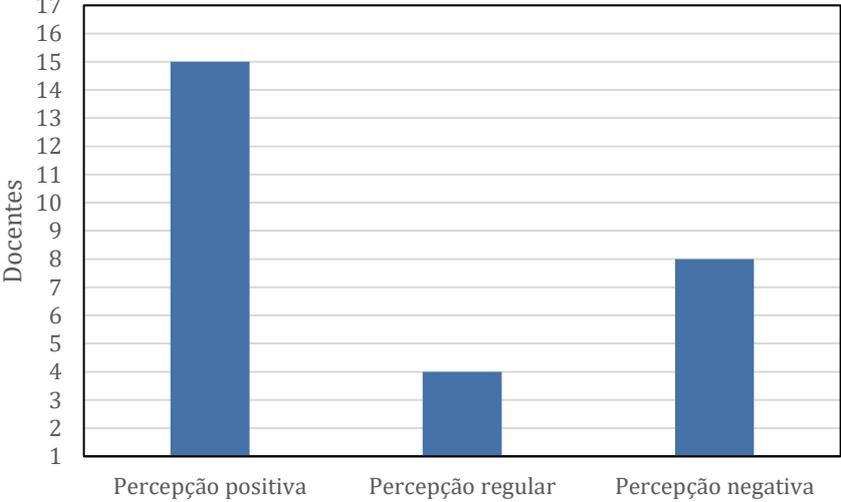
Atualmente, verifica-se um aumento significativo quanto aos exercícios físicos e um cuidado mais atencioso para com a alimentação, como é possível notar a partir dos relatos positivos dos docentes D.2, D.10 e D.15. Já os docentes D.9 e D.20, apontam percepções negativas a respeito da fadiga e saúde física fragilizada.

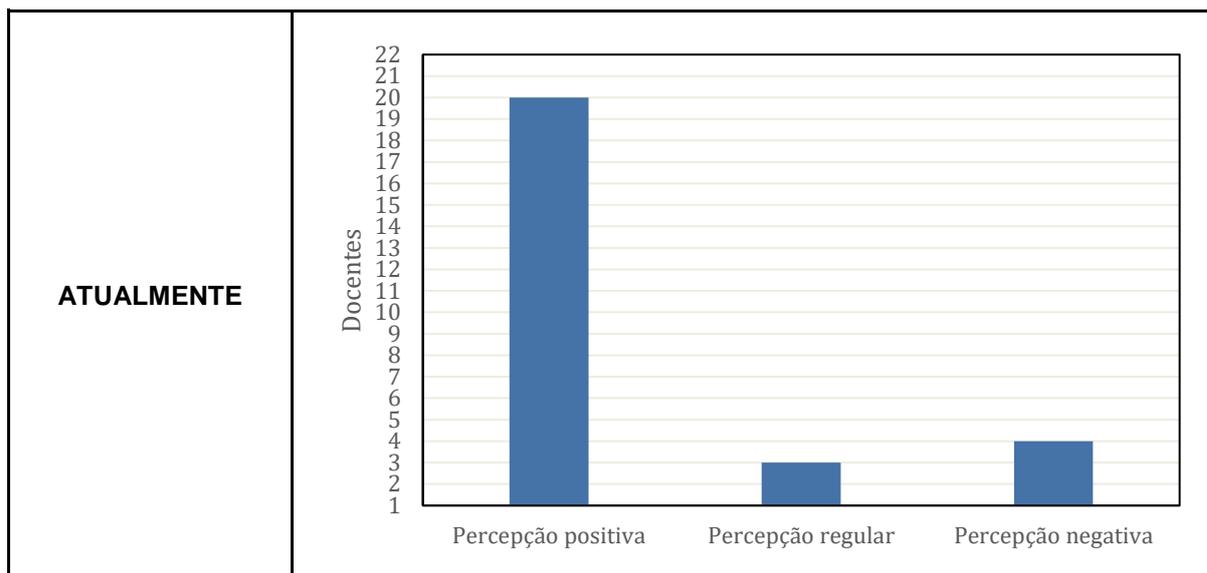
### Categoria 3- Percepção da saúde mental

Esta categoria de análise, versa acerca da percepção docente em relação à saúde mental (quadro 4), estando dividida em três contextos: antes/durante a pandemia da Covid-19 e atualmente.

Quadro 4 - Percepção da saúde mental

(continua)

CONTEXTO	GRÁFICO								
<p style="text-align: center;"><b>ANTES DA PANDEMIA DA COVID-19</b></p>	 <table border="1" data-bbox="560 725 1401 1227"> <caption>Dados do Gráfico 1: Antes da Pandemia da COVID-19</caption> <thead> <tr> <th>Percepção</th> <th>Número de Docentes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Percepção positiva</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>Percepção regular</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Percepção negativa</td> <td>4</td> </tr> </tbody> </table>	Percepção	Número de Docentes	Percepção positiva	16	Percepção regular	7	Percepção negativa	4
Percepção	Número de Docentes								
Percepção positiva	16								
Percepção regular	7								
Percepção negativa	4								
<p style="text-align: center;"><b>DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19</b></p>	 <table border="1" data-bbox="560 1292 1401 1794"> <caption>Dados do Gráfico 2: Durante a Pandemia da COVID-19</caption> <thead> <tr> <th>Percepção</th> <th>Número de Docentes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Percepção positiva</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Percepção regular</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Percepção negativa</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>	Percepção	Número de Docentes	Percepção positiva	15	Percepção regular	4	Percepção negativa	8
Percepção	Número de Docentes								
Percepção positiva	15								
Percepção regular	4								
Percepção negativa	8								



Fonte: Elaborado pelo autor

A saber, em relação a percepção da saúde mental: **antes pandemia da Covid-19** (excelente: 05, boa: 11, regular: 07, ruim: 04); **durante a pandemia da Covid-19** (excelente: 05, boa: 10, regular: 04, ruim: 06, muito ruim: 02) e **atualmente** (excelente: 04, boa: 16, regular: 03, ruim: 01, muito ruim: 03).

É possível observar através dos gráficos, que a percepção de saúde mental docente, antes da Covid-19, encontrava-se positiva (59,3%). Já durante a pandemia da Covid-19, a percepção negativa dobrou de tamanho (29,6%) - quando em comparação com contexto anterior (14,8%) -, mantendo-se positiva de modo geral (55,6%). Atualmente, houve um aumento significativo na percepção positiva (18,5%), quando comparado com os contextos anterior e durante a Covid-19; simbolizando uma percepção positiva notória (74,1%) no modo geral. No quadro a seguir, são apresentados os relatos mais significativos, quanto às percepções positivas e negativas de saúde mental docente:

Quadro 5 - Percepção comentada da saúde mental

(continua)

CONTEXTO	PERCEPÇÃO POSITIVA	PERCEPÇÃO NEGATIVA
<b>ANTES DA PANDEMIA DA COVID-19</b>	“Saúde mental normal sem problemas de depressão, no entanto com muita ansiedade” D.03 “Tranquila, sempre exercitando.” D.07 “Melhor” D.11	“Já era complicado” D.06 “Ansiedade” D.15 “Tenho histórico de depressão crônica” D.18

		<p>“Me sentia cansada e com relapsio de memória acho que devido a canseira física.” D.24</p>
<p><b>DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19</b></p>	<p>“Fiquei mais descansada, pois as aulas não eram presenciais. Menos stresse com alunos.” D.02</p> <p>“Tive muito tempo para planejar aulas remotas o que facilitou meu trabalho.” D.03</p> <p>“Mais vontade de viver” D.04</p> <p>“Sempre me cuidando.” D.07</p> <p>“Não me abati com a pandemia “ D.08</p> <p>“Valorização do tempo com as pessoas, escuta ativa. Falar menos” D.10</p> <p>“Dormi bem” D.19</p> <p>“Assim como o Diretor da escola, só deixei de trabalhar presencialmente no período que foi ordenada pelo governo do estado a paralisação completa da escola em junho de 2020, nos demais meses trabalhei em meio turno e quando em casa sempre estive envolvido em algum projeto próprio. Não tendo tempo portanto, para sentir-me com a saúde mental abalada durante todo o tempo.” D.20</p> <p>“Minha memória melhorou, antes esquecia as coisas simples que tinha que fazer.” D.24</p>	<p>“O isolamento proporcionou muita ansiedade, porém acho que a saúde mental não sofreu muitas variações.” D.03</p> <p>“Muito medo de morrer. [...] Falta de foco, dor de cabeça constante e no paladar muita mudança.” D.04</p> <p>“Ficou pior. [...] Depressão, ansiedade“ D.05</p> <p>“Muita depressão“ D.06</p> <p>“Impossível ser excelente durante a covid. [...] Memória” D.11</p> <p>“Excesso de peso por falta de atividade física. Medo do contágio, falta da família.” D.13</p> <p>“Muita ansiedade,por isolamento “ D.15</p> <p>“Cobranças diversas, difícil absorver td.” D.17</p> <p>“Me senti ainda mais deprimida durante a covid-19”. D.18</p> <p>“Principalmente dor de cabeça.” D.22</p>
<p><b>ATUALMENTE</b></p>	<p>“Sempre me cuidando” D.01</p> <p>“O retorno as atividades fez com que o quadro de ansiedade reduziu e a alimentação continua, do meu ponto de vista, ruim.” D.03</p>	<p>“Depressão , fazendo tratamento“ D.05</p> <p>“Um pouco cansada e reflexiva” D.10</p> <p>“Stress“ D.14</p>

	<p>“Como se tivesse ganho uma nova chance.” D.04.</p> <p>“Está boa” D.11</p> <p>“Costumo levar a vida de modo leve” D.12</p> <p>“Estou melhor que antes, menos ansiedade” D.15</p> <p>“Alimentação adequada.” D.19</p> <p>“Me sinto bem melhor que antes. Bem tranquilo agora. Melhorou bastante.” D.24</p>	<p>“Tomo medicação para me manter estabilizada”. D.18</p> <p>“Stress“ D.22</p>
--	---	--

Fonte: elaborado pelo autor

No contexto anterior à pandemia da Covid-19, de modo geral os docentes não relataram percepções negativas quanto à saúde mental; todavia, destaca-se os relatos negativos a respeito da ansiedade, histórico de depressão e lapso de memória, como relatam os docentes D.15, D.18 e D.24, respectivamente.

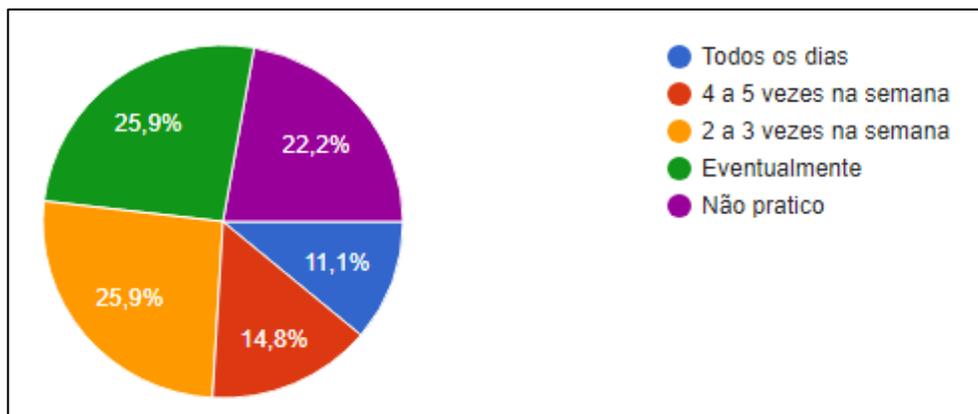
No contexto da pandemia, de modo geral os docentes relataram percepções positivas, estas em relação a um maior tempo ao planejamento das aulas e para os cuidados pessoais, melhora do sono e memória, como enaltecem os docentes D.03, D.07, D.19, D.24, nesta ordem. As percepções negativas ficaram por conta de constantes dores de cabeça (D.04, D.22), memória (D.11), medo de adquirir o vírus (D.04, D.13), depressão (D.05, D.06, D.18), ansiedade (D.05 e D.15) e cobranças distintas (D.17).

