



Relação entre docência e qualidade de vida na percepção de professores da Educação Básica

Veronica Silva Rufino Dornelles

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, Brasil

Maira Ferreira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, Porto Alegre, Brasil

RESUMO

As transformações que vêm ocorrendo na sociedade contemporânea, advindas dos avanços da comunicação e informação e de processos de globalização, entre outros, promovem mudanças no modo de vida das pessoas, na sociedade como um todo, incluindo os espaços educacionais. Este artigo se refere a uma pesquisa com professores em exercício da educação básica, visando conhecer e analisar o modo como percebem a sua qualidade de vida em relação ao exercício da docência. Os fundamentos teóricos, metodológicos e analíticos da pesquisa situam-se no campo dos Estudos Culturais, tomando como ferramentas de análise os conceitos de representação e regulação pela cultura. As análises apresentam direcionamentos que sugerem que as representações de qualidade de vida pelos docentes são atreladas a estilos de vida e a questões socioambientais, em especial ao contexto do trabalho, com indicações de uma regulação do trabalho com monitoramento, controle e cobranças, levando os docentes ao desgaste físico, mental e emocional, e à exaustão, com impactos na sua qualidade de vida.

Palavras-Chave: qualidade de vida; estilo de vida; representação e regulação pela cultura; intensificação do trabalho.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TEACHING AND QUALITY OF LIFE AS PERCEIVED BY BASIC EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT

The transformations that have been taking place in contemporary society as a result of advances in communication and information and globalisation processes, among others, have led to changes in people's way of life, in society as a whole, including educational spaces. This article refers to a survey of teachers working in basic education, with the aim of finding out and analysing how they perceive their quality of life in relation to teaching. The theoretical, methodological and analytical foundations of the research are situated in the field of Cultural Studies, using the concepts of representation and regulation by culture as tools for analysis. The analyses suggest that teachers' representations of quality of life are linked to lifestyles and socio-environmental issues, especially in the context of work, with indications of work regulation

through monitoring, control and demands, leading teachers to physical, mental and emotional exhaustion, with impacts on their quality of life.

Keywords: quality of life; lifestyle; representation and regulation by culture; intensification of labour.

LA RELACIÓN ENTRE LA ENSEÑANZA Y LA CALIDAD DE VIDA EN LA PERCEPCIÓN DE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA

RESUMEN

Las transformaciones que se han venido dando en la sociedad contemporánea como resultado de los avances en la comunicación e información y los procesos de globalización, entre otros, han provocado cambios en la forma de vida de las personas, en la sociedad en su conjunto, incluyendo los espacios educativos. Este artículo se refiere a una encuesta realizada a docentes que trabajan en la educación básica, con el objetivo de conocer y analizar cómo perciben su calidad de vida en relación con la docencia. Los fundamentos teóricos, metodológicos y analíticos de la investigación se sitúan en el campo de los Estudios Culturales, utilizando los conceptos de representación y regulación por la cultura como herramientas de análisis. Los análisis sugieren que las representaciones de los profesores sobre la calidad de vida están vinculadas a estilos de vida y cuestiones socioambientales, especialmente en el contexto laboral, con indicios de regulación del trabajo a través de la vigilancia, el control y las exigencias, lo que lleva a los profesores al agotamiento físico, mental y emocional, con impactos en su calidad de vida.

Palabras Clave: calidad de vida; estilo de vida; representación y regulación por la cultura; intensificación del trabajo.

1 INTRODUÇÃO

Ao termo qualidade de vida são atribuídas infinitas possibilidades de compreensão, sendo um termo polissêmico e subjetivo, largamente utilizado para referir “níveis” de bem/mal-estar das pessoas, tornando-se tema de estudos em diversas áreas de conhecimento e/ou campos multidisciplinares. De acordo com o dicionário online de português¹ “qualidade” é aquilo que caracteriza uma coisa ou uma pessoa [...]. A compreensão acerca de seus conceitos e características abarca aspectos objetivos e subjetivos que possibilitam considerar os efeitos do que a busca de qualidade de vida pode ter na vida das pessoas.

No caso deste estudo, nos interessa investigar como professores da educação básica percebem/concebem qualidade de vida em relação ao exercício da docência. No Brasil, a partir dos anos de 1990, estudos e pesquisas acerca da docência e do trabalho docente foram intensificados e mesmo que esses estudos não tenham tido como foco o termo “qualidade de

¹ QUALIDADE. In: DICIO. Dicionário on-line de português. Porto: 7Graus, 2025. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/qualidade/>. Acesso em: 14 fev. 2025.

vida”, essa associação aparece nas “queixas” dos professores, relacionando problemas pessoais e de saúde às condições de trabalho.

Esta pesquisa teve como olhar teórico o campo dos Estudos Culturais, cujas lentes possibilitam entender de forma “mais ampla, mais complexa e plurifacetada a própria educação, os sujeitos que ela envolve [...]” (Costa, 2011, p. 112). Nesse campo, a cultura se apresenta como eminentemente interpelativa, constitutiva das nossas formas de ser, de viver, de agir, de compreender e de explicar o mundo, como prática de significação e como constituída/constitutiva de discursos que interpelam os sujeitos (Hall, 1997). Para Ang (2022, p. 36), a “cultura é um processo social contínuo, por meio do qual modos de vida são totalmente construídos e reconstruídos”, sendo necessário analisar as práticas em seu contexto para entender um mundo que opera por meio de intrincados emaranhados de produção de sentidos e relações de poder.

A partir dessa compreensão de cultura e reconhecendo a centralidade da cultura nos processos sociais, consideramos qualidade de vida como um constructo da cultura contemporânea, um termo impregnado de muitos significados e associado a diversos elementos que compõem o cotidiano das pessoas, bem como buscamos compreender o impacto das tantas mudanças que, nas últimas décadas, vêm acometendo a sociedade em geral e, em especial, a educação, e seus impactos na qualidade de vida de docentes em exercício.

As mudanças culturais globais que criaram uma rápida mudança social e, quase na mesma medida, sérios deslocamentos culturais, podem contribuir para entendermos os significados atribuídos à qualidade de vida pelos docentes em exercício da educação básica, considerando que mesmo as sociedades com modos de vida diferentes (em fases de desenvolvimento diversos, em fusos horários diferentes, etc.), sofrem os efeitos desta “revolução cultural”, que ocasiona impacto nos modos de viver, como o caso das tecnologias de comunicação e informação que, ao final do século XX, possibilitaram uma aceleração da velocidade do tempo e uma diminuição dos espaços (Hall, 1997). A compressão do tempo-espaço com imagens vindas de espaços distintos quase simultaneamente, com acelerado tempo de giro de capital e curto tempo de giro do consumo de imagens (e dos acontecimentos em geral), é ocasionada pela superação das barreiras espaciais (Harvey, 2008).

