Cronobiologia e mal-estar docente: implicações dos ritmos biológicos na organização do trabalho pedagógico

O mal-estar docente tem sido objeto de crescente atenção nas pesquisas educacionais, especialmente diante das mudanças nas condições de trabalho e da intensificação das demandas atribuídas aos professores no contexto escolar contemporâneo. Nesse cenário, a cronobiologia, campo científico que estuda os ritmos biológicos e sua influência no funcionamento humano, apresenta contribuições relevantes para compreender as relações entre tempo, trabalho e saúde docente.

Este estudo integra reflexões desenvolvidas no âmbito de pesquisa doutoral na área da Educação e tem como objetivo analisar as implicações dos ritmos biológicos na organização do trabalho pedagógico, discutindo como a desarticulação entre os ciclos naturais do organismo e a estrutura temporal das instituições escolares pode contribuir para o surgimento do mal-estar docente.

A investigação fundamenta-se em abordagem qualitativa, com base em revisão bibliográfica e análise reflexiva das condições de trabalho no cotidiano escolar, considerando fatores como carga horária extensa, múltiplas funções exercidas pelo professor, exigências administrativas e pressão por resultados educacionais.

Os resultados apontam que a ausência de uma perspectiva cronobiológica na gestão do tempo escolar pode favorecer o surgimento de sintomas associados ao estresse ocupacional, à fadiga crônica e ao esgotamento emocional entre professores. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de repensar a organização institucional da escola, incorporando estratégias que respeitem os ritmos humanos e promovam melhores condições de trabalho docente.

Conclui-se que a aproximação entre os estudos da cronobiologia e as pesquisas em educação pode contribuir para ampliar a compreensão do mal-estar docente, oferecendo subsídios para a construção de políticas e práticas educacionais mais sensíveis às dimensões biológicas, emocionais e profissionais do trabalho pedagógico.

Palavras-chave: Cronobiologia; Mal-estar docente; Trabalho pedagógico; Saúde do professor; Organização do tempo escolar.