No que concerne ao atual momento, observa-se uma melhora significativa no bem-estar geral (D.04, D.24), redução da ansiedade (D.03, D.15) e cuidado gerais (D.01, D.12), quando comparado com o contexto da Covid-19. As percepções negativas ficaram por conta do estresse, depressão e medicação controlada, como relataram os docentes D.14, D.22, D.05 e D.18, respectivamente. Percepções que podem estar associadas com a declaração da OMS (2020), no qual reitera que no período da Covid-19, a população foi impedida de frequentar as academias e/ou os parques; o que pode ter contribuído para o aumento dos índices de ansiedade, estresse, depressão e obesidade entre a população.

#### Categoria 4 - Estilo de vida docente

Esta categoria objetiva expor o estilo de vida docente nos aspectos: exercício físico, alimentação, estresse e sono. No gráfico a seguir, são apresentados os resultados, no que concerne a prática de exercícios físicos semanais:

Gráfico 4 – Prática semanal de exercícios físicos



Fonte: Gráfico gerado pelo Google Forms

Observa-se que o estilo de vida dos docentes é relativamente ativo, onde 51,8% dos docentes alegam praticar exercício físico no mínimo duas vezes na semana, enquanto 48,1% alegaram não praticar ou praticar eventualmente algum exercício físico. Quando perguntado aos docentes, se possuíam alguma limitação muscular/óssea que os impossibilitava de realizar exercícios físicos, 63,0% docentes responderam que não; 26,0% docentes que sim e 11,0% não responderam. Destaque para as afirmações positivas:

“Osteoporose“ D.6

“Sim, luxação no joelho direito (patela).” D.7

“Reumatismo“ D.9

“Sim, discoplasia degenerativa severa cervical“ D.14

“Sim, mas, prático com cuidado (luxação no joelho direito) patela sai sozinha.” D.16

“Tendente, borcite...” D.17

“Tenho uns dos meniscos rompido. Não sei se isso me impediria de praticar algum tipo de atividade física.” D.24

Quando perguntado em relação a motivação para a prática de exercícios físicos, de modo geral, os docentes alegaram o aspecto do bem-estar. Destaques para as respostas:

“Não estou praticando atividade física, mas sei que são importantes para a saúde.” D.3

“Minha vida, saúde e bem estar melhorando à prática dos exercícios físicos.” D.6

“Não adoecer, sempre estar de bem com a vida, e ser feliz.” D.7

“Sei que deveria praticar, mas, não tenho tempo” D.12

“Me sinto melhor mental e fisicamente” D. 15

“Para estar de bem com a vida e consigo próprio.” D.16

“Tenho mais se 50 anos, por isso cuido-me mais atualmente.” D.19

Nota-se, a partir dos relatos dos docentes D.3, D.7, D.12 e D.19, que os mesmos têm ciência de que o exercício físico contribui para a melhora da saúde; dado que é o melhor investimento em relação à saúde (Nahas, 2006). Quando questionado, o motivo para a não prática de exercícios físicos, 03 docentes alegaram para a falta de tempo/falta de incentivo/questões financeiras, 05 para a falta de motivação/ânimo e 02 para a sobrecarga de trabalho, afadigado para praticar exercício físico.

Em relação a falta de tempo, Nahas (2006), reitera que muitas das vezes, trata-se apenas de uma falta de prioridade e organização no uso do tempo. Segundo o autor, embora a população tenha ciência quanto aos benefícios sociais, psicológicos e fisiológicos dos exercícios físicos, muitos ainda alegam não ter condições e/ou tempo para se exercitarem. As causas principais que dificultam, ou impossibilitam a prática são: 1) ser interessante o suficiente a ponto de representar algo que vale a pena, isto é, que os benefícios esperados superem o sacrifício pessoal; 2) não gostar/não querer praticar esportes ou outras atividades físicas; 3) falta de informação sobre os benefícios e sobre como se exercitar; 4) falta de instalações adequadas e convenientes; 5. fadiga geral, geralmente justificada por longas jornadas de trabalho (ibid., 2006).

Quando perguntado quanto às atividades recreativas e/ou esportivas que os docentes costumam praticar, a academia e a caminhada tiveram notória prevalência no estudo em questão, como mostram os relatos a seguir:

“Academia, caminhada.” D.10

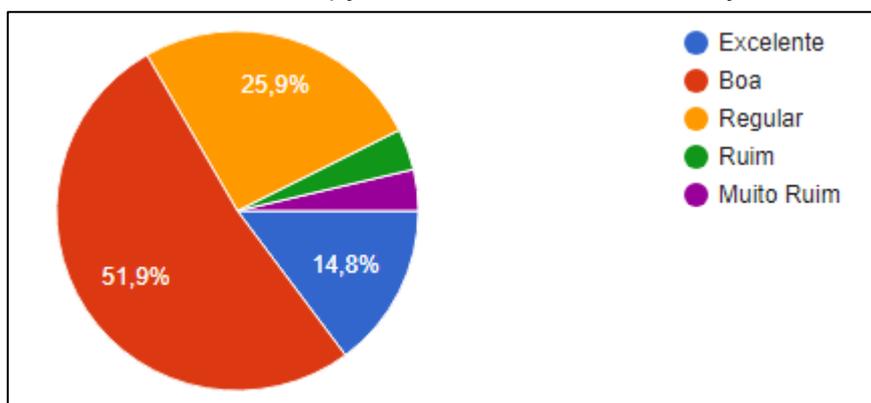
“Somente faço musculação” D.18

“Academia o treino do meu personal” D.21

“Musculação, dança, caminhada” D.27

Quando perguntado em relação a alimentação, a percepção docente é positiva, onde 66,7% alegaram estar boa ou excelente, enquanto 7,4% ruim ou muito ruim. O gráfico a seguir, exibe os resultados encontrados:

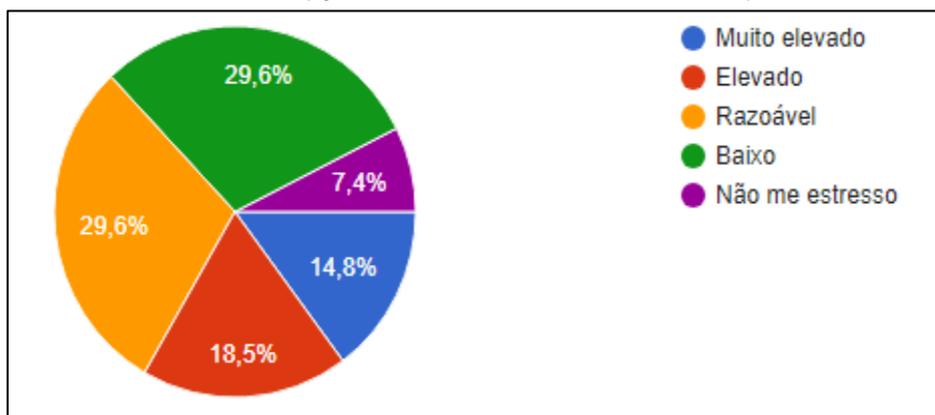
Gráfico 5 - Percepção docente acerca da alimentação



Fonte: Gráfico gerado pelo Google Forms

No tocante ao estresse na profissão, observa-se que de modo geral a percepção do mesmo é baixa; 37,0% dos docentes alegaram baixo estresse ou que não se estressam e 33,3% apontaram estresse elevado ou muito elevado; enquanto 29,6% alegaram ser regular. Como mostra o gráfico, a seguir:

Gráfico 6 - Percepção docente acerca do estresse na profissão

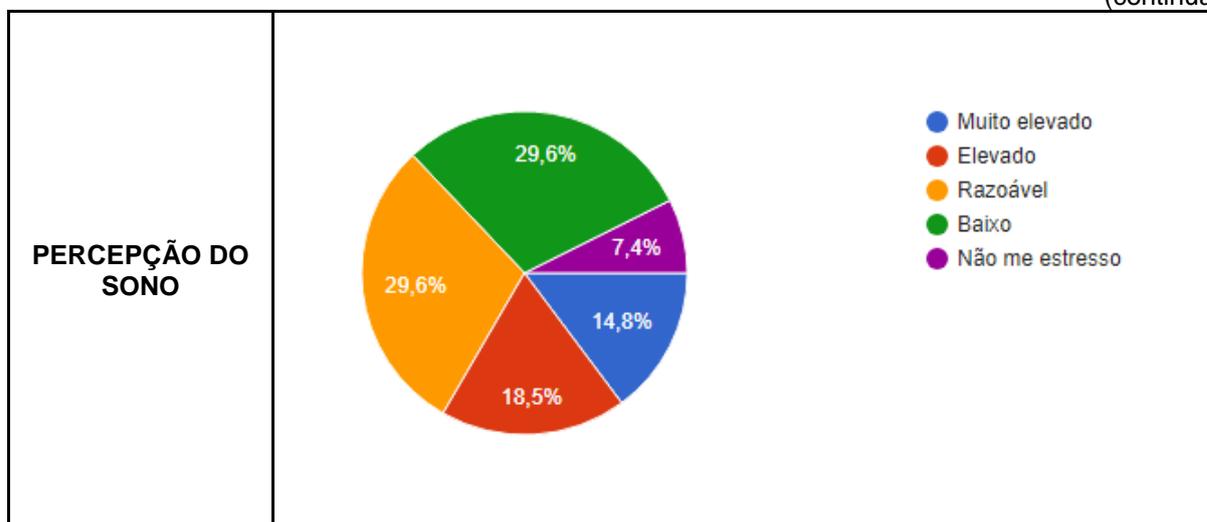


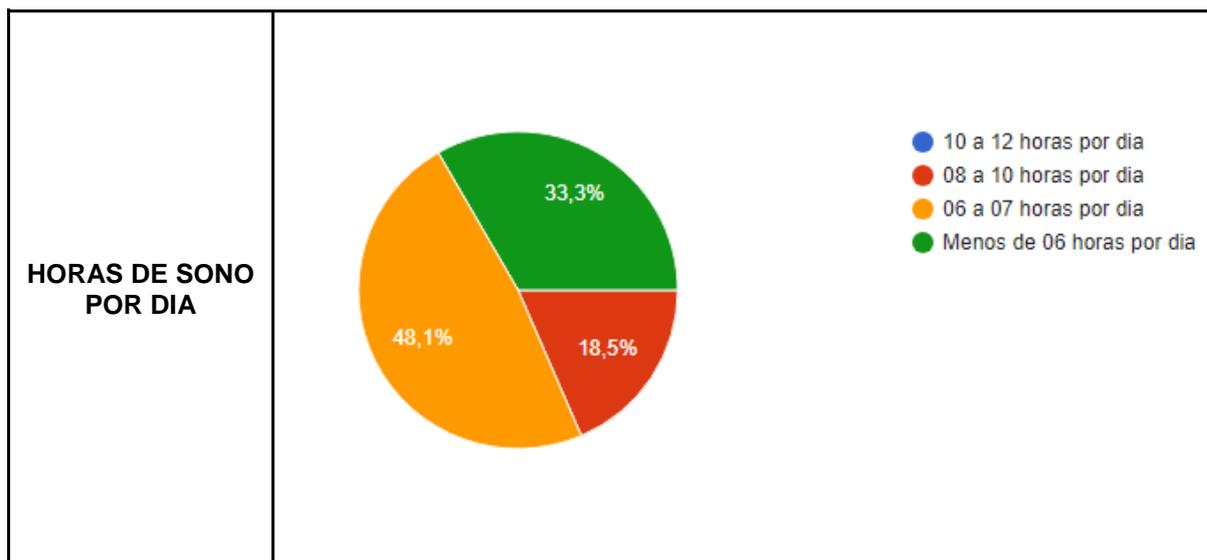
Fonte: Gráfico gerado pelo Google Forms

Quando perguntados a respeito da percepção da qualidade do sono, bem como as horas que dormem em média por dia, o quadro a seguir, expõe os resultados:

Quadro 6 - Percepção docente acerca do sono

(continua)





Fonte: elaborado pelo autor e gráficos gerados pelo Google Forms

Observa-se a partir dos gráficos, que a percepção docente no que diz respeito ao sono é positiva (44,4%). Todavia, quando perguntado acerca do tempo de sono diário, a maioria dos docentes alegou dormir menos do que o aconselhado que são 07/08 horas diárias (81,5%). Notou-se que apenas 05 docentes (18,5%) dormem o mínimo recomendado por dia (8 horas). Dos docentes que apontaram dormir menos do que o recomendado, 13 alegaram dormir entre 6 a 7 horas por noite (48,2%), enquanto que 09 docentes apontaram dormir menos de 6 horas por dia (33,3%). Dado este que abre um sinal de alerta, uma vez que a recomendação de sono, gira em torno de 8 horas diárias em adultos saudáveis (Wolfson *et al.*,2007). De acordo com os autores, grande parte da população não consegue alcançar essa recomendação.