Também, como a passagem do liberalismo para o neoliberalismo, no qual a liberdade deve ser continuamente produzida e exercitada sob a forma de competição (Saraiva; Veiga-Neto, 2009); ou a passagem da modernidade sólida para a líquida, na qual a impermanência é uma constante (Bauman, 2001), com a sociedade organizada em torno do consumo, em um mundo mutável, volátil, fluído, ultrassaturado de informações, em constante mudança e com princípios mais frágeis e descartáveis a curto prazo, sem tempo para solidificar-se de modo a

oferecer garantia a longo prazo (Bauman, 2008). Aspectos estes que entendemos provocar mudanças na sociedade contemporânea com efeitos nas práticas sociais, como são as práticas educativas e nos significados atribuídos à qualidade de vida.

É nesse panorama social contemporâneo que os professores exercem a docência, nos levando a perguntar que percepção eles teriam sobre o seu trabalho em relação a sua qualidade de vida? Que representações sobre qualidade de vida os interpelam, que significados produzem?

Com frequência, encontramos estudos acadêmicos que relacionam qualidade de vida ao estilo de vida (Guterres, 2020; Freitas, 2015; Noronha et. al., 2016; Araújo; Araújo, 2000), também, a fatores socioambientais (Nahas, 2013), sendo um desses o mundo do trabalho. Mas de que modo uma “possível” invasão da vida pessoal cotidiana pelo trabalho, em função da sobrecarga de trabalho (Silva, 2018), teria impactos na [qualidade de] vida dos docentes?

Representações da qualidade de vida podem estar contempladas em relação ao estilo de vida (caráter mais individual), que Nahas (2013, p. 22) descreve “como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”, ou em relação ao mundo do trabalho, considerando que “o ambiente e as condições de trabalho têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos” (Nahas, 2013, p. 185). Para esse autor, fatores socioambientais somados aos fatores individuais resultariam na percepção de bem-estar do indivíduo, um claro indicador da sua qualidade de vida (Nahas, 2013). Seriam essas representações que os professores teriam sobre qualidade de vida?

Neste artigo, não temos o propósito de caracterizar ou valorar qualidade da vida como boa/ruim, ou referir “qualidade de vida” como algo natural, intrínseco a cada pessoa, mas sim como construída culturalmente e que, uma vez, almejada, buscada, perseguida, torna-se também passível de disputa para que seja conquistada/alcançada. Dito isso, anunciamos este artigo que visou analisar *o modo como docentes, em exercício, significam qualidade de vida e as relações que estabelecem com os elementos/acontecimentos que permeiam o contexto do seu trabalho.*

2 PROPOSTA TEÓRICO-METODOLÓGICA-ANALÍTICA DO ARTIGO

Para a realização da pesquisa, direcionamos o olhar para o material empírico e promovemos a análise dos achados da pesquisa, tomando como ferramentas analíticas, principalmente, os conceitos de representação e regulação pela cultura, em Stuart Hall.

Ao instituir significados para o que acontece, a cultura se inscreve em processos de regulação (de práticas e condutas) que auxiliam no estabelecimento de normas, pelas quais a

sociedade é ordenada e organizada, estando as práticas e condutas da docência também sujeitas a esses processos de regulação.

A análise do objeto de estudo em sistemas de representação e regulação pela cultura se dá em meio a diferentes discursos – discurso pedagógico, discurso médico, discurso midiático etc. Estes [– que] normatizam e normalizam as escolhas individuais dos sujeitos que implicariam no alcance de qualidade, como seria, por exemplo, uma dada escolha para um estilo de vida que resultaria em melhor qualidade de vida. Isso é o que problematizamos nesse estudo, considerando a possibilidade de haver elementos que não incidem apenas em escolhas individuais (e, em consequente, responsabilização dos sujeitos), como fatores que impactam a [qualidade de] vida de professores em exercício na educação básica.

Na contemporaneidade, podemos reconhecer discursos que associam a saúde e os hábitos saudáveis à qualidade de vida, como é o caso do discurso médico que valoriza a prática de atividades físicas e a alimentação saudável como definidores dessa qualidade. No entanto, outros discursos, como o discurso político-pedagógico, apontam os efeitos do trabalho e das condições de trabalho para a qualidade de vida dos trabalhadores. Daí, nosso interesse em ver o modo como qualidade de vida é significado pelos docentes e os sistemas de representação que perpassam suas percepções, materializadas em suas manifestações acerca do exercício da docência e das relações que estabelecem com a sua vida profissional, pessoal e social.

Inicialmente, buscamos mapear as concepções e compreensões dos docentes sobre o termo “qualidade de vida”, a partir da nossa compreensão de que esses significados ocorrem em meio aos sistemas de classificação no âmbito da cultura, produzidos pela linguagem e pelos discursos que circulam acerca do termo. Para Hall (1997, p. 28), “o que consideramos fatos naturais são, portanto, também fenômenos discursivos”. Situando a qualidade de vida nas práticas contemporâneas que constituem nossa cultura, nos interessa acompanhar os modos como a busca pela “qualidade” para a vida vem sendo representada e como isso pode regular a vida dos sujeitos.

Buscar a compreensão de docentes, de uma escola da rede pública do estado do Rio Grande do Sul, sobre o termo qualidade de vida, nos possibilitou compreender a que elementos do seu cotidiano profissional a associam. Para tal, os professores responderam a um questionário, contendo questões que discorrem sobre: significados para qualidade de vida; o cotidiano do trabalho docente e desafios enfrentados nesse cotidiano. O questionário foi respondido por 15 docentes², em 2023 e 2024. No Quadro 1, a seguir, apresentamos o *corpus*

² Dos participantes, apenas 2 professores são do gênero masculino, as demais, são do gênero feminino.

de análise, com a codificação dos participantes com um nome fictício + etapa de atuação + área de atuação.

