



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

**FACTORS THAT INFLUENCE THE WELL-BEING AND MALAISE OF STUDENTS AND TEACHERS: A LOOK AT THEIR IMPACT ON THE TEACHING AND LEARNING PROCESS**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL BIENESTAR Y MALESTAR DE ESTUDIANTES Y DOCENTES: UNA MIRADA A SU IMPACTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

Mário Graça da Costa<sup>1</sup>, Sóstenes Morais Sachionga<sup>2</sup>, Laurindo Hilário Canganjo<sup>3</sup>, Francisco Zacarias Enoque<sup>4</sup>  
 e514832

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i1.4832>

PUBLICADO: 01/2024

**RESUMO**

O bem-estar e o mal-estar dos alunos e dos professores são fatores cruciais que podem afetar significativamente o processo de ensino e aprendizagem nas escolas públicas, participadas e privadas. O presente estudo tem por objetivo compreender os fatores que influenciam no bem-estar e o mal-estar dos alunos e dos professores nas escolas, bem como o seu impacto no processo de ensino e aprendizagem. O estudo foi descritivo, exploratório de natureza quali-quantitativa, contando com a participação de 150 indivíduos, entre professores e alunos, que mediante um questionário com perguntas de múltiplas escolhas, criado no Google Forms, foi partilhado em diversos grupos do WhatsApp. Os resultados demonstram que a falta de condições de trabalho, o ambiente físico, relações interpessoais, a rigorosidade e exigência dos professores, alimentação inadequada, sedentarismo, problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, a não participação em atividades de extensão académica, a falta de acompanhamento familiar, a falta de comunicação ou diálogo, a indisciplina dos alunos, o autoritarismo, o não cumprimento das tarefas por parte dos alunos, os desafios psicossociais, o ambiente escolar caótico, o clima social marcado por *bullying*, falta de motivação, a mal mediação de conflitos de alguns gestores escolares, o preconceito ou discriminação, tem gerado mal-estar e dificultado o processo de ensino e aprendizagem, afetando as relação professor-aluno. Uma relação saudável, baseada na confiança, respeito mútuo e diálogo, um clima escolar positivo e acolhedor, onde prevaleçam a inclusão, a tolerância, a democracia, promovendo o bem-estar tanto dos alunos quanto dos professores.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bem-estar. Mal-estar. Democracia. Relações interpessoais. Diálogo

**ABSTRACT**

*The well-being and discomfort of students and teachers are crucial factors that can significantly affect the teaching and learning process in public, funded and private schools. The present study aims to understand the factors that influence the well-being and discomfort of students and teachers in schools, as well as their impact on the teaching and learning process. The Study was descriptive, exploratory of a qualitative and quantitative nature, with the participation of 150 individuals, including teachers and students, who, using a questionnaire with multiple choice questions created on Google. The results show that the lack of working conditions, the physical environment, interpersonal relationships, the rigor and demands of teachers, inadequate nutrition, sedentary lifestyle, mental health problems such as anxiety and depression, non-participation in academic extension activities, lack of family support, lack of communication or dialogue, student indiscipline, authoritarianism, failure to complete tasks by students, psychosocial challenges, chaotic school environment, social climate marked by bullying, lack of motivation, the poor mediation of conflicts by some school managers, prejudice or discrimination, has generated discomfort and hampered the teaching and learning process, affecting the teacher-student relationship. A healthy*

<sup>1</sup> Instituto Superior Politécnico Caála - Huambo.

<sup>2</sup> Instituto Superior Politécnico Caála - Huambo.

<sup>3</sup> Mestrando em Mediação e Resolução de Conflitos. Licenciado em Psicologia e Docente do Instituto Superior Politécnico Caála - Huambo-Angola.

<sup>4</sup> Mestre em Educação na Especialidade de Organização e Gestão Educacional. Licenciado em Ciências Sociais. Docente do Instituto Superior Politécnico Caála - Huambo - Angola.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

*relationship, based on trust, mutual respect and dialogue, a positive and welcoming school climate, where inclusion, tolerance and democracy prevail, promoting the well-being of both students and teachers.*