Ainda em relação ao sono, Van Dongen *et al.* (2003), realizaram um estudo em laboratório, com adultos jovens, que foram privados a 8, 6 e 4 horas de sono por dia (grupo 1, durante 14 dias) e a 0 horas (grupo 2, durante 3 dias. Todos os outros sons ao longo do dia foram proibidos. Os pesquisadores, realizaram nos indivíduos, vários testes cognitivos ao longo dia, um de atenção, um de memória e outro de rendimento cognitivo. O desempenho dos sujeitos que foram restritos a 4 e 6 horas de sono, piorou progressivamente ao longo dos 14 dias em todas as atividades cognitivas. O fato mais relevante, foi que após 7 dias dormindo 1 e/ou 2 horas a menos, seus desempenhos cognitivos estavam parecidos com o grupo que ficou acordado 24 horas. O fato mais assustador foi que após 14 dias, seus desempenhos cognitivos estavam praticamente iguais aos indivíduos que ficaram privados de sono por 48 horas. A restrição crônica

do sono para 6 horas ou menos por noite, produziu déficits de desempenho cognitivo equivalentes a até 2 noites de privação total de sono. O que mais chamou a atenção dos pesquisadores, foi o fato dos sujeitos não perceberem apresentar tais déficits, uma vez que os efeitos negativos da privação do sono demoram a serem percebidos no sujeito. Fato que corrobora com Foucault (2002), na qual afirma que as piores doenças são aquelas em que o sujeito não se dá conta de seu estado.

Os efeitos da privação do sono na memória e concentração, têm implicações significativas em muitas atividades, especialmente as que envolvem aquisição e retenção de novos conhecimentos e competências em contextos escolares (Marques, 2012). Acrescentando, Nahas (2006), aponta que dormir pouco e/ou de forma irregular, confunde o relógio biológico, deixando-nos com a sensação de cansaço, capacidade reduzida de trabalho, mau humor, menor capacidade de concentração e maior risco de acidentes, especialmente no final da tarde e após a meia-noite. Segundo o autor, noites mal dormidas podem desacelerar o metabolismo, uma vez que inibem o organismo de produzir os hormônios da leptina (saciedade) e da grelina (hormônio do apetite). Dessarte, dormir bem e suficientemente é imprescindível para qualquer indivíduo e em qualquer profissão, uma vez “que as noites dizem aquilo de que os dias serão feitos” (Foucault, 2002, p.30).

Por fim, quando perguntado se necessitaram de algum afastamento do trabalho docente - por algum motivo de saúde - durante a pandemia da Covid-19, de modo geral, os docentes apontaram que não; todavia, seguem os relatos que afirmar o contrário:

“Sim, fazendo tratamento, trombose, aneurisma, tumores, etc...” D.5

“Engravidei” D.9

“COVID, 5 dias de atestado” D.15

“Sim peguei covid e sequelas da covid” D.22

“Fiquei de atestado por conta do contágio.” D. 24

Junior (2020), destaca que durante a pandemia, é natural o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão. Segundo o autor, esses sintomas devem ser monitorados, a fim de não se transformem em fome emocional e o comer compulsivo, muito prevalente entre indivíduos sedentários e/ou estressados.

### Categoria 5- ‘Cuidado de si’ e saúde docente, a partir da pandemia da Covid-19

Esta categoria de análise tem por objetivo, compreender quais foram as mudanças e/ou cuidados tomados perante a saúde geral e física dos docentes, nos quais caracterizam um ‘cuidado de si’ a partir da chegada da Covid-19. O quadro “x” a seguir, apresenta os principais relatos docentes:

Quadro 7 – ‘Cuidado de si’ e saúde docente

SAÚDE EM GERAL	SAÚDE FÍSICA
“Assisti a muitos vídeos sobre saúde e fiz mudanças na alimentação.” D.02 “Fazer exercícios. Cuidar mais de mim.” D.04 “Não me estressar com as coisas que não dependem de mim. Beber mais água” D. 10 “Ter mais cuidados com a saúde, tanto física quanto mental” D.11 “Me cuidar mais, academia, nutricionista e vou começar terapia.” D.15 “Cuidar mais de mim, em todos os sentidos.” D.16 “Realizar exames com maior frequência” D.18 “Fazer os exames anuais necessários para avaliar a saúde” D.24	“Criar rotina de exercícios.” D.04 “Praticar mais atividade física. [...] Realizar exames preventivos” D.05 “Adaptar atividades físicas em casa” D. 08 “Usar suplemento alimentar e ir a academia com personal” D.10 “Aproveitar mais atividades ao ar livre, depois do covid passei a valorizar mais” D.11 “Atividade física diária” D.13 “Fazer exercícios” D.15 “Tentar dormir.” D.17 “Praticar mais exercício físico” D.18 “Preciso aumentar minha imunidade.” D.22

Fonte: banco de dados do pesquisador

Antes da pandemia da Covid-19, um pequeno número de docentes já direcionava aos cuidados pessoais para com a saúde. No contexto da mesma, as percepções pertinentes de cuidado para com a saúde geral foram nos aspectos: mudanças positivas na alimentação (D.02, D.10, D.15), cuidados pessoais gerais (D.02, D.04, D.11, D.15, D.16) e exames de rotina com mais regularidade (D.18, D.24). No tocante à saúde física, as percepções de cuidado foram a respeito do aumento considerável quanto aos exercícios físicos regulares (D. 04, D.05, D.11, D.15, D.18), melhora do sono (D.17) e suplementação alimentar (D.10).

Muitos são os fatores que podem influenciar na nossa imunidade, tais como o sono, o exercício físico, as condições físico/psicológicas e a alimentação (Lasselin; Alvarez-Salas; Grigoleit, 2016). Dos relatos em geral, o relato do docente D.22 se

destaca pela evidência da necessidade de aumentar a sua imunidade; todavia, quando explorado as demais respostas - deste mesmo docente -, o mesmo alegou dormir menos de 6 horas por noite e não praticar exercícios físicos - dois limitadores que prejudicam significativamente a melhora da imunidade referida.

### **Categoria 6 - Desafios docentes no Ensino Remoto Emergencial**

Esta categoria está dividida em duas subcategorias, a primeira concentra os desafios do ERE na profissão docente e a segunda está direcionada aos desafios do ERE, no que concerne a participação dos discentes. Na primeira subcategoria, os docentes relataram percepções negativas quanto às limitações físicas e laborais, a falta de capacitação/preparação ao trabalho digital e a socialização limitada, enquanto os principais desafios do ERE na profissão docente. Em meio às diversas percepções negativas, destaca-se apenas uma positiva, por conta do docente D.09; no qual destacou que trabalhar no ERE, foi uma experiência maravilhosa. No quadro “x” seguir, apresentam-se as percepções mais significativas:

Quadro 8 - Desafios percebidos pelos docentes no Ensino Remoto Emergencial

(continua)

<p>“Não tivemos preparação para dar aula remota. Aprendemos com tentativas e erros.” D.3</p> <p>“Foi bem complicado, dar aula online para dez turmas no mesmo dia, perdi um celular e um notebook.” D.5</p> <p>“Aprender na marra, a manusear os aplicativos para as aulas online...ter apenas um aluno ou vários para explicar o conteúdo, fazer as atividades impressas...(incomodação no sentido geral), por outro lado, os pais conhecerem melhor seus filhos.” D.7</p> <p>“Foi uma experiência maravilhosa dar aula de forma remota.” D.09</p> <p>“Lidar com o despreparo e respeito de alguns pais, a falta de vontade de algum alunos e a o aumento significativo de burocracia do Estado.” D.10</p> <p>“Isolamento, falta de horário, sobrecarga, ansiedade.” D.15</p> <p>“Muito tempo sentada, olhando para o notebook e por forçar parte do corpo como olhos e (sinusite).” D.16</p> <p>“Aprender novos métodos com o computador, pois era muita exigência, explicar o conteúdo aos alunos,” D. 17</p> <p>“Muito tempo em frente ao computador.” D.22</p>
---

“Necessidade de parar e ao mesmo tempo se atualizar e ficar muito tempo utilizando os recursos digitais.” D.23

“A falta de convivência com o próximo. Falta do abraço que podemos retribuir ao próximo pois faço muito isso com meus alunos: conversar e abraçar quando precisam e querem .” D.24

Fonte: banco de dados do pesquisador

Os relatos docentes, corroboram com Godoi *et al.* (2020), no qual afirmam que as demandas/cobranças institucionais, geraram nos docentes sentimentos de insegurança, incompetência, dúvidas e desmotivação; impactando bruscamente na relação pedagógica professor-aluno. Não obstante, a migração repentina do ensino - presencial para o digital – segundo Testa *et al.* (2021), promoveu diversas mudanças na rotina do docente, como maior tempo sentado, tempo de tela, nível de atividade física baixo, bem como baixo gasto calórico. A migração para o chamado *home office* desencadeou diversos sintomas físicos, como dores musculares, de cabeça, no pescoço, nas costas e insônia (UFMG, 2021).

As relações sociais também foram comprometidas, em razão do isolamento social da Covid-19. Em síntese, esta situação de confinamento gerou grandes problemas na vida dos professores, como evidenciado pela pressão com que os métodos educativos online exercem sobre eles: como muitas horas de trabalho e dificuldades pela falta de contato físico ou pelos obstáculos criados em combinar a vida pessoal com a família por exemplo (Aperribai *et al.*, 2020; Santillán, 2020; Augusto; Santos, 2020), aspectos estes que já foi incluído na literatura, uma vez que o teletrabalho é mais exigente em horas, devido ao fato de o ambiente não mudar, além de ter que colocar em jogo novas habilidades que lhes faltavam regularmente.