Quadro 1 – Relação das/os professoras/professores pesquisados

Professores/codificados	Etapa/Área de atuação
Lia.AI	Anos Iniciais
Mel.AI	Anos Iniciais
Isa.AI	Anos Iniciais
Lis.AF/EM.CHS	Anos Finais/Ensino Médio – área de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas
Val.AF/EM.LGGP	Anos Finais/Ensino Médio – área de Linguagens e suas Tecnologias
Bel.AF/EM.LGGP	Anos Finais/Ensino Médio - área de Linguagens e suas Tecnologias
Meg.AF/EM.LGGP	Anos Finais/Ensino Médio - área de Linguagens e suas Tecnologias
Ivi.AF/EM.LGGP	Anos Finais/Ensino Médio - área de Linguagens e suas Tecnologias
Ale.AF/EM.LGGP	Anos Finais/Ensino Médio - área de Linguagens e suas Tecnologias
Ada.AF/EM.LGGP	Anos Finais/Ensino Médio - área de Linguagens e suas Tecnologias
Ema.AF/EM.MAT	Anos Finais/Ensino Médio – área de Matemática e suas Tecnologias
Eva.AF/EM.CNT	Anos Finais/Ensino Médio – área de Ciências da Natureza e suas Tecnologias
Sol.AF/EM.CNT/MAT	Anos Finais/Ensino Médio – área de Ciências da Natureza e suas Tecnologias e Matemática e suas Tecnologias
Ane.AF/EM.CNT/MAT	Anos Finais/Ensino Médio – área de Ciências da Natureza e suas Tecnologias e Matemática e suas Tecnologias
Rai.AF/EM.CNT/MAT	Anos Finais/Ensino Médio – área de Ciências da Natureza e suas Tecnologias e Matemática e suas Tecnologias

Fonte: Elaborado pelas autoras (2023).

Os dados foram analisados e os resultados, apontando aspectos como a organização/distribuição do tempo (família, lazer, atividades físicas, cuidado de si etc.), saúde, carreira e profissão docente, entre outros, são apresentados a seguir.

3 QUALIDADE DE VIDA NA PERCEPÇÃO DE DOCENTES EM EXERCÍCIO NA EDUCAÇÃO BÁSICA

A expressão qualidade de vida vem sendo largamente utilizada na atualidade, fazendo parte de discursos de diferentes ordens – médico, político, midiático etc. – que nos interpelam e produzem efeitos no modo como nos vemos e como agimos, de acordo com a maneira como significamos a “qualidade” da/para a vida.

Para muitos docentes, esse termo aparece representado pela saúde, em um equilíbrio entre as dimensões física, emocional e espiritual, conforme Mel.AI, seria *a sensação de bem-*

estar de cada indivíduo. Importante ressaltar que o discurso médico que associa qualidade de vida à saúde interpela os sujeitos, sendo comum os indivíduos fazerem referência à saúde como seu “maior bem”, o que justificaria a ideia de que ter saúde seria sinal de alcance de qualidade de vida. No entanto, mesmo no discurso médico, houve uma mudança em relação à saúde ter como referência a quantidade de anos vividos, deixando de ser vista apenas com aspecto quantitativo, passando a ser vista, também, com aspecto qualitativo, considerando que “na busca de acrescentar anos à vida, era deixada de lado a necessidade de acrescentar vida aos anos” (Fleck e colaboradores, *apud* Seidl; Zanon, 2004, p. 581).

Seidl e Zanon (2004) destacam que subjetividade e multidimensionalidade são aspectos relevantes do conceito de qualidade de vida. Quanto à subjetividade, consideram a “percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não-médicos do seu contexto de vida” (p. 582), e quanto à multidimensionalidade, reconhecem que o termo “qualidade de vida” é composto por diferentes dimensões. Almeida e Gutierrez (2010), referindo-se à multidimensionalidade da qualidade de vida, entendem que o conceito de qualidade de vida apresenta uma organização complexa e dinâmica de seus componentes, que difere de pessoa para pessoa de acordo com o seu contexto/ambiente. Assim, para além da saúde e do equilíbrio entre as dimensões física, emocional e espiritual, outros elementos foram associados pelos professores pesquisados como indicativos de qualidade de vida.

Ter qualidade de vida é ter saúde e estabilidade financeira. A estabilidade financeira colabora em poder ter mais lazer, ter acesso a um bom plano de saúde (Sol.AF/EM.CNT/MAT).

É sentir-se bem nas relações sociais, familiares e no trabalho. Ser valorizado e amado! Ter tempo de lazer e estar feliz no ambiente onde se encontra, viver em paz e ter hábitos saudáveis (Val.AF/EM.LGGP).

A necessidade de haver *equilíbrio entre corpo e mente saudável* é referida pela professora Ema, juntamente a de *ter saúde, um lar, uma profissão* (Ema.AF/EM.MAT) para significar sua compreensão sobre qualidade de vida. Para Bauman (1999), o equilíbrio se tornou necessário em uma sociedade caracterizada pela cultura do instantâneo, do tempo de impermanência e de constantes mudanças nas formas de organização social, com o trabalho sendo possível em qualquer tempo e lugar.

Na contemporaneidade, é comum que percepções de estilo de vida, de promoção da saúde e do lazer, entre outros, sejam alguns dos aspectos qualitativos que representam qualidade de vida, a partir de escolhas/decisões individuais (Seidl; Zanon, 2004). O fato é que a expressão “estilo de vida” é bastante associada à ideia de qualidade de vida, pois, o estilo de vida seria uma forma de identificação e caracterização, definida social e culturalmente, para se chegar a

um dado padrão de vida, o qual o sujeito se mobiliza para conquistar, sendo legitimado por um conjunto de políticas públicas que induzem e norteiam o desenvolvimento humano (Minayo; Hartz; Buss, 2000). Tal estilo de vida “padrão” estaria relacionado com as ações dos sujeitos, com alertas de que os maiores riscos para à saúde e o bem-estar teriam origem no próprio comportamento individual, resultante da informação e vontade da pessoa. Isso é problematizado por Nahas (2013), quando adverte ser necessário considerar as oportunidades e barreiras presentes nas diferentes realidades dos sujeitos.

Nesse sentido, pode-se considerar que os aspectos relacionados à qualidade de vida não estão necessariamente no âmbito do comportamento ou responsabilidade individual, pois, também dizem respeito a um conjunto das políticas públicas, sociais, econômicas que induzem e norteiam o desenvolvimento humano, as mudanças no modo, nas condições e estilos de vida.

No estudo com os professores, junto à questão da saúde e estilos de vida, elementos como a questão do tempo (ou a falta dele) para lazer, para a família e para outras atividades também foram mencionados como fatores que impactariam a qualidade de vida. Para o professor Ale.

Qualidade de vida se refere a estar com a saúde em dia e a mente em condições saudáveis para viver. (...) Praticar atividades de lazer como caminhar, visitar lugares, ajudam a retirar as pressões do dia a dia (Ale.^{AF/EM.LGGP}).