**KEYWORDS:** *Well-being. Malaise. Democracy. Interpersonal relationships. Dialogue.*

### RESUMEN

*El bienestar y el malestar de estudiantes y profesores son factores cruciales que pueden afectar significativamente el proceso de enseñanza y aprendizaje en las escuelas públicas, financiadas y privadas. El presente estudio tiene como objetivo comprender los factores que influyen en el bienestar y malestar de estudiantes y docentes en las escuelas, así como su impacto en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El Estudio fue descriptivo, exploratorio de carácter cualitativo y cuantitativo, con la participación de 150 personas, entre profesores y estudiantes, quienes, mediante un cuestionario con preguntas de opción múltiple creado en Google Forms, fueron compartidos en varios grupos de WhatsApp. Los resultados muestran que la falta de condiciones laborales, el ambiente físico, las relaciones interpersonales, el rigor y exigencia de los docentes, la alimentación inadecuada, el sedentarismo, los problemas de salud mental como ansiedad y depresión, la no participación en actividades de extensión académica, la falta de familia apoyo, falta de comunicación o diálogo, indisciplina estudiantil, autoritarismo, falta de realización de tareas por parte de los estudiantes, desafíos psicosociales, ambiente escolar caótico, clima social marcado por el bullying, falta de motivación, la mala mediación de conflictos por parte de algunos directivos escolares, prejuicios o discriminación, ha generado malestar y obstaculizado el proceso de enseñanza y aprendizaje, afectando la relación docente-alumno. Una relación sana, basada en la confianza, el respeto mutuo y el diálogo, un clima escolar positivo y acogedor, donde prevalezcan la inclusión, la tolerancia y la democracia, promoviendo el bienestar tanto de estudiantes como de docentes.*

**PALABRAS CLAVE:** *Bienestar. Malestar. Democracia. Relaciones interpersonales. Diálogo.*

### INTRODUÇÃO

O bem-estar do professor e do aluno tem sido matéria de discussão em vários pontos de mundo para se garantir uma educação de qualidade. No entanto, o assunto em referência é de extrema importância para o sucesso da educação, porque ambos devem se sentir seguros, confortáveis e motivados para que o processo de ensino-aprendizagem seja eficaz.

De acordo com Poli *et al.* (2023), tem sido evidente, nos últimos anos, o desafio enfrentado pelas escolas e pelos professores no cotidiano escolar, tanto no ensino, na assessoria e na gestão educacional do ensino Primário e outros níveis. Neste contexto, diversas questões intrínsecas à prática docente têm se mostrado difíceis de lidar, com o grande número de alunos em salas de aulas, a transferência de responsabilidades familiares para os professores, a indisciplina, a preparação de aulas e avaliações, entre outras. Poli *et al.* (2023) afirmam que, conseqüentemente, o estresse torna-se uma parte integrante da rotina escolar e da vida de muitos professores, resultando em situações de angústia e desconforto que afetam tanto os professores quanto os alunos.

Nesta conformidade, para promover o bem-estar do professor, é fundamental valorizar seu trabalho, reconhecer sua importância na formação dos alunos e garantir um ambiente de trabalho adequado, oferecendo salários justos, oportunidades de desenvolvimento profissional e recursos adequados para o exercício da sua função. Angola precisa dar passos significativos no sector de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

Educação, caso contrário, daqui a mais 15 anos, se terá em vários sectores destruição dos seus objetivos, pois que, se errar é humano, insistir no erro é desumano, segundo Sérgio Ramundo.

Além disso, é importante garantir que os professores tenham um equilíbrio entre vida pessoal e profissional, evitando sobrecargas de trabalho e proporcionando momentos de descanso e lazer. De acordo com Rausch; Dubiella, (2013), é relevante valorizar e incentivar seu trabalho em equipe, promovendo a troca de experiências e a colaboração entre os educadores.

Segundo Picado, (2009); Rocha *et al.*, (2022); Da Costa; Santos; Campos, (2023) salientam que, para que se crie o bem-estar social dos alunos e professores, é necessário criar um ambiente saudável entre eles, onde os gestores escolar devem exercer o seu papel de líder seguro, acolhedor e inclusivo de forma a expandir a democracia dentro das escolas incluindo a adoção de políticas de combate ao bullying e à discriminação, além de investimentos em estrutura física adequada, como salas de aula confortáveis e espaços de convivência agradáveis.

Segundo Branquinho (2010), essas mudanças afetam consideravelmente a forma como os professores exercem o seu trabalho no ambiente escolar porque eles enfrentam diversas dificuldades diariamente, pois lidam com estudantes provenientes de diferentes situações, como extrema pobreza, uso impróprio de drogas, violência, problemas de aprendizagem e indisciplina. O presente artigo, tem por objetivo geral compreender os fatores que influenciam o bem-estar e o mal-estar dos alunos e dos professores, bem como o seu impacto no processo de ensino e aprendizagem. Como objetivos específicos; identificar os fatores socioeconômicos que afetam o bem-estar dos alunos e dos professores; avaliar a influência dos relacionamentos interpessoais no bem-estar dos alunos e dos professores no contexto escolar e propor estratégias e recomendações para promover e melhorar o bem-estar dos alunos e dos professores, visando otimizar o processo de ensino e aprendizagem.