Na segunda subcategoria, os docentes relataram a concentração e a participação, enquanto os principais desafios do ERE em relação a interação discente, seguem os relatos:

“A concentração dos alunos” D.01

“Participação dos alunos” D.08 e D.27

“Aulas online onde os alunos nem sempre estavam presentes” D.12

“Interação com os alunos” D.13

“Frequência dos alunos” D.14

Por fim, quando perguntado em relação há alguma dor percebida durante o contexto do ERE; 11 docentes relataram dor nos olhos, 10 docentes apontaram dor nos ombros, 09 docentes destacaram dor de cabeça e dor nas costas e 08 docentes alegaram dor na cervical. Em relação ao ERE, Akour *et al.* (2020), afirmam que a migração forçada do ensino presencial para o remoto, resultou em uma invasão de privacidade do docente; ou seja, os alunos entravam em contato com os professores a qualquer hora do dia, independentemente do horário pessoal privado, horário de descanso/lazer e/ou para com a família. Corroborando com os autores, Bessa (2021), enaltece que o primeiro olhar dos docentes no ERE foi para a profissão, seguido do aspecto familiar e por fim pessoal - circunstância e realidade que caracterizou um cuidado docente notório para a missão/profissão - que é cuidar/ensinar o outro -, todavia, o cuidado pessoal, nesse ínterim, acabou ficando de “escanteio”.

## 5. DISCUSSÃO GERAL

Os professores colaboradores deste estudo, caracterizam-se por serem predominantemente do gênero feminino, de meia idade, lecionar para o Ensino Médio e trabalhar 40 horas semanais. De modo geral, a percepção da saúde docente foi positiva, nos três contextos analisados (antes/durante a pandemia da Covid-19 e atualmente). Todavia, houve um aumento significativo quanto à percepção negativa de saúde física (18,5%) e mental (14,8%) no contexto da pandemia, quando em comparação com o contexto anterior.

O estilo de vida docente foi classificado como ativo (51,9%); todavia, um elevado número de docentes (48,1%) alegou não praticar e/ou praticar de vez em quando, algum exercício físico. Os exercícios físicos mais citados foram a musculação e a caminhada. Na dimensão alimentação, a percepção geral foi positiva (66,7%). Completando, quando associado a alimentação com os exercícios físicos - combinação perfeita para uma boa saúde física -, os resultados deste estudo revelam que os docentes que melhor se alimentam, são aqueles que mais horas praticam exercícios físicos na semana.

Quanto ao estresse na profissão, a percepção foi baixa. Todavia, os docentes que alegaram elevado nível de estresse, em sua totalidade dormem de forma insuficiente (menos de 8 horas diárias). Resultado que pode ter comprometido com o aumento do estresse, visto que dormir é uma necessidade fisiológica humana; contribuindo para que o corpo “limpe” o acúmulo de atividades e reinicie certos mecanismos. Quando o sono não é completado de forma suficiente, o resultado é muito prejudicial para o corpo (UFMG, 2021).

No tocante ao sono, a percepção docente foi positiva. Não obstante, entre as variáveis concernentes ao estilo de vida docente, a variável do sono foi a que apresentou maior notoriedade. Onde constatou-se que 81,5% dos docentes dormem de forma insuficiente (menos de 8 horas por noite) - 33,3% dormem ainda menos, inferior a 6 horas por noite. Em relação ao sono, Cobra (2003), afirma que o mesmo é sem sombra de dúvidas, o momento mais importante do restauro de toda a máquina humana. Segundo o autor, o sono é a chave da vida, da disposição, da energia e do bom humor; uma vez que somos o que dormimos (ibid., 2003, p.74).

Ademais, todos os docentes que alegaram dormir 8 horas ou mais, têm acima de 41 anos; fato que denota um 'cuidado de si' no tocante ao sono, maior do que quando comparado aos mais novos. Em contrapartida, observou-se que os mesmos são os que menos se exercitam, mais se queixam quanto ao estresse docente e por consequência, foram os que mais sentiram as consequências da pandemia da Covid-19, no tocante à saúde física e mental.

Sob outro prisma, observou-se que os docentes que adotam um estilo de vida ativo, são aqueles que melhor se alimentam e por consequência, sentiram menos as consequências da Covid-19 sobre a saúde física e mental, quando em comparação com os que não se exercitam ou se exercitam muito pouco. Resultado que valida os achados de Bogaert (2014), no qual verificou que os professores que praticam exercícios físicos nos momentos de lazer e/ou de modo mais autônomo, preveniram mais facilmente problemas de saúde em geral; uma vez que níveis baixos de exercício físico, podem impactar negativamente nos processos cognitivos dos indivíduos (Nahas, 2006).

A proporção de docentes que avaliaram a percepção de saúde geral (física + mental) positiva é três vezes maior quando em comparação com os que avaliaram percepção negativa. Não obstante, a prevalência da percepção de saúde negativa, foi maior entre os docentes com nível baixo de exercícios físicos; sendo duas vezes maior em relação aos indivíduos ativos fisicamente. Descoberta que confirma as afirmações de Nahas (2006); Santos e Marques (2013) e Cruz *et al.* (2010), no qual ressaltam a importância da adoção de comportamentos saudáveis, isto é, hábitos alimentares saudáveis, estilo de vida ativo, sono regular, etc, sobre a saúde geral; onde a adesão a tais comportamentos, contribui para uma percepção de saúde positiva.

Sob outra perspectiva, o fato dos docentes terem se exercitado menos na pandemia, pode ter contribuído para o aumento da percepção negativa de saúde geral durante a Covid-19 - quando em comparação com o contexto anterior e o atual -; onde os docentes alertaram para problemas relacionados à ansiedade, depressão, alimentação irregular e baixo nível de exercício físico. Acontecimento que corrobora com os resultados de Bogaert (2014) e Ratey e Hagerman (2012), no qual afirmam que os exercícios físicos têm um poderoso impacto sobre a percepção de saúde dos indivíduos, sendo uma das melhores formas de autorregulação, visto envolver comprometimento, esforço, persistência e disciplina, modificando outras áreas do

cotidiano. Ademais, não praticar exercícios físicos, alimentar-se mal e apresentar um nível elevado de estresse, contribui para uma percepção de saúde desfavorável (Santos; Marques, 2013).

Em relação ao 'cuidado de si' docente, outrora à pandemia, alguns relatos docentes já denotavam cuidados com a saúde; contudo, em vista da pandemia da Covid-19, os docentes apontaram um maior 'cuidado de si', isto é, em decorrência do receio e da ciência de que indivíduos saudáveis estão melhor protegidos/imunes a contrair o vírus da Covid-19 (Minussi *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2021), os mesmos notaram a necessidade de um olhar mais cuidadoso para com sua saúde. Nesse ínterim, começaram a praticar exercícios físicos com mais regularidade, mudaram hábitos alimentares, notaram a necessidade de realizar exames preventivos, bem como melhoraram o fator estresse e descanso.

Cuidado docente este que contraria Cobra (2003), no qual afirma que as pessoas em geral não são permeáveis a mudanças - o autor aponta que cerca de 90% da humanidade está descontente com a vida que leva, mas ninguém faz algo para mudar - e Pereira e Penteado (2007), no qual observaram uma grande dificuldade dos docentes em perceber aspectos desfavoráveis em relação à sua saúde. Cuidado este que contesta com Bessa (2021) similarmente, no qual atesta que o olhar do docente para si mesmo no ERE, ficou como última prioridade; tal afirmação parece não contrastar com este estudo, visto os diversos relatos docentes que apontam para o 'cuidado de si' em relação a saúde— anteriormente expostos. Acrescentando, Mosquera; Stobäus e Timm (2009), expressam a necessidade do docente se auto perceber, cuidando de si. Cuidado este, que reflete em um princípio horizontal de cuidado docente (Bernardes; Guareschi, 2004), configurando em um melhor cuidado e ensino do outro (discente). Nas palavras de Foucault, cuidar de si:

“[...] implica que o sujeito se constitua face a si próprio, não como um simples indivíduo imperfeito, ignorante e que tem necessidade de ser corrigido, formado e instruído, mas sim como indivíduo que sofre de certos males e que deve fazê-los cuidar, seja por si mesmo, ou por alguém que para isso tem competência” (Foucault, 2002, p.55).

A saúde é o bem mais valioso da vida, quando o sujeito não cuida desse valor, alguém uma hora terá que cuidar por ele. Sob este segundo ponto, Foucault reitera que não é ético o sujeito não se cuidar, isto é, configura um ato de desconsideração

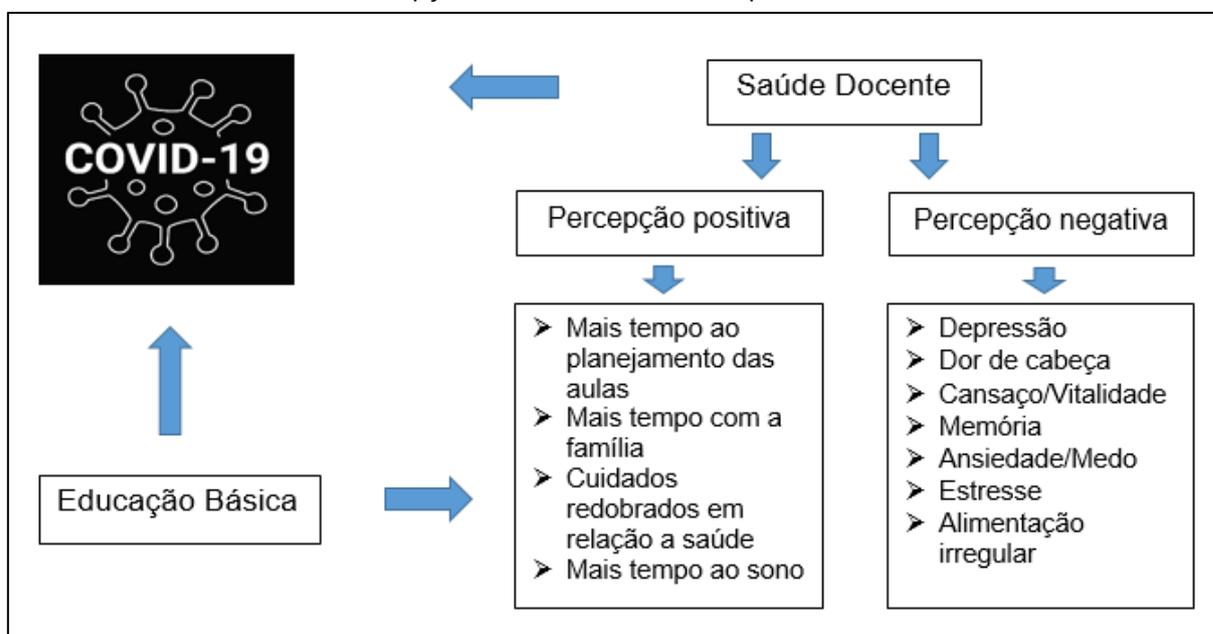
consigo próprio e para com o outro. Contudo, perante os mais diversos desafios experienciados durante a pandemia da Covid-19, os docentes ainda estão vivenciando experiências paradoxais, como o uso e aplicabilidade das tecnologias, espaço da vida pessoal e profissional e rotinas exaustivas de trabalho (Mozzato, A.; Sgarbossa; Mozzato, F., 2021); sem contar o enorme desafio do ERE em relação ao acolhimento e a tarefa de estimular os discentes a serem mais protagonistas do seu conhecimento. Testa *et al.* (2021), acrescentam que quando o professor se percebe eficaz em suas atividades profissionais/laborais, a mesma tem um impacto significativo em relação a sua percepção de saúde e ao próprio tecido social que o docente se encontra.