As “queixas”, envolvendo o tempo livre do trabalho, podem ser explicadas pelo fato de que, no contexto contemporâneo do mundo do trabalho, importa o trabalho de controle, de gestão da informação, de capacidades de decisão que pedem o investimento da subjetividade (Lazzarato; Negri, 2001). Assim, nos vemos diante de um trabalho em que a prioridade no corpo e seus movimentos mecânicos com rotinas de trabalho pouco modificadas é trocada pelo trabalho que prioriza o poder criativo (Saraiva; Veiga-Neto, 2009). Esse modo de funcionamento do trabalho, também, pode ser explicado em termos de pressão por desempenho (Hann, 2017), como uma nova lógica do trabalho na sociedade.

Na segunda metade do século XX, a centralidade da cultura e tudo o que está associado ao seu papel constitutivo revolucionaram a vida cotidiana das pessoas. Junto com o declínio do trabalho na indústria, houve o crescimento de outros tipos de ocupação (Hall, 1997) e, embora o tempo livre, com concepção de lazer de cada sociedade, já existisse, a partir dos direitos trabalhistas, com a diminuição da jornada de trabalho e conquista de tempo livre (folgas), criam-se as condições para o surgimento de um significado novo de lazer (Oliveira *et al.*, 2023).

De acordo com Marcellino (2013), não existe um acordo sobre o conceito “lazer”, podendo ser caracterizado em duas linhas: a que enfatiza o aspecto atitude (o lazer como um estilo de vida) e a que enfatiza o aspecto tempo (o lazer como liberação do horário de trabalho). Para o sociólogo francês Joffre Dumazedier, lazer é o

[...] conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver sua formação desinteressada, sua participação social voluntária, ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (Dumazedier, 1977, p. 34, *apud* Marcellino, 2013, p. 28).

A Carta Internacional de Educação para o Lazer (WLRA, 1993) assinala que o lazer é um aspecto importante de qualidade de vida, definindo-o como “área específica da experiência humana, com seus próprios benefícios, incluindo liberdade de escolha, criatividade, satisfação, diversão e aumento de prazer e felicidade”, e destaca que o lazer promove saúde e bem-estar e que fatores políticos, econômicos, sociais, culturais e ambientais podem ampliar ou dificultar o lazer.

Para os docentes pesquisados, o lazer é referido como oposto ao trabalho, um tempo dedicado a outras atividades e que seria necessário para a melhoria da sua qualidade de vida. Para a professora Ema, *o tempo é o maior desafio, pois a profissão domina a maioria do tempo livre, levo muito trabalho da escola para casa e não sobra tempo para o lazer* (Ema.AF/EM.MAT). A sua fala suscita alguns questionamentos, pois, diante disso, como os professores conseguiriam ter espaço para o lazer? Como organizariam tempo para a família e para o lazer?

A dedicação à família fica restrita aos finais de semana, quando possível, já que trabalho 45 horas semanais, e na minha profissão, levo muitos afazeres para casa. Gostaria de ter mais tempo para passear, viajar e melhorar a qualidade da minha rotina (Val.AF/EM.LGGP).

Confesso que é bastante difícil conciliar trabalho, família e lazer, mas tento ao máximo equilibrar entre vida pessoal e profissional com o “tempo” pois é fundamental para a qualidade de vida e o bem-estar. Mesmo tentando conciliar percebo que ainda peço na dedicação à família e tempo para o lazer, com a correria do dia, trabalho ativo, parece que esse “tempo” reduz cada vez mais (Ada.AF/EM.LGGP).

O elemento tempo foi recorrente nos significados atribuídos pelos pesquisados à qualidade de vida, uma vez que a falta de tempo livre sacrificaria os momentos de lazer e de descanso. De acordo com os resultados, no caso dos professores, não se confirma a conquista do tempo livre, com a jornada de trabalho sendo esmagada pelo próprio tempo, cada vez mais escasso, em função de inúmeras demandas, decorrentes da prática docente e do tempo de vida útil de ações e de orientações legais para o trabalho na educação escolar.

Para os professores, a relação entre qualidade de vida e tempo aparece quando afirmam que precisariam ter *tempo para curtir a família, fazer planos, ver um bom filme, poder pagar as contas sem se preocupar* (Meg.AF/EM.LGGP); *é ter algum tempo de cuidado (tanto do corpo quanto da mente), esse momento pode ser com atividades físicas ou outra atividade que mais agradar* (Bel.AF/EM.LGGP); *tempo para ficar com a família, menos preocupações, menos cobranças* (Ivi.AF/EM.LGGP); *a qualidade de vida é, a meu ver, em primeiro lugar, é ter tempo para você e para quem você ama* (Ada.AF/EM.LGGP); *se eu tivesse mais tempo, melhoraria minha qualidade de vida* (Isa.AI).

Harvey (2008) assinala que o espaço e o tempo são categorias básicas da existência humana, em que cada modo de formação social tem um conceito de tempo e espaço. As transformações pertinentes ao capitalismo e seu modo de produção, no qual as práticas e processos materiais de reprodução social se encontram em permanente mudança, se fazem presentes na maneira de percebermos e representarmos o espaço e o tempo no nosso cotidiano, com aceleração do ritmo de vida nos mostrando “as conexões imanentes entre as novas espacialidades e temporalidades sociais e a racionalidade neoliberal” (Veiga-Neto; Saraiva, 2018, p. 165). Para Santomé (2003), a economia e as transformações promovidas pelo atual capitalismo explicam em grande parte a reestruturação e a reforma dos sistemas educacionais e, logicamente, o trabalho dos professores, sendo submetido às mesmas regras que regem a esfera da produção e do comércio.

Na lógica neoliberal, é necessário que “todo o tempo” seja produtivo (para o trabalho), o que explicaria a pressão sobre os docentes a serem “mais” produtivos/criativos, para o cumprimento de demandas/exigências institucionais, com possível intensificação do seu tempo dedicado ao trabalho, sacrificando o repouso e o lazer, com efeitos para a sua qualidade de vida.