Nos dias de hoje, registam-se vários casos de discussões entre professores, alunos direções de escolas, criando um mal-estar entres os grupos sem se saber os reais fatores que tem influenciado este mal-estar nas instituições de ensino, sejam elas primárias, secundárias até mesmo do ensino superior, públicas como privadas, facto que tem preocupado não apenas os gestores escolares, como também a comunidade académica no geral.

Nessa perspetiva, existem diversas situações difíceis que fazem parte da rotina da docência, como: sobrecarga de trabalho, excesso de regras burocráticas, precarização do trabalho, convivência difícil com colegas, inclusão de alunos com deficiência sem o suporte necessário para atendê-los, desvalorização social do professor, excesso de alunos em sala de aula, falta de recursos materiais, problemas familiares e sociais dos alunos, exigências hierárquicas, frequentes alterações na definição do papel e estatuto do professor, falta de participação efetiva dos responsáveis pelas crianças na vida escolar Boicko Poli *et al.* (2023, p. 4).

Outro especto importante é garantir que o conteúdo seja interessante e relevante para os alunos e que promovam uma aprendizagem significativa. Logo, os professores devem ser estimulados a utilizar metodologias ativas, como o uso de recursos tecnológicos, atividades práticas e projetos interdisciplinares.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

### MAL-ESTAR DO ALUNO E DO PROFESSOR

O mal-estar do aluno e do professor é uma preocupação que muitas vezes é negligenciada no contexto educacional porque ambos desempenham papéis fundamentais no ambiente escolar e, quando enfrentam dificuldades, isso pode ter impactos negativos em seu bem-estar físico e mental (Gonçalves, 2007; Machado, 2021).

Para os alunos, o mal-estar pode resultar de diversos fatores, como pressão acadêmica excessiva, dificuldade de adaptação à escola, problemas de relacionamento com colegas ou até mesmo *bullying* (Cunha, 2015). Essas situações podem levar a um sentimento de ansiedade, estresse e desmotivação, afetando o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

Por sua vez, os professores também enfrentam desafios e pressões no ambiente escolar. Segundo Da Costa & Santos e Campos (2023) afirmam, a sobrecarga de trabalho, a falta de recursos adequados, a indisciplina dos alunos e a falta de apoio dos gestores escolares podem contribuir para o mal-estar dos professores. Isso pode resultar em estresse, esgotamento profissional e até mesmo problemas de saúde física e mental. Neste sentido, é fundamental que, as instituições de ensino estejam atentas a essas questões e adotem medidas para promover o bem-estar tanto dos alunos quanto dos professores.

Além disso, é necessário garantir o acesso de todos os alunos a uma educação de qualidade, independentemente das suas condições socioeconômica, etnia ou deficiência, cor partidária, religião, bem como as políticas de inclusão devem ser adotadas, oferecendo o suporte necessário para que todos os estudantes possam desenvolver seu potencial Boicko Poli *et al.*, (2023).

De acordo com Sampaio de Carvalho (2020), as mudanças sociais, políticas e econômicas que ocorreram na era moderna tardia, estão a promover transformações significativas no sistema educacional ao nível mundial. Essas transformações surgiram a partir das novas demandas sociais, tecnológicas e profissionais impostas aos professores, resultando em uma crise de identidade devido às grandes mudanças que ocorreram no papel (Cunha, 2015).

Dentre os vários aspetos negativos que podem contribuir para o desenvolvimento do mal-estar docente, podemos destacar: a ampliação das exigências profissionais; a precarização das condições de trabalho, incluindo a falta de concursos públicos e o crescimento dos contratos temporários; a desvalorização profissional e a desvalorização social da profissão; o número excessivo de alunos por turma; a indisciplina na escola; a redução de prazos para realização das muitas tarefas; a competitividade; responsabilização por soluções de problemas Boicko Poli *et al.*, (2023, p. 7).