Embora tenham sido adotados todos os cuidados, o desenvolvimento deste estudo contou com algumas limitações. A primeira, foi em relação a utilização do questionário para a obtenção dos dados; onde podem ter ocorrido interpretações equivocadas, por parte dos docentes; além do reduzido controle sobre a veracidade das respostas. A segunda, quanto ao número de retorno dos questionários; uma vez que, uma proporção maior de respostas, apresentaria índices mais precisos no tocante à saúde docente na Educação Básica. Ademais, por se tratar de uma investigação realizada em uma escola somente, os achados podem revelar uma realidade diferente da possivelmente encontrada em um conjunto e/ou rede (estadual, municipal) de ensino.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não há como negar que os desafios vivenciados pelos docentes da Educação Básica no transcorrer da pandemia da Covid-19, apresentou tanto percepções positivas, quanto negativas (Machynska; Dzikovska, 2020); uma vez que, existe uma gama de realidades, frente a uma mesma realidade experienciada (Wisner, 1994). Destarte, é preciso refletir a pandemia e o contexto atual, compreendendo-a enquanto um meio em constante transformação e adaptação; criando e recriando um “novo normal” na educação reiteradamente (Mckimm *et al.*, 2020). As distintas maneiras com que a pandemia e o ERE contribuíram e/ou afetaram a saúde docente - neste estudo em particular - podem ser observadas no quadro abaixo, da percepção de saúde docente:

Quadro 9 - Percepções de saúde docente na pandemia da Covid-19



Fonte: elaborado pelo autor

Em meio às muitas percepções de saúde referidas pelos docentes da Educação Básica, no que concerne o contexto da pandemia da Covid-19 e o ERE e paralelamente com Cobra (2003), no qual afirma que em meio aos acontecimentos ruins, sempre há alguma reflexão positiva a ser considerada; observou-se nesse estudo, um ‘cuidado de si’ muito significativo em relação à saúde docente - durante e após à pandemia. Outrora a mesma, os relatos davam conta da ciência por parte dos

docentes acerca dos benefícios de um estilo de vida ativo e saudável. Contudo, observa-se que em decorrência da pandemia da Covid-19, os docentes passaram a se conscientizar melhor acerca dos cuidados para com a saúde, em especial a física.

Em vista das percepções relatadas, foi possível observar diversas semelhanças entre as práticas relatadas pelos docentes participantes e a dimensão conceitual do 'cuidado de si', apresentado por Foucault. Onde alicerçado no mesmo, essas práticas apresentaram critérios de transformação e potencialização das relações pedagógicas e sociais; uma vez que, ao passo que a pandemia da Covid-19 e o ERE desafiou muitos docentes, também os encorajou a um melhor 'cuidado de si' para com a sua saúde. Não enquanto um ato individualista, pelo contrário, enquanto uma preocupação particular frente à sua missão soberana de melhor cuidado do outro. Neste estudo, o 'cuidado de si' em relação a saúde dos docentes, foi despertado a partir dos discursos e práticas associadas às ações de cuidado para com os exercícios físicos, a alimentação, realização de exames de saúde preventivos, melhora do sono e diminuição do estresse.

Estudos a respeito da saúde docente, outrora sinalizaram dados preocupantes (Häfele; Silva, 2014; Santos, 2006), acentuando-se com a chegada da Covid-19 (Beaunoyer; Dupéré; Guitton, 2020). Ghandi - grande líder indiano - outrora reiterou que o futuro dependerá daquilo que fazemos no presente. Contudo, para se corrigir uma falha do passado é muito simples; basta usarmos a mesma ferramenta que utilizamos ao errar - desta vez de forma ativa e não passiva. Faço das minhas palavras as de Cruz *et al.* (2010), no qual afirmam que os estudos a respeito da saúde docente, necessitam serem incentivados e desenvolvidos perante a comunidade universitária, a fim de que o professor possa exercer sua profissão com mais saúde, disposição e atenção em suas atribuições. Os resultados aqui apresentados, indicam a necessidade de mais pesquisas - sobretudo empíricas - a respeito do tempo e qualidade do sono dos docentes, assim como mais investigações acerca do 'cuidado de si' docente para com a saúde, associando-o com o monitoramento mais acurado, a respeito do estilo e qualidade de vida docente.

Os resultados deste estudo são profícuos de todas as formas, isto é, irão contribuir tanto ao corpo de conhecimentos relacionados à temática em questão, quanto ao subsídio para a criação de estratégias de promoção e prevenção da saúde/qualidade de vida dos docentes. O cuidado para com a saúde dos docentes,

bem como ações preventivas/promotoras de saúde, a fim de reduzir as implicações psicológicas e físicas advindas da pandemia da Covid-19, precisam ser levadas a sério (Pereira; Santos; Manenti, 2020). Essa sugestão, dá-se no intuito de promover a saúde dessa categoria profissional, com resultados positivos ao alcance dos objetivos educacionais; uma vez que a pandemia da Covid-19 e o ERE, impactaram significativamente a saúde, a rotina e o estilo de vida dos docentes da Educação Básica.

Na palavra docente, ao retirarmos a letra “c”<sup>19</sup>, sobra a palavra “doente”. Isso denota que ao passo que o docente não exerce o ‘cuidado de si’ - isto é, não cuida do seu “c”, de “si” - para com sua saúde, acaba adoecendo. Tão importante quanto o docente cuidar de si é o mesmo buscar uma postura ética e pedagógica (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018), perante suas obrigações profissionais; assumindo dessa forma a liderança na constituição de significados (Mello, 2004). Seria inviável - senão inimaginável - na profissão docente, onde o professor é exigido tanto mentalmente quanto fisicamente, o mesmo não praticar o ‘cuidado de si’. O dom de ensinar é tão fantástico e gratificante, que somente quem ensina com dedicação e cuidado, compreende a importância de se estar bem com a saúde física e mental (Silva, 2018).

Refletir o ‘cuidado de si’ para com a saúde docente, pode ser mais ou menos relevante; depende de como queremos vê-lo, como queremos que seja visto e o que fazemos em relação ao tema. A esperança desta pesquisa é que tudo o que foi apresentado nestas páginas, encoraje o docente a olhar para a sua saúde - especialmente a física - com mais cuidado e zelo, agarrando-se ao protagonismo do exercício físico, a fim de desfrutar de uma vida mais ativa e saudável. Por fim, investir na saúde docente é investir uniformemente na educação e na aprendizagem; não somente com a formação desse, mas também com a saúde deste profissional, visando um melhor desempenho em sua prática docente. Em suma, a educação e o ‘cuidado de si’ aguçam a subjetividade do sujeito, desafiando-o a cuidar melhor de si, para melhor cuidar do outro. A pandemia da Covid-19 trouxe inúmeros ensinamentos, se seremos capazes de aprender com o conhecimento deixado é doravante uma questão em aberto.

---

<sup>19</sup> Tomo aqui, a liberdade de associar a letra “c” da palavra docente, com a inicial “c” da palavra ‘cuidado’. Duas palavras (docente/cuidado) amarradas uma à outra, quando o assunto é docência.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Felipe Rodrigues Magalhães de. **Pandemia de Covid-19, paradigmas da educação contemporânea e os docentes**. In: SENHORAS, E. M. (org.) Covid-19, Educação e a Ótica Docente. Brasil, Editora UFRR, 2020.
- AKOUR, Amal *et al.* **The impact of the COVID-19 pandemic and emergency distance teaching on the psychological status of university teachers: a cross-sectional study in Jordan**. The American journal of tropical medicine and hygiene, v. 103, n. 6, p. 2391, 2020.
- ALVES, Leonardo Meireles. **Gamificação na educação: aplicando metodologias e jogos no ambiente educacional**. Joinville: Clube dos Autores, 2018.
- ALVES, Rubem. **A gestão do futuro**. Campinas, SP: Papyrus, 1986.
- AMATRIAIN-FERNÁNDEZ, Sandra *et al.* **Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic**. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, v. 12, n. S1, p. S264, 2020.
- APERIBAI, Leire *et al.* **Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-2019 pandemic**. Frontiers in Psychology, v. 11, p. 577886, 2020.
- ARROIO, Agnaldo; GIORDAN, Marcelo. **O vídeo educativo: aspectos da organização do ensino**. Química nova na escola, v. 24, n. 1, p. 8-11, 2006.
- ASSUNÇÃO, Mônica Marcílio. **Do mal-estar ao adoecimento docente em tempos de pandemia**. Ensino em Perspectivas, Fortaleza, v. 2, n. 3, 2021.
- ATIÉ, Lourdes. **Socióloga defende o papel do professor e propõe mais momentos de reflexão sobre a pandemia**. Porvir. 2020. Disponível em: <https://porvir.org/sociologa-defende-papel-doprofessor-e-propoe-mais-momentos-de-reflexao-durante-pandemia/>. Acesso em 20 set. 2023.
- AUGUSTO, Cristiane Brandão; SANTOS, Rogerio Dultra dos. **Pandemias e pandemônio no Brasil**. Tirant lo Blanch, 2020.
- BAGRICHEVSKY, Marcos *et al.* **A saúde em debate na Educação Física**. Blumenau: Edibes, v. 1, 2003.
- BARBOSA-LIMA, Maria da Conceição; CASTRO, Giselle Faur de; ARAÚJO, Roberto Moreira Xavier de. **Ensinar, formar, educar e instruir: a linguagem da crise escolar**. Ciência & Educação, v. 12, n. 02, p. 235-245, 2006.
- BARRETO, Andreia Cristina Freitas; ROCHA, Daniele Santos. **Covid 19 e educação: resistências, desafios e (im) possibilidades**. Revista encantar, v. 2, p. 01-11, 2020.

BARROS, Maria Elizabeth *et al.* **Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida.** Trabalho, Educação e Saúde, v. 5, p. 103-124, 2007.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático.** Editora Vozes, 7<sup>o</sup> ed., 2008.

BEAUNOYER, Elisabeth; DUPÉRE, Sophie; GUITTON, Matthieu J. **Covid-19 and digital inequalities: Reciprocal impacts and mitigation strategies.** Computers in human behavior, v. 111, p. 106424, 2020.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino.** Boletim de psicologia, v. 62, n. 137, p. 155-168, 2012.

BERNARDES, Anita Guazzelli; GUARESCHI, Neuza Maria de Fátima. **Trabalhadores da saúde mental: cuidados de si e formas de subjetivação.** Psicologia USP, v. 15, p. 81-101, 2004.

BESSA, Sonia. **Professores em tempos de pandemia: percepções, sentimentos e prática pedagógica.** Devir Educação, p. 183-205, 2021.

BLALOCK, J. Edwin; BOST, Kenneth L.; SMITH, Eric M. **Neuroendocrine peptide hormones and their receptors in the immune system: production, processing and action.** Journal of Neuroimmunology, v. 10, n. 1, p. 31-40, 1985.

BOAS, Crisoston Terto Vilas. **Para ler Michel Foucault.** Imprensa Universitária da UFOP, 2002.

BOGAERT, Inge *et al.* **Associações entre diferentes tipos de atividade física e a percepção da saúde mental, física e relacionada ao trabalho dos professores.** Saúde pública BMC, v. 14, p. 1-9, 2014.

BRAGA, Isaque Oliveira *et al.* **Pandemia da Covid-19: o maior desafio do século XXI.** Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia, v. 8, n. 2, p. 54-63, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde, Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Resolução nº466 de 12 de dezembro de 2012: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos.** Brasília (DF), 2012. Disponível em: <  
<https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2023.

BRASIL, Christina Cesar Praça *et al.* **O contexto da docência e sua influência no sofrimento psíquico de professoras do ensino fundamental.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 29, n. 2, p. 180-188, 2016.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018.** Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília, DF: Presidência da República, [2020]. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm)>. Acesso em: 14 mar. 2023.

BRASIL. **Portaria 544, de 16 de junho de 2020.** Ministério da Educação. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>. Acesso em: 12 jun. 2023.

BRASIL. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020.** Ministério da Educação. Disponível em: Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>>. Acesso em: 09 nov. 2022.

BRITO, Lucimare Mesquita de, *et al.* **A prática docente no espaço escolar enquanto transformador social.** VI Congresso Nacional de Educação. Conedu. 2019.