Aguiar *et. al.* (2024), por meio de uma revisão bibliográfica, buscaram assinalar os principais desafios enfrentados pelos professores no que diz respeito à sua saúde mental, e consideraram a intensificação e precarização do trabalho como sendo os principais estressores que afetam os docentes, uma vez que a falta de tempo para realizar tarefas essenciais se torna uma constante. Nesse mesmo sentido, a pesquisa de Silva (2018) associa o adoecimento docente com a estrutura do sistema educacional, com indicações de vinculação contínua com o trabalho, extrapolando os espaços e os tempos regulares e gerando um estado de sofrimento e indisponibilidade, tanto para si, como para o convívio familiar e social, apontando para um cotidiano laboral de instabilidade para a saúde. As condições de trabalho, referidas nessas pesquisas, comprometem o que, segundo a professora Ane, seria importante para a sua qualidade de vida: *ter um ambiente adequado de trabalho, ter uma boa noite de sono, ter uma alimentação saudável, ter tempo com a família, viver dignamente* (Ane.AF/EM.CNT/MAT).

Consideramos falas como essa, como construções sociais que compartilham significados, a partir do modo como os docentes são subjetivados, para atender o cumprimento das demandas sempre “urgentes”, mesmo sabendo que essas impactam a sua vida pessoal, causando desgaste físico/emocional, em função de atender aos significados compartilhados e às práticas (Hall, 2016) que, no caso deste estudo, estão associadas à cultura escolar. Para o autor (1997, p. 32), “cada instituição ou atividade social gera e requer seu próprio universo de significados e práticas – sua cultura”.

A cultura, compreendida como constitutiva das práticas sociais, opera na multiplicidade de elementos em discursos que circulam acerca da qualidade de vida, representando-a como bom estado de saúde, alimentação saudável, presença nas relações familiares, habitação, lazer, satisfação e reconhecimento no/pelo trabalho, entre muitas outras, sendo a combinação desses fatores responsável por moldar/diferenciar “o cotidiano do ser humano, e resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida” (Nahas, 2013, p. 15). Alguns desses fatores são referidos pelos docentes, como:

condição de vida que busca atingir qualidade e satisfação profissional e pessoal, relacionada à saúde, educação, relacionamentos pessoais, habitação, emprego estável³ (Eva.AF/EM.CNT).

ter reconhecimento por parte de meus alunos, por parte de alguns responsáveis. O ato de ensinar, troca de experiências também culmina na qualidade de vida (Rai.AF/EM.CNT/MAT).

Essas condições desejadas são elementos importantes para a qualidade de vida de profissionais que sentem o excesso de envolvimento com a profissão, em um trabalho que, cada vez mais, é regulado em torno de currículos prescritos de desempenho e de alcance de metas. Essa regulação, hoje, é mais “eficaz” porque se dá pelos sistemas tecnológicos – controle da frequência dos alunos, planejamentos, avaliações, recuperações – com um fluxo constante de informações, monitoramento, controle e cobranças dos gestores, bem como uma regulação, também, pelas redes sociais, que possibilita acompanhar as ações dos docentes com suas turmas de alunos. Para Hall (1997), o alcance das mensagens (notícias, imagens etc.) é uma prática cultural que tem impacto nas práticas sociais. No caso da docência, a regulação do exercício da profissão se dá pelos órgãos governamentais, pela gestão da escola, pelos alunos, pelos resultados e indicadores etc., com impacto na vida dos professores, na sua subjetividade e no modo como passa a se ver.

³ referência a emprego estável é manifestada uma vez que nem todos os professores são efetivos, muitos possuem contratos temporários.

Para Lazzarato e Negri (2001), o trabalho na sociedade contemporânea tem um modo de funcionamento que privilegia a invenção, a mobilização do cérebro (ao invés da vigilância do corpo), os indicadores e o cumprimento de metas (ao invés da hora relógio e do cronômetro), exigindo dedicação extrema de seus funcionários. Assim, a vinculação contínua com o trabalho, sem tempo para outros afazeres da vida, pode ser pensado em um regime de trabalho anunciado por Crary (2016), no seu livro *24/7 Capitalismo tardio e os fins do sono*, para trabalho e consumo contínuos. Assinala que o tempo 24/7 “é um tempo de indiferença, ao qual a fragilidade da vida humana é cada vez mais inadequada”, sendo “até normal, a ideia do trabalho sem pausa, sem limites” (p. 19), ao referir a globalização neoliberal e os processos a longo prazo da modernização ocidental.

Para os professores, a vinculação contínua com o trabalho é causa de doenças/mal-estar, como apontado pela professora Ane: *levo uma vida sedentária, sinto cansaço, fadiga devido a algumas alterações no meu organismo como sobrepeso e pressão alta* (Ane.AF/EM.CNT/MAT). Para Carlotto (2002), no exercício profissional da atividade docente, estão presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza das suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas.

Estes estressores, se persistentes, podem levar à síndrome de Burnout, a qual tem sido objeto de estudo e pesquisa, sendo a categoria docente uma das mais afetadas. O “ser professor” é entendido como uma profissão cujas responsabilidades aparecem, sobremaneira, pelo distanciamento entre a execução realizada pelos professores e o planejamento [por outros] das políticas que norteiam o seu trabalho (Carlotto, 2011). A síndrome de Burnout se apresenta em três dimensões: exaustão emocional (falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos); despersonalização (tratamento de clientes, colegas e a organização como objetos); e diminuição da realização pessoal no trabalho (autoavaliação negativa), fazendo com que os profissionais se sintam infelizes consigo próprios e insatisfeitos com seu desenvolvimento profissional (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

Embora a Síndrome de Burnout ou outras doenças que acometem esses profissionais não sejam objeto deste estudo, isso apareceu nas menções a doenças que os professores atribuem ao exercício da docência, quando referem, por exemplo: *tenho insônia* (Ivi.AF/EM.LGGP); *sou ansiosa e também já fiz uso de ansiolítico, mas faço o tratamento por pouco tempo, não dou continuidade* (Mel.AI); *tenho peso acima do ideal, cansaço na rotina dos dias, mas não utilizo medicamentos* (Sol.AF/EM.CNT/MAT); *as vezes, pelas aulas ministradas, sinto algumas dores corporais e para manter a saúde mental, tento levar a vida o mais simples possível* (Ale.AF/EM.LGGP); *sempre que posso faço uma caminhada, desligo do trabalho com atividades domésticas, cuido de meus animais e plantas* (Val.AF/EM.LGGP). As manifestações dos

professores sobre adoecimento, em função do trabalho, mostram sua dificuldade em lidar com uma rotina exaustiva a que associam como prejuízo à qualidade das suas vidas. Em estudo realizado por Webber (2011) sobre as principais doenças ocupacionais que atingem o professor no meio ambiente laboral, a autora associa o adoecimento dos profissionais a um contexto educacional de alta complexidade e um ritmo acelerado para a realização de tarefas, deixando-os em débito, quando não conseguem acompanhar e atender as demandas postas, o que, segundo ela, dificulta a promoção da sua qualidade de vida.