O conceito de mal-estar dos professores surgiu para descrever as reações dos educadores diante das mudanças ocorridas na sociedade e na educação. De acordo com Abreu, Cruz e Soares (2023), esse termo refere-se ao sofrimento e desamparo enfrentados pelos professores em relação às suas experiências profissionais. Com as transformações sociais e as novas exigências educacionais, surgiram sentimentos negativos como desmoralização, desmotivação e desencanto, que passaram a fazer parte da vida de muitos professores (Picado, 2009; Rocha *et al.*, 2022). Esses sentimentos são comuns em professores de diferentes países e têm sido especialmente intensos nas últimas décadas,



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

devido à sobrecarga de tarefas e falta de reconhecimento adequado para lidar com as novas demandas educacionais (Abreu; Cruz; Soares, 2023).

### CONSTRUÇÃO SOCIAL E PESSOAL DO BEM-ESTAR DOS PROFESSORES

Segundo Boicko Poli *et al.*, (2023), a análise das histórias de vida dos professores permitiu examinar diversos aspetos relacionados à sua identidade docente e ao seu bem-estar.

A construção social e pessoal do bem-estar dos professores é um assunto de extrema importância, que afeta não só a qualidade de vida desses profissionais, mas também a educação como um todo. É fundamental que sejam desenvolvidas iniciativas que promovam essa construção, levando em consideração as necessidades e demandas específicas dos docentes.

Uma das maneiras de desenvolver essa construção social e pessoal do bem-estar dos professores é mediante a criação de políticas e programas que visem à melhoria das condições de trabalho. Isso inclui a garantia de salários justos e condições adequadas de infraestrutura nas escolas, proporcionando um ambiente propício para o exercício da docência (Cofferri, 2021).

Além disso, é importante investir em programas de capacitação e formação continuada, de forma a proporcionar aos professores a oportunidade de se atualizarem e aprimorarem constantemente em sua área de atuação. Isso não só contribui para o desenvolvimento profissional dos docentes, como também aumenta a qualidade do ensino oferecido aos alunos (Boicko Poli *et al.*, 2023).

Outro aspecto relevante é o incentivo a práticas de autocuidado entre os professores. Muitas vezes, esses profissionais são sobrecarregados com uma carga de trabalho demasiada, o que pode levar ao estresse e ao esgotamento. Segundo De Sant'anna; Pires (2020), é necessário promover atividades que estimulem a saúde mental e física dos professores, como a prática regular de exercícios físicos, momentos de relaxamento e meditação, entre outros.

Segundo Cofferri, (2021); Boicko Poli *et al.*, (2023) afirmam, a valorização da profissão também desempenha um papel fundamental nesse processo, porque, reconhecer e valorizar os professores, tanto financeiramente como socialmente, é essencial para a construção de um ambiente de trabalho saudável e motivador. Isso pode ser feito por meio de premiações, reconhecimentos públicos e oportunidades de crescimento profissional, menções honrosas etc.

Segundo Picado, (2009); Rocha *et al.* (2022), investir no bem-estar do professor e do aluno é fundamental para promover uma educação de qualidade. Isso envolve valorizar o trabalho do professor, oferecer recursos e condições adequadas, criar um ambiente seguro e inclusivo, além de estimular o interesse e a motivação dos alunos.

### A FUNÇÃO DOS GESTORES ESCOLARES FRENTE AO BEM-ESTAR E AO MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES

Segundo Da Costa *et al.* (2022) afirmam, os gestores escolares desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar dos alunos e professores dentro das instituições de ensino utilizando a Gestão escolar Democrática Participativa e Inclusiva. Segundo De Alvarenga *et al.* (2023),  
**RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia**



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

eles são responsáveis por criar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, onde todos se sintam valorizados e respeitados.

De acordo com Da Costa; Santos; Campos (2022); Ferronato; Dos Santos (2021), uma das funções dos gestores escolares é garantir que as necessidades emocionais dos alunos sejam atendidas, porque isso pode ser feito por meio da implementação de programas de apoio psicossocial, onde profissionais especializados estão disponíveis para auxiliar os alunos em questões emocionais, como ansiedade, estresse e problemas familiares. De acordo com (Cofferri, 2021; Boicko Poli *et al.*, 2023), os gestores também podem promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e emocional, por meio de palestras, *workshops* e atividades de sensibilização.

No que diz respeito aos professores, os gestores devem criar um ambiente de trabalho positivo e de suporte. Isso inclui a oferta de oportunidades de formação continuada, que ajudam a aprimorar as habilidades dos professores e mantê-los atualizados com as práticas educacionais mais recentes. De acordo com Da Costa *et al.* (2022), os gestores também devem estar disponíveis para ouvir as preocupações e necessidades dos professores, oferecendo orientação e suporte quando necessário segundo (De Carvalho; Lino, 2023).