BUTANTAN. **Como surgiu o novo coronavírus? Conheça as teorias mais aceitas sobre sua origem.** [2020]. Disponível em: <<https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/como-surgiu-o-novo-coronavirus-conheca-as-teorias-mais-aceitas-sobre-sua-origem>>. Acesso em: 20 nov. 2022.

CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em professores: avaliação, fatores associados e intervenção.** Porto: LivPsic, 2012.

CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de burnout: o estresse ocupacional do professor.** Canoas: Editora da Ulbra, 2010.

CAVALCANTE, Rosilene Vila Nova *et al.* **Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica.** 2018.

CAVALLARI, Marçal Henrique Rossetto. **História da Sexualidade 3 - o cuidado de si.** *Horizontes*, v. 32, n. 2, 2014. Disponível em: <https://revistahorizontes.usf.edu.br/horizontes/article/view/183/66>. Acesso em: 10 set. 2023.

CHALITA, Gabriel. **Viver é Verbo: Como a filosofia pode nos ajudar a entender o mundo pós-pandemia.** Brasil, Editora Serena, 2021.

CNN. **Já é possível enxergar o fim da pandemia, mas ela não acabou, diz OMS.** 2022. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/ja-e-possivel-enxergar-o-fim-da-pandemia-mas-ela-nao-acabou-diz-oms/>>. Acesso em: 4 dez. 2022.

COBRA, Nuno. **A semente da vitória.** 47. Ed. São Paulo: Editora Senac, 2003.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. **Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional**. Revista de Nutrição, v. 22, p. 937-946, 2009.

COSTA, Adrielle Souza da; CAMPOS, Raimundo Sidnei dos Santos. **O trabalho e a saúde do professor: indícios associados ao adoecimento na profissão**. (Graduação em Pedagogia) - Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2021.

CRUZ, Juliano Ricardo; ALBERTO FILHO, P. C.; HAKAMADA, E. M. **Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade**. Rev Digital, v. 18, n. 179, p. 1-10, 2013.

CRUZ, Roberto Moraes *et al.* **Saúde docente, condições e carga de trabalho**. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), n. 4, 2010.

CRUZ, Roberto Moraes; LEMOS, Jadir Camargo. **Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde**. Motrivivência, n. 24, p. 59-80, 2005.

DE RESENDE MOREIRA, Hudson *et al.* **Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout em professores de educação física do estado do Rio Grande do Sul, Brasil**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 14, n. 2, p. 115-122, 2009.

DIAS, Jaqueline. *et al.* **Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida**. Escola Anna Nery, v. 21, n. 4, 2017.

DOENÇA. **O que é uma doença**. Enciclopédia Significados. Disponível em: < <https://www.significados.com.br/doenca/> >. Acesso em: 28 nov. 2023.

DWORAK, Ana Paula; CAMARGO, Bruna Caroline. **Mal-estar docente: um olhar dos professores**. Educere, UEPG, 2017.

ERICK, Patience N.; SMITH, Derek R. **A systematic review of musculoskeletal disorders among school teachers**. BMC musculoskeletal disorders, v. 12, p. 1-11, 2011.

ESTEVE, José M. **O mal-estar docente: a-sala-de-aula e a saúde dos professores**. Tradução de Durley de Carvalho Cavicchia–Bauru. SP, EDUSC, 1999.

FACICHAK, Cibele. **Sexo, amor, endorfinas e bobagens: a ciência por trás dos sentimentos**. Matrix Editora, 2016.

FELTRIN, Tascieli; BATISTA, Nathalia Lmpert. **Autoformação docente em tempos de pandemia: da (im)possibilidade da reinvenção sem cuidado de si**. Revista Científica Educação v.4, n.8. out./2020.

FERREIRA, Luciana Haddad; BARBOSA, Andreza. **Lições de Quarentena: limites e possibilidades da atuação docente em época de isolamento social**. Práxis Educativa, Ponta Grossa v. 15, p. 1-24, jul. 2020.

FILARDI, Fernando; CASTRO, Rachel Mercedes P.; ZANINI, Marco Tulio Fundão. **Vantagens e desvantagens do teletrabalho na administração pública: análise das experiências do Serpro e da Receita Federal.** Cadernos Ebape. br, v. 18, p. 28-46, 2020.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. **A polêmica em torno do conceito de estresse.** Psicologia: ciência e profissão, v. 19, p. 40-51, 1999.

FILOMENA, Nádia. **O “cuidado de si” na hermenêutica do sujeito de Michel Foucault.** Revista Enfil, n. 1, 2013.

FLICK, Uwe. **Introdução à metodologia da pesquisa: um guia para iniciantes.** Porto Alegre: Penso; 256 p., 2013.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade III: o cuidado de si.** 7 ed. Rio de Janeiro: Graal, 2002.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito.** São Paulo. Martins Fontes. 2006.

FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos VI: repensar a política.** Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** Educação e pesquisa, v. 31, n. 2, p. 189-199, 2005.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa.** Plageder, 2009.

GESI, Camilla *et al.* **Complicated Grief: What to Expect After the Coronavirus Pandemic.** Front Psychiatry, May 26;11:489.2020. Doi: 10.3389/fpsy.2020.00489.

GIANNINI, Susana Pimentel Pinto; LATORRE, Maria do Rosário Dias de Oliveira; FERREIRA, Léslie Piccolotto. **Distúrbio de voz relacionado ao trabalho docente: um estudo caso-controlado.** In: CoDAS. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2013. p. 566-576.

GODOI, Marcos *et al.* **O ensino remoto durante a pandemia de covid-19: desafios, aprendizagens e expectativas dos professores universitários de Educação Física.** Research, Society and Development, v. 9, 2020 Doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i10.87342020>.

GOMES, Marcel Maia de Oliveira. O. **O cuidado de si na redução de danos: uma análise histórica, política e ética, a partir de Michel Foucault.** 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2013.

GOMES, Marcel Maia; FERRERI, Marcelo; LEMOS, Flávia. **O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo**. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 30, p. 189-195, 2018.

GORBALENYA, Alexander E. *et al.* **The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2**. *Nature microbiology*, v. 5, n. 4, p. 536-544, 2020.

GRABOIS, Pedro Fornaciari. **Práticas éticas de subjetivação e resistência política em Michel Foucault**. *ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade*, v. 3, n. 1, p. 72-87, 2013.

GRANT, Christine A.; WALLACE, Louise M.; SPURGEON, Peter C. **Uma exploração dos fatores psicológicos que afetam a eficácia do trabalho, o bem-estar e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional do trabalhador eletrônico remoto**. *Relações com Empregados*, v. 35, n. 5, p. 527-546, 2013.

GROS, Frédéric. **O cuidado de si em Michel Foucault**. In: RAGO, Margareth; VEIGANETO, Alfredo (Orgs.). *Figuras de Foucault*. Belo Horizonte: Autêntica, 2008, p. 126-138.

GUAJARDO, Leticia Cuevas. **Importancia de la producción de endorfinas para evitar estrés y síndrome metabólico**. *CuidArte*, v. 4, n. 7, p. 6-13, 2021.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, p. 37-43, 2011.

GÜNTHER, Hartmut. **Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão?**. *Psicologia: teoria e pesquisa*, v. 22, p. 201-209, 2006.

HÄFELE, Vitor; SILVA, Marcelo. **Nível de atividade física de professores da cidade de Morro Redondo/RS**. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 19(4), 475. 2014.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Editora Vozes Limitada, 2015.

HERMAN, Keith C.; HICKMON-ROSA, Jal'et; REINKE, Wendy M. **Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes**. *Journal of Positive Behavior Interventions*, v. 20, n. 2, p. 90-100, 2018.

HOLMES, Emily A. *et al.* **Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science**. *Lancet Psychiatry*, 7(6), (2020). Doi [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1).

HUDSON, Geoffrey M.; SPROW, Kyle. **Promoting physical activity during the COVID-19 pandemic: implications for obesity and chronic disease management**. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 17, n. 7, p. 685-687, 2020.

IPSOS, Global Advisor. **Global views on sports: 58% globally would like to practice more.** 2021. Disponível em: <https://www.ipsos.com/en/global-views-to-sports-2021>. Acesso em: 20 dez. 2022.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima. **Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da Covid-19.** Boletim de conjuntura (boca), v. 3, n. 9, p. 33-41, 2020.

KIRCHNER, Elenice Ana. **Vivenciando os desafios da educação em tempos de pandemia.** In: Desafios da educação em tempos de pandemia. Cruz Alta: Ilustração, v. 1, p. 45-53, 2020.

LAHTINEN, Eero *et al.* **Framework for promoting mental health in Europe.** 1999.

LAMIM, João Eduardo; NASCIMENTO, Sandro Everton; CORDEIRO, Edvando Santos. **Condições do trabalho docente durante as aulas remotas: desafios educacionais pós-pandemia.** ReDiPE: Revista Diálogos e Perspectivas em Educação, Marabá-PA, v.2, n. 2, p. 354-364, jul.-dez. 2020.

LARROSA, Jorge. **Tecnologias do eu e Educação.** In: SILVA, Tomaz Tadeu da. O sujeito da Educação: estudos foucaultianos. Petrópolis: Vozes: p. 35-86, 1994.

LASSELIN, Julie; ALVAREZ-SALAS, Elena; GRIGOLEIT, Jan-Sebastian. **Bem-estar e resposta imunológica: uma perspectiva multissistêmica.** Opinião atual em farmacologia, v. 29, p. 34-41, 2016.

LIBÂNIO, José Carlos. **Adeus professor, adeus professora? novas exigências educacionais e profissão docente.** São Paulo: Cortez, 2011.

LIMA, Maria de Fátima Evangelista Mendonça; LIMA-FILHO, Dario de Oliveira. **Work and health conditions of university professors.** Ciências & Cognição, v. 14, n. 3, p. 62-82, 2009.

LINDEGÅRD, Agneta *et al.* **Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion.** BMC psychiatry, v. 15, n. 1, p. 1-10, 2015.

LIPP, Marilda. **O Stress do professor.** Brasil, Papyrus Editora, 2015.

LIRA, Fabio Santos *et al.* **Importância dos efeitos fisiológicos do exercício na promoção da saúde.** Inova Saúde, v. 1, n. 1, 2012.

LOBO, Janaina Campos. **Uma outra pandemia no Brasil: as vítimas da violência doméstica no isolamento social e a “incomunicabilidade da dor”.** Tessituras: Revista de Antropologia e Arqueologia, v. 8, n. 1, p. 20-26, 2020.

LOWENSTEIN, Ludwig F. **Teacher stress leading to burnout: Its prevention and cure.** Education Today, 1991.

MACHYNSKA, Nataliia; DZIKOVSKA, Mariia. **Challenges to Manage the Educational Process in the HEI during the Pandemic**. Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, v. 12, 2020.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz: Revista de Educação Física, v. 16, p. 1024-1032, 2010.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. **Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa Elaboração, aplicação e análise de conteúdo**. São Paulo: Pedro e João, 2020.

MANCIBO, Deise. **Trabalho docente: subjetividade, sobreimplicação e prazer**. Psicologia: reflexão e crítica, v. 20, p. 74-80, 2007.

MANDARINO, Cláudio Marques. **Docência cuidadosa: produção de sentidos em obras pedagógicas acadêmicas**. Tese (Doutorado) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos. 2020.

MARQUES, Mary Lucy Rodrigues. **Privação do sono e personalidade**. 2012. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra, Portugal.

MARTINS, Maria de Fátima Duarte *et al.* **O trabalho das docentes da educação infantil e o mal-estar docente: o impacto dos aspectos psicossociais no adoecimento**. Cadernos de Psicologia Social do trabalho, v. 17, n. 2, p. 281-289, 2014.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. Traduzido por Giuseppe Taranto. 7ª ed. Rio Janeiro: Guanabara Koogan, v. 83, p. 3322-3222, 2011.