Dentre as diferentes concepções sobre qualidade de vida, Minayo, Hartz e Buss (2000) consideram-na a partir de: determinantes históricos, pois em determinado tempo de seu desenvolvimento econômico, social e tecnológico, uma sociedade específica pode ter um parâmetro de qualidade de vida diferente da mesma sociedade em outra etapa histórica; de determinantes culturais, com os valores e necessidades sendo construídos e hierarquizados diferentemente pelos povos, de acordo com suas tradições; e de determinantes referentes às estratificações ou classes sociais, representados por padrões de conforto e bem-estar.

Assim, juntamos aos aspectos já associados à qualidade de vida, o indicado pelo professor Ale, quando afirma que *ser estável financeiramente ajuda muito na qualidade de vida, já que podemos cuidar das contas básicas e fazer um orçamento para guardar para a vida futura.* (Ale.AF/EM.LGGP), ou seja, para os docentes, a questão da estabilidade financeira (remuneração, valorização do trabalho etc.) tem impactos no significado que dão à qualidade de vida. Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000), o mundo ocidental preconiza um certo número de valores, que podem ser assim resumidos: “conforto, prazer, boa mesa, moda, utilidades domésticas, viagens, carro, televisão, telefone, computador, uso de tecnologias que diminuem o trabalho manual, consumo de arte e cultura, entre outras comodidades e riquezas” (Minayo; Hartz e Buss, 2000, p. 9), elementos esses que podem ser considerados a partir de uma estabilidade financeira, como indicativo de qualidade de vida.

Para os pesquisados, a baixa remuneração e as dificuldades financeiras são enfrentadas em diversas situações do seu cotidiano, limitando o acesso a produtos e serviços, já que, *todos os gastos precisam ser bem calculados e os produtos e serviços reduzidos* (Ema.AF/EM.MAT); ou *tenho acesso a produtos e serviços inadequados, devido ao [baixo] salário* (Lis.AF/EM.CHS). Para esses professores, isso atinge também o acesso à cultura e ao lazer, pois:

O professor da atualidade gostaria de fazer atividades culturais, ler um bom livro. Só que isso custa para o seu bolso e o salário não permite (Bel.AF/EM.LGGP).

Como meu tempo é curto, realizo algumas compras pela internet e procuro serviços que estejam de fácil acesso, com horários e disponibilidade para o

meu horário. Gostaria de ter mais tempo para passear, viajar e melhorar a qualidade da minha rotina (Val.AF/EM.LGGP).

As manifestações mostram que a questão salarial limita o acesso a produtos e serviços, inclusive os que seriam necessários para o exercício profissional, tal como mencionado por Eva de que *gostaria de mais acesso às tecnologias* (Eva.AF/EM.CNT), o que pode contribuir para que sintam-se desvalorizados. A desvalorização docente pode ser traduzida pelo desprestígio da profissão em termos salariais, em especial para os que trabalham na educação básica. A professora Ada (AF/EM.LGGP), ao associar o acesso a produtos e serviços à qualidade de vida, indica uma percepção de bem-estar na busca constante pelo consumo.

A capacidade de adquirir bens e serviços que atendam às nossas necessidades e desejos está ligada à nossa percepção de bem-estar e satisfação. No entanto, essa questão vai além do poder aquisitivo, envolvendo também a disponibilidade de produtos e serviços, a qualidade dos mesmos e as condições de acesso (Ada.AF/EM.LGGP).

Essa percepção de bem-estar ligada ao consumo é característica em “uma sociedade de consumo”, na qual os sujeitos são subjetivados pela necessidade de movimento, os bens consumidos devem satisfazer de imediato os desejos, para logo serem substituídos por outros (Bauman, 1999, p. 87). Canclini (1997) destaca que a cultura do efêmero é uma das realidades da globalização e da contemporaneidade.

A globalização supõe uma interação funcional de atividades econômicas e culturais dispersas, bens e serviços gerados por um sistema com muitos centros, no qual é mais importante a velocidade com que se percorre o mundo do que as posições geográficas a partir das quais se está agindo (Canclini, 1997, p. 17).

Isso parte da hipótese de que quando selecionamos os bens e nos apropriamos deles, definimos o que consideramos publicamente valioso, bem como os modos com que nos integramos e nos distinguimos na sociedade, “com que combinamos o pragmático e o aprazível” (Canclini, 1997, p. 21). Para Bauman (2008, p. 41), o consumo é basicamente “uma característica e uma ocupação dos seres humanos como indivíduos, o consumismo é um atributo da sociedade”, na qual

a capacidade profundamente individual de querer, desejar e almejar deve ser [...] reciclada/reificada numa força externa que coloca a ‘sociedade de consumidores’ em movimento e a mantém em curso como uma forma específica de convívio humano, enquanto ao mesmo tempo estabelece parâmetros específicos para as estratégias individuais de vida que são eficazes e manipula as probabilidades de escolha e conduta individuais (Bauman, 2008, p. 41).

Trazer essas considerações sobre o funcionamento da sociedade contemporânea em relação ao consumo visa mostrar como essa é uma questão que envolve a sensação de pertencimento dos sujeitos a essa sociedade, não significando críticas ou o não reconhecimento da importância das “queixas” dos professores acerca da limitação ou não acesso aos bens e serviços pelos baixos salários, que se torna principal razão para que os docentes procurem outros ramos de atividade, resultando em mais sobrecarga de trabalho e exaustão, contribuindo sobremaneira para a desvalorização da profissão.

A questão salarial também pode justificar o déficit de professores na educação básica, sendo que a desistência da profissão acontece ainda nos cursos de licenciatura (Abicalil, 2008). Bordignon e Nez (2024), ao investigarem a configuração da oferta de cursos de licenciatura no RS, indicam que, no momento atual, há preocupações com a formação de novos quadros docentes, tanto em relação ao ingresso (baixa procura pelos cursos de licenciatura e redução das matrículas), quanto em relação à defasagem entre o número de iniciantes e o número de formandos, comprometendo a existência de professores nas escolas de educação básica.