Além disso, os gestores escolares desempenham um papel crucial na promoção da igualdade e da inclusão. Segundo De Alvarenga *et al.* (2023), os gestores escolares devem garantir uma democracia deliberativa e também garantir que todos os alunos e professores sejam tratados com justiça e respeito, independentemente de suas origens étnicas, raciais, socioeconômicas ou de habilidades. Isso pode ser feito por meio da criação de políticas de inclusão, da promoção da diversidade nas atividades escolares e da implementação de práticas de ensino equitativas (Carvalho, 2023).

Os gestores escolares têm um papel fundamental no cuidado e promoção do bem-estar dos alunos e professores. Eles devem criar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, oferecer suporte emocional e profissional, promover a igualdade e inclusão, e identificar e abordar o mal-estar de forma eficaz, de acordo com Da Costa *et al.* (2022). Isso certamente contribuirá para o sucesso acadêmico e o desenvolvimento integral de todos os envolvidos no ambiente escolar no entender de (De Carvalho; Lino, 2023).

### **IMPACTOS NEGATIVOS DO BEM-ESTAR E DO MAL-ESTAR DOS ALUNOS E DOS PROFESSORES NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM**

Segundo Ferronato (2020), a relação entre o bem-estar e o mal-estar dos alunos e dos professores pode ter impactos significativos no processo de ensino e aprendizagem, abordando tanto o aspecto emocional quanto o desempenho acadêmico. Neste contexto, é importante destacar os impactos negativos que podem surgir quando esses aspectos não são devidamente considerados e cuidados.

Por outro lado, alunos que enfrentam problemas de bem-estar, como ansiedade, depressão ou estresse excessivo, podem ter dificuldade em se concentrar nas aulas e absorver os conteúdos



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

apresentados (Gonçalves, 2007; Machado, 2021). Isso pode resultar em queda no desempenho acadêmico, falta de participação nas atividades escolares e até mesmo na evasão escolar.

No entanto, quando os professores lidam com problemas de mal-estar, como estresse excessivo, falta de apoio ou sobrecarga de trabalho, isso pode impactar negativamente sua capacidade de ensinar de forma eficaz. O desgaste emocional e a exaustão podem levar à falta de entusiasmo, baixa produtividade e até mesmo ao abandono da profissão nos locais de trabalho (De Sant'anna; Pires, 2020).

Além disso, as interações entre alunos e professores também são afetadas pelo bem-estar e mal-estar de ambos. Um ambiente escolar positivo e acolhedor é essencial para promover a confiança, a comunicação e o respeito mútuo (Branquinho, 2010). No entanto, quando há problemas de bem-estar, tanto entre os alunos como entre os professores, isso pode gerar tensões, conflitos e dificuldades nas relações interpessoais. Isso, por sua vez, pode afetar negativamente o ambiente de sala de aula, prejudicando a aprendizagem e o desenvolvimento social dos estudantes (De Moura Fé *et al.*, 2023).

Em suma, os impactos negativos do bem-estar e do mal-estar dos alunos e dos professores no processo de ensino e aprendizagem são evidentes (Ferronato, 2020). É fundamental que sejam implementadas políticas e práticas educacionais que promovam o bem-estar físico e emocional de todos os envolvidos na comunidade escolar. De acordo com Mello & Rebole (2023), priorizar a saúde mental, o suporte emocional e a qualidade de vida tanto dos alunos como dos professores é essencial para garantir um ambiente educacional saudável e propício à aprendizagem significativa.

### FACTORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES

Existem vários fatores que podem influenciar o bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores segundo os resultados obtidos. Alguns desses fatores destaca-se:

**Ambiente físico:** Um ambiente escolar seguro, limpo e bem-organizado contribui para o bem-estar dos alunos e professores. Por outro lado, um ambiente desorganizado, barulhento ou desagradável pode levar ao mal-estar.

**Relações interpessoais:** O relacionamento entre alunos e professores, assim como entre os próprios alunos, desempenha um papel significativo no bem-estar geral. Relações positivas e apoio emocional promovem um ambiente propício para o aprendizado e crescimento pessoal (Sampaio de Carvalho, 2020).