MCKIMM, Judy *et al.* **Adaptação dos educadores das profissões de saúde às circunstâncias em rápida mudança: a experiência da conferência Ottawa 2020**. MedEdPublish 9 (2020).

MEDEIROS, Martha. **Coisas da vida: crônicas**. Livro digital. L&PM Editores, 2005.

MEIRA, Thiago Raphael Martins *et al.* **Percepções de professores sobre trabalho docente e repercussões sobre sua saúde**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 27, n. 2, p. 276-282, 2014.

MELLO, Guiomar Nano. **Educação escolar brasileira. O que trouxemos do século XX**, ISBN: 9788536304106. 2004.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; GLEYSE, Jacques. **O cuidado de si em Michel Foucault: reflexões para a Educação Física**. Movimento, v. 21, n. 2, p. 507-520, 2015.

MESSENGER, Jon. **Telework in the 21st Century: An Evolutionary Perspective, Serie " El futuro del trabajo"**, OIT. Cheltenham, Reino Unido y Ginebra: Edward Elgar y OIT, 2019.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; COSTA, António Pedro. **Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa**. Revista Lusófona de Educação, n. 40, p. 11-25, 2018.

MINUSSI, Bianca Baptisti *et al.* **Grupos de risco do Covid-19: a possível relação entre o acometimento de adultos jovens "saudáveis" e a imunidade**. Brazilian Journal of health review, v. 3, n. 2, p. 3739-3762, 2020.

MOFFAT, Marilyn; VICKERY, Steve. **Manual de manutenção e reeducação postural: da American Physical Therapy Association**. 2002.

MONTEIRO, Sandrelena da Silva. **(Re)inventar educação escolar no Brasil em tempos da Covid-19**. Revista Augustus, v. 25, n. 51, p. 237-254, 2020.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. **Saúde mental e trabalho docente**. Estud. psicol. (Natal) vol.23 no.3 Natal jul./set. 2018.

MORENO-CORREA, Sandra Milena More. **La innovación educativa en los tiempos del Coronavirus**. Saludem Scientia Spiritus, v. 6, n. 1, p. 14-26, 2020.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter; TIMM, Edgar Zanini. **O professor e o cuidado de si: perspectivando a própria vida como uma obra de arte. Por que não**. Ciência em Movimento, v. 11, n. 22, p. 47-53, 2009.

MOTA, Janine da Silva. **Utilização do Google Forms na pesquisa acadêmica**. Humanidades & Inovação, v. 6, n. 12, p. 371-373, 2019.

MOTIN, Mara F. *et al.* **O ensino remoto de disciplinas do eixo da matemática em tempos de pandemia. In: Desafios da educação em tempos de pandemia**. Cruz Alta: Ilustração, p. 247-260, 2020.

MOZZATO, Anelise Rebelato; SGARBOSSA, Maira; MOZZATO, Fernanda Rebelato. **O que aconteceu com os que ensinam? O impacto da COVID-19 sobre a rotina e a saúde dos professores universitários**. Revista Sustinere, v. 9, p. 487-508, 2021.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas**. Revista Educação Pública, v. 20, n. 36, p. 22, 2020.

NEVES, Afonso Carlos. **Conceito Ampliado de Saúde em tempos de pandemia. Poliética**. Revista de Ética e Filosofia Política, v. 9, n. 1, p. 78-95, 2021.

NICOLAU, S. M. **Professora na pandemia**. Participação: Felipe Bemol. 2020. (3min 28s). Disponível em: < [https://www.youtube.com/watch?v=ZzAYLN\\_atbE](https://www.youtube.com/watch?v=ZzAYLN_atbE) >. Acesso em 10 fev. 2021.

NÓVOA, António. **O passado e o presente dos professores**. In: Nóvoa A. (org.). Profissão professor. Portugal: Porto Editora, 1998.

OIT. Organização Internacional do Trabalho. **Emploi et conditions de travail des enseignants**. Genève: Bureau International du Travail des enseignants. 1981.

OLIVEIRA, Erik Cunha de; SANTOS, Vera Maria dos. **Adoecimento mental docente em tempos de pandemia**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, p. 39193-39199, 2021.

OLIVEIRA, Murilo Alvarenga; CARREIRO, Eduardo de Lima Pinto. **O novo normal da educação, quando o virtual não é fictício**. Revista Lagos, v. 11, n. 1, p. 1-3, 2020.

OLIVEIRA, Victor Hugo Nedel. **“O antes, o agora e o depois”**: alguns desafios para a educação básica frente à pandemia de Covid-19. Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 3, n. 9, p. 19-25, 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>>. Acesso em: 29 ago. 2022.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Plano de ação global para a atividade física 2018–2030**. 2018. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>> Acesso em: 16 de out. 2022.

ONU. Organização da Nações Unidas. **Gênero e COVID-19 na América Latina e no Caribe: dimensões de gênero na resposta**. Brief março, 2020.

OPAS, Organização Pan-americana de Saúde. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. 2020**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 15 jan. 2023.

PACHIEGA, Michel Douglas; MILANI, Débora Raquel da Costa. **Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica**. Dialogia, São Paulo, n. 36, p. 220-234, set./dez. 2020.

PALÚ, Janete; SCHÜTZ, Jenerton Arlan; MAYER, Leandro. **Desafios da educação em tempos de pandemia**. Cruz Alta: Ilustração, v. 324, 2020.

PENTEADO, Regina Zanella; PEREIRA, Isabel Maria Teixeira Bicudo. **Qualidade de vida e saúde vocal de professores**. Rev Saude Publica 2007; 41(2):236-243.

PEREIRA, Érico Felden *et al.* **Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica**. Cadernos Saúde Coletiva, v. 22, p. 113-119, 2014.

PEREIRA, Hortência Pessoa; SANTOS, Fábio Viana; MANENTI, Mariana Aguiar. **Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas**. Boletim de conjuntura (BOCA), v. 3, n. 9, p. 26-32, 2020.

PIVETA JÚNIOR, Orides.; SALES, Antônio. **Atividade Física e suas contribuições na qualidade de vida dos docentes: breve revisão bibliográfica**. In: III Seminário de Formação Docente: Interseção entre Universidade e Escola. Dourados, 2017.

RAIC, Daniele Farias Freire; DE SÁ, Maria Roseli Gomes Brito. **O retorno a um “novo normal”: a emergência de um pós-normal em educação?** Revista Entreideias: educação, cultura e sociedade, v. 10, n. 1, 2021.

RATEY, John J, HAGERMAN, Eric. **Corpo ativo, mente desperta: a nova ciência do exercício físico e do cérebro**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

REIS, Ana Carolina *et al.* **O “novo normal” no campo da educação**. Princípios, v. 40, n. 160, p. 225-245, 2021.

RIBEIRO, José Luís Pais. **A intervenção psicológica na promoção da saúde**. Jornal de psicologia, 19-22, 1989.

SANCHEZ, Hugo Machado *et al.* **Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 4111-4123, 2019.

SANTANA, Leni De Lima *et al.* **Fatores intervenientes na qualidade de vida docente durante a pandemia da Covid-19**. Actualidades Investigativas en Educación, v. 22, n. 1, p. 219-250, 2022.

SANTOS, João Francisco Severo. **Atividade física, saúde mental e percepção de trabalho dos professores da rede municipal de ensino de Joinville**. Dissertação. Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2006.

SANTOS, Marcio Neres dos; MARQUES, Alexandre Carriconde. **Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, p. 837-846, 2013.

SANTOS, Osmar de A. **O mito do stress**. 3. ed. São Paulo: Texto novo, 1995.

SCHLEMMER, Eliane; MOREIRA, José António. **Por um novo conceito e paradigma de educação digital onlife**. Revista Ufg, v. 20, p. 1-35, 2020.

SCHMIDT, Beatriz. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estud. psicol. Campinas, 2020.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. **O conceito de saúde**. Revista de saúde pública, v. 31, p. 538-542, 1997.

SILVA, Francisca Olinda Coelho; MARTINS, Ana Maria dos Santos Garcia Ferreira. **Uso de aplicativo educacional como reforço no ensino aprendizagem da língua inglesa**. In: Os desafios da escola pública Paranaense na perspectiva do professor PDE. Cadernos PDE, 2013.

SILVA, Viliane Lima da. **Condições de trabalho, presenteísmo e absenteísmo em professores da rede pública**. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SILVA, José Luiz Teixeira da. **SMS: Apontamentos sobre Saúde, Meio Ambiente e Segurança do Trabalho**. Brasil, Editora Appris, 2018.

SILVA, Larissa Távore *et al.* **Relação entre atividade física, Covid-19 e imunidade**: Uma revisão de literatura. Research, Society and Development, v. 10, n. 6, p. e11010615605-e11010615605, 2021.

SILVA, Luigi *et al.* **Nível de sedentarismo em professores do ensino regular da rede pública do município de Cacoal-RO**. RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 9, n. 52, p. 166-174, 2015.

SILVA, Rosângela Ramos Veloso *et al.* **Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino**. Journal of Physical Education, v. 30, 2019.

SILVA-MACAIA, Amanda Aparecida *et al.* **Saúde dos Professores: Uma Ambiguidade a Resolver**. Fundacentro. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/projetos-encerrados/seguranca-e-saude-nas-escolas/saude-dos-professores>. Acesso em: nov. 2023.

SLIMANI, Maamer *et al.* **A relação entre atividade física e qualidade de vida durante o confinamento induzido pelo surto de COVID-19: um estudo piloto na Tunísia**. Fronteiras em psicologia, v. 11, p. 561565, 2020.

SOUZA, Celestina Maria Pereira de; PEREIRA, Jhonata Moreira; RANKE, Maria da Conceição de Jesus. **Reflexos da pandemia na evasão/abandono escolar: a democratização do acesso e permanência**. Revista Brasileira de Educação do Campo, v. 5, p. e10844-e10844, 2020.

SOUZA, Kátia R. *et al.* **Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia**. Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021.

SOUZA, Rayanne Gois de *et al.* **Ansiedade, estresse e depressão: métodos de avaliação e a relação com a prática de exercícios físicos.** In: Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde. 2016.

TARDIF, Maurice; LESSARD, Claude. **O trabalho docente: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas,** Petrópolis: Vozes. 2005.

TAVARES, Elma Dias *et al.* **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor.** Universidade Estadual De Campinas. Ed. Campinas, 2007.

TESTA, Saulo *et al.* **Teachers' health and lifestyle considering the level of leisure-time physical activity during the COVID-19 pandemic.** In SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2459>. 2021.

UFMG, Universidade Federal de Minas Gerais. **Pesquisadores da UFMG alertam sobre impactos à saúde física na pandemia.** 2021. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/pesquisadores-da-ufmg-alertam-sobre-impactos-a-saude-fisica-na-pandemia>. Acesso em: 20 fev. 2023.

UNESCO. (2020) Covid-19 Webinar: **A New World for Teachers, Education's Frontline Workers - COVID-19 Education Webinar.** Disponível em: <https://en.unesco.org/news/covid-19-webinar-new-world-teachers-educations-frontline-workers-covid-19-education-webinar-2>. Acesso em: 18 nov. 2022.

UOL. **China registra caso de peste bubônica em homem que comeu coelho selvagem.** Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2019/11/18/china-registra-caso-de-pesto-bubonica-em-homem-que-comeu-coelho-selvagem.htm>>. Acesso em: 08 mai. 2023.

VAHDATPOUR, Babak; BOZORGI, Maryam; TAHERI, Mohammad Reza. **Investigating musculoskeletal discomforts and their relation to workplace ergonomic conditions among computer office workers at Alzahra Hospital, Isfahan, Iran.** JPMRE, v. 1, n. 2, p. 52-58, 2019.