Recentemente, no início do ano de 2025, diante da previsão de apagão de professores na educação básica, o Governo Federal lançou o *Programa mais professores para o Brasil*, em uma iniciativa que busca promover a valorização e a qualificação de docentes em todo o país, assim como incentivar a docência, por meio de recursos e oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo. O programa envolve ações como: *A prova nacional docente* que busca subsidiar os estados, o Distrito Federal e os municípios nos processos de seleção e de ingresso no magistério; bolsas como *Pé-de-Meia Licenciaturas* para fomentar o ingresso, permanência e conclusão em cursos de licenciatura; bolsa *Mais Professores*, para incentivar a atuação em áreas com carência de docentes; e, ainda, a criação de um portal que visa fortalecer o desenvolvimento profissional e ações de reconhecimento dos docentes, por meio de parcerias com outros ministérios e órgãos públicos (Brasil, Ministério da Educação, 2025). Reconhecer que os jovens não estão almejando pertencer à profissão, por entenderem que não valeria a pena investir tempo nesta opção de formação (mesmo em universidades públicas), sendo necessário promover incentivo financeiro para atrair os estudantes, mostra o quanto a profissão se encontra desvalorizada.

Ampliando essa discussão, podemos pensar que a desvalorização da profissão docente pode não estar relacionada apenas à questão salarial, pois, segundo Costa (2006), desde meados do século XX, o magistério é uma profissão em crise, em função de mudanças e

direcionamentos imprimidos às políticas econômicas e sociais, ao fenômeno da universalização da escola e da feminização da profissão⁴. Tudo isso contribui para que

as pressões sobre o magistério mediante controle e fragmentação do trabalho, degradação salarial, declínio de prestígio social, entre outras, têm sido associadas tanto à já mencionada feminização dos quadros docentes – que se amplia e generaliza, quanto às amplas e profundas mudanças culturais verificadas ao longo do século XX (Costa, 2006, p. 10).

Para a autora, a ampliação de demandas e expectativas dirigidas à docência, nas sociedades neoliberais contemporâneas, implica em um quadro tenso e instável, em que se movimenta o magistério, com a delegação de tarefas à escola que assegura o controle dos professores. Nesse sentido, Garcia e Anadon (2009) argumentam que o fato de a categoria docente do ensino básico ser predominantemente feminina influencia o modo como as professoras têm o seu trabalho intensificado e controlado, podendo ser entendido como efeito dos “resquícios de herança patriarcal” (Costa, 2006, p. 13).

Uma outra questão importante, com relação à desvalorização da docência e da educação escolar, é apontada por Santomé (2003), ao afirmar que, dia a dia, o sistema educacional está sendo transformado em um mercado, onde, a partir das opções ideológicas e neoliberais, tenta-se impor um modelo de sociedade em que a educação acaba ficando reduzida a mais um bem de consumo. Nessa posição mercantilista, estão as redes econômicas e os interesses políticos, sendo que o avanço das forças neoliberais tenta enfraquecer o Estado, para que o mercado seja o principal mecanismo de regulação existente (Santomé, 2003). Indo além, Santomé (2003) assinala que “[...] quando um Estado está comprometido com políticas neoliberais, um dos primeiros sintomas que marcam esta orientação é que imediatamente começa a ser aplicada uma política de corte dos gastos públicos” (p. 41).

A Lei nº 9.394/96 de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) traz no seu artigo 67, a valorização dos profissionais da educação. Mas, apesar de assegurar condições adequadas de trabalho ao magistério, não é o que parece nas falas dos docentes neste estudo, especialmente, considerando que, nessas primeiras décadas do século XXI, vêm sendo produzidas políticas educacionais, com regulamentações e regulações que demandam novas atribuições ao trabalho docente, com as mesmas condições de trabalho que já existiam, com impactos à vida dos professores – saúde, trabalho, relações sociais, etc.

De acordo com Costa (2006, p. 14), o “campo da educação constitui uma das arenas centrais em que se travam as lutas pela significação, onde se moldam os sujeitos conforme os desígnios de cada tempo-espço”, aqui entendendo que não são exclusivamente os sistemas

⁴ O que observamos neste estudo, que contou com a participação de 15 professores, sendo 13 mulheres e apenas 2 homens, indicando ser a feminização docente uma realidade que se mantém ao longo do tempo.

estatais e formais que se ocupam dos desígnios da educação e da regulação e modelagem da docência, mas a política cultural também parece dar a direção e se inscrever nesta racionalidade governamental. Nesse contexto, é imposto aos professores estarem sempre atentos às novas demandas e recomendações legais e culturais, implicando mudanças nos processos de formação de sujeitos, que precisam atender ao mundo globalizado.

A vivência em uma profissão que, de acordo com Costa (2006), se vê imersa em uma ânsia gestora de assegurar o controle dos sujeitos, pode comprometer a satisfação dos profissionais com o exercício da docência. A professora Lia relata seu esforço para manter a motivação para o exercício da profissão, como forma de sentir bem-estar, mesmo às custas de dar “mais ênfase ao trabalho” [do que a outras atividades] no seu cotidiano.

Às vezes é preciso parar, e rever para ter motivação diante dos desafios diários da nossa profissão. Estou sim, dando mais ênfase a questão de trabalho, pois para mim, se nos sentimos bem, chegamos em casa, satisfeitos, e tudo parece melhor (Lia.^{AI}).

Para a professora que indica uma certa “exaustão” no exercício profissional, acompanhado da “queixa” de que se depara com muitos desafios diários, o trabalho se configura como tendo impacto importante para a sua qualidade de vida, que ousaria dizer, reporta às muitas falas de professores nesta pesquisa, que, diante das demandas de trabalho (antigas e novas), de uma rotina sobrecarregada, das cobranças por resultados, do envolvimento com o trabalho o tempo todo, das muitas dúvidas e incertezas, e do sentimento de desvalorização profissional, entre outros, levando os profissionais a se sentirem desmotivados e insatisfeitos com o trabalho que realizam.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo, colocamos em destaque o modo como a qualidade de vida é percebida por docentes da educação básica em exercício, procurando mostrar como essa é representada e regulada pela/na cultura, bem como pelos diversos elementos a que está associada. Tais estratégias de representação e regulação são percebidas por políticas educacionais que, alinhadas a interesses neoliberais desta sociedade contemporânea, direcionam os professores a um atendimento às demandas de trabalho de forma contínua, emaranhando-os numa teia de cumprimento de compromissos, que os mantêm com este vínculo contínuo com o trabalho.

Procuramos situar os diversos elementos, citados pelos pesquisados, como estando associados à sua qualidade de vida, relacionados a fatores individuais (estilo de vida) e socioambientais (cotidiano de trabalho), sendo manifestada de forma recorrente a necessidade

de “equilíbrio” e “tempo”, ao significar qualidade de vida, apontando a importância de estar bem fisicamente, espiritualmente/emocionalmente e profissionalmente, assim como ter tempo para o lazer.