VALLE, Paulo Dalla; MARCOM, Jacinta Lucia Rizzi. **Desafios da prática pedagógica e as competências para ensinar em tempos de pandemia.** In: Desafios da educação em tempos de pandemia. Cruz Alta: Ilustração, p. 139-153, 2020.

VIEIRA, Letícia; RICCI, Maike CC. **A educação em tempos de pandemia: soluções emergenciais pelo mundo.** Observatório do Ensino Médico em Santa Catarina, 2020.

WANZELER, Murilo Cunha *et al.* **O cuidado de si em Michel Foucault.** Dissertação: Universidade Federal da Paraíba. 2011.

WHO, World Health Organization. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization, p. 1-582, 2020.

WHO. World Health Organization *et al.* **Constituição da Organização Mundial de Saúde**.1948.

WHO. World Health Organization. **Mental health**. 2022. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>>. Acesso: 10 fev. 2023.

WHO. World Health Organization. **Statement on the fifteenth meeting of the IHR (2005) Emergency Committee on the COVID-19 pandemic**. Publicado: 5 de mai. 2023. Disponível em: <[https://www.who.int/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-\(covid-19\)-pandemic](https://www.who.int/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-(covid-19)-pandemic)>. Acesso em: 22 set. 2023.

WISNER, Alain. A inteligência no trabalho: textos selecionados de ergonomia. In: **A inteligência no trabalho: textos selecionados de Ergonomia**. 1994. p. 190-190.

WOLFSON, Amy R. *et al.* **Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents**. Behavioral sleep medicine, v. 5, n. 3, p. 194-209, 2007.

ZAIDAN, Junia de Mattos; GALVÃO, Ana Carolina. **Covid-19 e os abutres do setor educacional: a superexploração da força de trabalho escancarada**. Pandemias e pandemônio no Brasil. São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, p. 261-275, 2020.

ZANELLA, Liane Carly Hermes *et al.* **Metodologia da pesquisa**. SEAD/UFSC, 2006.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE SAÚDE DOCENTE

### Questionário de Saúde Docente

O questionário de percepção de saúde docente - de extrema importância/relevância no âmbito da Educação Básica - no qual você está prestes a responder, integra um dos instrumentos para a coleta de dados de pesquisa, da dissertação de mestrado em Educação da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos), do aluno Rodrigo Mossmann. O mesmo, tem por objetivos: 1) identificar as principais implicações negativas/positivas advindas da Covid-19, sobre a saúde geral - com ênfase na saúde física - dos docentes de uma escola estadual no município de Novo Hamburgo (NH)/RS; interpretando como as mesmas interferiram/contribuíram na tarefa docente; para em seguida, 2) descrever as adversidades provenientes da Covid-19 na profissão docente, a partir da percepção dos professores acerca dos desafios outrora vivenciados, narrando a realidade experienciada durante a Covid19.

O questionário garantirá o total anonimato dos colaboradores, obedecendo a Lei Geral de Proteção de Dados (BRASIL, 2018).

Atenção: As informações que você irá fornecer, serão totalmente confidenciais - somente o pesquisador responsável terá acesso as respostas. Portanto não haverá divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar e ou/prejudicar. Desde já, agradeço imensamente a sua contribuição!

#### IDENTIFICAÇÃO

1- Iniciais do seu nome: *(exclusivamente para fins de controle)*.

2- Sexo:

Masculino

Feminino

3- Idade:

20 a 30 anos

31 a 40 anos

41 a 50 anos

51 a 60 anos

Mais de 60 anos

## 4- Nível de ensino que atua:

\*pode ser mais de um nível

- Ensino Infantil
- Ensino Fundamental Anos Iniciais
- Ensino Fundamental Anos Finais
- Ensino Médio
- Direção/Coordenação Pedagógica

## 5- Disciplina(s) que ministra:

- Pedagogia
- Educação Física
- Educação especial
- Ciências/Biologia
- Matemática
- Geografia
- História
- Língua Portuguesa
- Inglês
- Filosofia
- Sociologia
- Artes
- Química
- Música
- Física
- Coordenação/Direção
- Outra(s)

## 6- Carga horária semanal:

- Menos de 20 horas
- 20 a 29 horas
- 30 a 39 horas
- 40 horas
- Mais de 40 horas

7- Teve Covid-19 em algum momento? **\*Se sim - na pergunta que segue - detalhe o número de vezes...**

Sim

Não

\*Se sim.. \_\_\_\_\_

### PERCEPÇÃO DE SAÚDE

8- Como classifica/avalia seu estado de saúde física (exercício físico + alimentação adequada) antes/durante a Covid-19 e atualmente? **\*Após cada seção, não esqueça de comentar a respeito.**

#### ANTES DA COVID-19

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Muito Ruim

Justifique... (**ANTES DA COVID-19**)

---

#### DURANTE A COVID-19

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Muito Ruim

Justifique... (**DURANTE A COVID-19**)

---

#### ATUALMENTE

Excelente

Boa

Regular

Ruim

Muito Ruim

Justifique... (**ATUALMENTE**)

9- Como classifica/avalia seu estado de saúde mental antes/durante a Covid-19 e atualmente?

**\*Após cada seção, não esqueça de comentar a respeito.**

**ANTES DA COVID-19**

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim
- Muito Ruim

Justifique... (**ANTES DA COVID-19**)

---

**DURANTE A COVID-19**

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim
- Muito Ruim

Justifique... (**DURANTE A COVID-19**)

---

**ATUALMENTE**

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim
- Muito Ruim

Justifique... (**ATUALMENTE**)

---

10- Nos últimos dezoito meses, sua saúde de **modo em geral..** ?

- Melhorou muito
- Melhorou
- Manteve-se
- Piorou
- Piorou muito

11- Nos últimos dezoito meses, sua **saúde física**...?

- Melhorou muito
- Melhorou
- Manteve-se
- Piorou
- Piorou muito

### ESTILO DE VIDA

12- Quantas vezes - em média - por semana, pratica exercícios físicos?

- Todos os dias
- 4 a 5 vezes na semana
- 2 a 3 vezes na semana
- Eventualmente
- Não pratico

13- Quanto tempo investe - em média - semanalmente na prática de exercícios físicos?

- Mais de 7 horas por semana
- Cerca de 4 a 6 horas por semana
- Cerca de 2 a 3 horas por semana
- Cerca de 1 hora por semana
- Menos de 1 hora por semana
- Não pratico

14- Qual seu principal motivo para a prática de esportes/exercícios físicos? **\*Comente - um pouco - na pergunta que segue a respeito do(s) motivo(s) escolhido(s)...**

\*pode ser mais de um item

- Saúde
- Perder peso/Emagrecer
- Manter a forma/Estética
- Indicação médica
- Gostar/Bem-estar
- Outros
- Não pratico

Comente a respeito da pergunta 14...

---

Se respondeu "**Não**", por qual motivo não pratica exercício físico?

- Falta de tempo
- Falta de motivação/ânimo
- Falta de incentivo/companhia
- Não vê necessidade/relevância
- Sobrecarga no ofício docente/afadigado para praticar exercício físico
- Falta de instalações/academias
- Questões financeiras
- Limitações físicas/musculares
- Não gosta
- Outros
- 15- Possui algum problema ósseo/articular/muscular que o impede/difículte de praticar exercícios físicos? **Comente a respeito...**

---

16- Como classifica/avalia sua alimentação diariamente (qualitativamente + quantitativamente)?

\* qualitativamente (qualidade ) - quantitativamente (quantidade)

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim
- Muito Ruim

17- Faz uso de bebidas alcoólicas?

- Sim
- Não

Se sim, com qual frequência...

- Todos os dias
- 2 a 3 vezes na semana
- Em festas
- Ocasionalmente

18- Faz uso de cigarro?

- Sim
- Não

Se sim, quantos cigarros fuma em média por dia?

- Mais de 11 cigarros
- entre 4 a 10 cigarros
- Menos de 3 cigarros

19- Como você classifica, seu nível de estresse diário na profissão docente?

- Muito elevado
- Elevado
- Razoável
- Baixo
- Não me estresso

20- Como você classifica a qualidade do seu sono?

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim
- Muito Ruim

Em média, quantas horas dorme por dia?

- 10 a 12 horas por dia
- 08 a 10 horas por dia
- 06 a 07 horas por dia
- Menos de 06 horas por dia

21- Quais atividades recreativas/esportivas costuma realizar/praticar? **Comente...**

---

## ESTADO GERAL DE SAÚDE E COVID-19

22- Necessitou ser afastado(a) do ofício docente - por algum motivo de saúde durante a Covid-19?  
**\*Se sim, comente o motivo/causa...**

23- Cite e comente as implicações **negativas**, advindas da Covid-19, percebidas em sua saúde física; na qual você sente que afetou seu ofício docente.

24- Cite e comente as implicações **negativas**, advindas da Covid-19 percebidas em sua saúde mental; na qual você sente que afetou seu ofício docente.

25- Cite e comente as implicações **positivas**, advindas da Covid-19, percebidas em sua saúde física; na qual você sente que contribuiu em seu ofício docente.

26- Cite e comente as implicações **positivas**, advindas da Covid-19, percebidas em sua saúde mental; na qual você sente que contribuiu em seu ofício docente.

27- Com a chegada da Covid-19, o que fez e/ou sentiu necessidade de mudar, em relação a sua saúde em geral? **Comente...**

28- Com a chegada da Covid-19, o que fez e/ou sentiu necessidade de mudar, em relação a sua saúde física? **Comente...**

29- Durante o trabalho remoto/home office, quais foram as dores vivenciadas/percebidas durante este período? **\*Pode ser mais de um item.**

- Dor de cabeça/Enxaqueca
- Dor nas costas (região torácica, lombar)
- Dor no pescoço (parte frontal)
- Dor na cervical
- Dor nos membros inferiores (coxa, joelho, calcanhar, pé...)
- Dores intestinais (gastrite, azia, refluxo, etc...)
- Dor nos olhos
- Dormência/Formigamento nos braços
- Dormência/Formigamento nas pernas
- Dor nos ombros
- Dor nos braços
- Dor nas mãos
- Dor nas articulações
- Dor no peito
- Outras
- 30- Cite os principais desafios enfrentados/vivenciados - decorrentes da Covid19 e/ou do Ensino Remoto Emergencial - observados no seu ofício docente.

## APÊNDICE B – CARTA DE SOLICITAÇÃO DA PESQUISA



UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS  
Escola de Humanidades  
Programa de Pós-Graduação em Educação

São Leopoldo, 29 de março de 2023

### CARTA DE SOLICITAÇÃO

À Secretaria de Educação do Estado de Rio Grande do Sul – SEDUC

À Coordenadoria Regional de Educação de São Leopoldo (CRE 02)

**ASSUNTO: Autorização para ingresso em estabelecimento escolar para pesquisa de campo.**

Eu, CARLOS ALFREDO GADEA CASTRO, professor do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – Unisinos, venho por meio da presente solicitar autorização ao meu orientando de mestrado, RODRIGO MOSSMANN, regularmente matriculado no nosso Programa, para que possa **ingressar no Instituto Estadual Seno Frederico Ludwig**, localizado no município de Novo Hamburgo/RS, e assim realizar **pesquisa de campo e levantamento de dados** quantitativos e qualitativos acerca do seu quadro de docentes.

A pesquisa do mestrando, intitulada “Sequelas físicas da Covid-19: como anda a saúde dos docentes?”, refere às implicações diretas que a pandemia de Covid-19 trouxe para a saúde física dos docentes da rede de ensino estadual, revertendo em indicar eventuais soluções para as adversidades encontradas pelo contexto da pandemia.

Importa ressaltar que durante todo o trabalho será omitido o nome da escola, respeitando o total anonimato de todos os colabores da pesquisa, obedecendo a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018).

Sem mais,

Atenciosamente,

Carlos Alfredo Gadea Castro