Para os docentes, em virtude das ocupações com o trabalho que os deixam sobrecarregados, exaustos e adoecidos, seja com relação às demandas e cobranças que parecem nunca ter fim, precisando estar sujeitos a uma reinvenção permanente da prática pedagógica, seja com relação às dificuldades de ordem financeira e à sensação de desvalorização profissional.

Tudo isso, certamente, impacta a sensação de bem/mal-estar docente, traduzidos por aspectos físicos, afetivos, emocionais e cognitivos, diante de recorrentes recomendações por meio de ações comportamentais individuais para a melhoria de sua qualidade para a vida, com a ideia de ser uma meta a ser conquistada, com responsabilização atribuída aos sujeitos com relação ao sucesso/insucesso do alcance dessa meta.

REFERÊNCIAS

- ABICALIL, C. A. Piso salarial: constitucional, legítimo, fundamental. *Retratos da Escola*, v. 2, n. 2/3, 2008.
- AGUIAR, G. A. *et al.* Saúde mental dos professores em contextos de precarização: perspectivas sobre a educação contemporânea. *Revista Políticas Públicas & Cidades*, v. 13, n. 2, p. e1320-e1320, 2024.
- ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, L. G. Qualidade de vida: discussões contemporâneas. *In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. (org). Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI*. Campinas: Ipês, 2010.
- ANG, I. Sobre os Estudos Culturais, novamente. *In: SANTOS, L. H. S.; KARNOPP, L. B.; WORTMANN, M. L. C. O que são Estudos Culturais hoje?* São Paulo: Pimenta Cultural, p. 33-44, 2022.
- ARAÚJO, D. S. M. S. de; ARAÚJO, C. G. S. de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 6, p. 194-203, 2000.
- BAUMAN, Z. *Globalização: as consequências humanas*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.
- BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BAUMAN, Z. *Vida para o consumo*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.
- BORDIGNON, L. S.; NEZ, E. de. O apagão docente no Brasil: o caso da Pedagogia no Estado do Rio Grande do Sul. *Paradigma (Maracay)*. Vol. 45, n. 1 (2024), p. 1-17, 2024.

- BRASIL. *Lei Federal nº 9394/96. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN)*. Brasília, 1996.
- BRASIL. Ministério da Educação. *Mais professores para o Brasil*. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/mais-professores>. Acesso em: 13 fev. 2025.
- CANCLINI, N. G. *Consumidores e cidadãos: conflitos multiculturais da globalização*. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1997.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: teoria e Pesquisa*, v. 27, p. 403-410, 2011.
- CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em estudo*, v. 7, p. 21-29, 2002.
- COSTA, M. V. *O Magistério na política cultural*. Canoas Ed. Ulbra 2006.
- COSTA, M. V. Estudos Culturais e Educação – Um Panorama. In: SILVEIRA, R. M., H. (org.). *Cultura, poder e educação: um debate sobre estudos culturais em educação*. E ed. Canoas: Ed. ULBRA, 2011.
- CRARY, J. *24/7: capitalismo tardio e os fins do sono*. São Paulo: Ubu, 2016.
- FREITAS, G. R. *Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo*. 2015. 51 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do desenvolvimento e aprendizagem) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2015.
- GARCIA, M. M. A.; ANADON, S. B. Reforma educacional, intensificação e autointensificação do trabalho docente. *Educação & Sociedade*, v. 30, p. 63-85, 2009.
- GUTERRES, R. de A. *Professor sem estresse: proposta de bem-estar na rede pública de ensino*. 2020. 151 f. Tese (Doutorado em Educação em Ciências) – Instituto de Ciências Básicas da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, 2020.
- HALL, S. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções de nosso tempo. In: *Revista Educação e Realidade*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação, v. 22, n. 2, p. 15, jul./dez 1997.
- HALL, S. *Cultura e Representação*. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio: Apicuri, 2016.
- HANN, B.-C. *Sociedade do Cansaço*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.
- HARVEY, D. *Condição Pós-Moderna: uma pesquisa sobre as origens da mudança cultural*. 17. ed. São Paulo: Loyola, 2008.
- LAZZARATO, M.; NEGRI, A. *Trabalho imaterial: formas de vida e produção de subjetividade*. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.
- MARCELLINO, N. C. *Lazer e educação*. 17 ed. Campinas, SP: Papyrus, 2013.

MASLAC, C.; SCHAUFELI, W.; LEITER, M. J. B. *Annu Rev. Psychol*, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & saúde coletiva*, v. 5, p. 7-18, 2000.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. 6. ed. Londrina, 2013.

NORONHA, D. D. *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde entre adultos e fatores associados: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 2, p. 463-474, 2016.

OLIVEIRA, H. F. dos R. *et al.* Lazer e qualidade de vida. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 15, n. 2, 2023.

SANTOMÉ, J. T. *A Educação em tempos de neoliberalismo*. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SARAIVA, K.; VEIGA-NETO, A. Modernidade líquida, capitalismo cognitivo e educação contemporânea. *Educação e Realidade*, Porto Alegre, v. 34, n. 02, p. 187-201, 2009.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SILVA, J. P. *Quando o trabalho invade a vida: um estudo sobre a relação trabalho, vida pessoal cotidiana e saúde de professores do ensino regular e integral de São Paulo*. 2018. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2018.

VEIGA-NETO, A.; SARAIVA, K. Transformações espaço-temporais e educação na contemporaneidade. *Em Aberto*, v. 31, n. 101, 2018.

WEBBER, D. V. *Profissão professor: desafios e possibilidades do direito ambiental laboral frente ao mal-estar docente*. 2011. Dissertação (Mestrado em Direito) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2011.

WLRA. *Carta Internacional de educação para o lazer*. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=195. Acesso em: 27 jan. 2025.

SOBRE AS AUTORAS

Veronica Silva Rufino Dornelles é doutora em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) (2025). Mestre em Educação Física, na área de Educação, Saúde e Sociedade, pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) (2018). Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) (2000).

✉ veronicasrd@gmail.com

id <https://orcid.org/0000-0002-1517-8683>

Maira Ferreira é doutora (2008) e mestra (2001) em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Especialista em Educação Química pela Universidade Federal do Rio

Grande do Sul (1996) e em Química pela Universidade do Vale dos Sinos (1984). Licenciada em Química (1983) e graduada em Química Tecnológica (1990) pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Atualmente é professora da Universidade Federal de Pelotas, atuando no Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática, e professora colaboradora no Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

 mmairaf@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-7659-957X>

*Recebido em 11 de jul. de 2025.
Aprovado em 08 de abr. de 2026.
Publicado em 10 de abr. de 2026.*