**Exigências acadêmicas dos professores:** o volume de trabalho, a complexidade das tarefas e as expectativas em relação ao desempenho acadêmico podem afetar tanto os alunos como os professores. Segundo Abreu; Cruz; Soares (2023), as cargas excessivas de trabalho podem levar ao estresse e ansiedade, resultando em mal-estar. Por outro lado, um nível adequado de desafio e apoio acadêmico pode contribuir para o bem-estar.

**Saúde física e mental:** a saúde física e mental dos alunos e professores desempenha um papel importante em seu bem-estar geral.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

A falta de sono, alimentação inadequada, sedentarismo e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, podem afetar negativamente o bem-estar. De acordo com Dacosta & Santos e Campos (2023), a participação em atividades escolares de extensão: Participar de atividades escolar de extensão, palestras, simpósios, sábados acadêmicos, desportos, mesas redondas, lives etc., pode promover o bem-estar dos alunos e professores.

Acompanhamento familiar: um ambiente familiar estável e de apoio tem um impacto significativo no bem-estar dos alunos e pode influenciar seu desempenho acadêmico. No entender de Sampaio de Carvalho (2020), ter um suporte emocional e apoio dos pais ou responsáveis pode ajudar a reduzir o mal-estar e promover o bem-estar.

É importante ressaltar que a combinação desses fatores pode variar de pessoa para pessoa. É essencial considerar as necessidades individuais de alunos e professores para promover um ambiente propício ao bem-estar.

### PROPOSTA DE ESTRATÉGIAS PARA MANTER O BEM-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES

Para que se mantenha o bem-estar entre alunos e professores nos estabelecimentos de ensino, é necessário:

Estabelecer um ambiente acolhedor e seguro para todos, onde os alunos se sintam confortáveis para expressar suas emoções e preocupações, e os professores sintam-se apoiados e valorizados.

Oferecer suporte psicológico aos alunos, por meio de orientação vocacional, grupos de apoio e atendimento psicológico, a fim de auxiliá-los a lidar com os desafios do ambiente escolar.

Promover a comunicação e a interação positiva entre alunos e professores, por meio de atividades que estimulem o diálogo e o respeito mútuo.

Investir na capacitação e desenvolvimento profissional dos professores, por meio de formações pedagógicas, profissional continuada e oportunidades de troca de experiências entre os professores sempre que possível.

Estabelecer políticas para combater o *bullying* e a indisciplina, garantindo que todos os envolvidos se sintam seguros no ambiente escolar.

Evitar que os alunos escolham professores preferências ou professores escolherem alunos preferenciais numa determinada escola seja ela Primária, Secundária ou Superior, é bastante importante para a comunidade acadêmica e a garantia de um processo de ensino excelente sem interferências, porque, o professor representa a Instituição de ensino e o aluno representa a comunidade que precisa da garantia de uma aprendizagem significativa e de qualidade, sob pena do diretor ser um mal gestor escolar que contribui para a desgraça da Instituição e da Sociedade, provocando exéquias fúnebre no ensino por causa da popularidade, logo, (o aluno está para aprender e não escolher ou testar professores).

Promover hábitos saudáveis e oferecer suporte adequado para problemas de saúde mental são essenciais para garantir o bem-estar. É importante também ressaltar que, o mal-estar do aluno e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Moraes Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

do professor não deve ser tratado isoladamente, mas sim como um reflexo de problemas mais amplos no sistema educacional segundo Coffferri, (2021); Boicko Poli *et al.*, (2023). É necessário que haja um esforço coletivo de todos os envolvidos – gestores, professores, alunos e famílias – para promover um ambiente mais saudável e propício ao desenvolvimento de todos.

### MÉTODOS

A metodologia é um conjunto de procedimentos e abordagens utilizados na realização de uma pesquisa ou estudo científico. Ela é fundamental para guiar o pesquisador no desenvolvimento do trabalho, desde a coleta de dados até a análise e interpretação dos resultados. De acordo com Hernández Sampieri (2018), a metodologia pode ser entendida como um conjunto de regras, técnicas e estratégias que são utilizadas para alcançar os objetivos da pesquisa. Essas regras e técnicas ajudam a organizar o processo de pesquisa, tornando-o mais sistemático e eficiente. A escolha da metodologia a ser utilizada em uma pesquisa depende de vários fatores, como o tema do estudo, o tipo de dados a serem coletados e a abordagem teórica adotada (Hernández-Sampieri, 2020). Hernández Sampieri (2018) destaca que a metodologia não se limita apenas à coleta de dados, mas abrange também a seleção e o planejamento das técnicas de pesquisa, a definição da amostra, a análise estatística dos dados e a elaboração do relatório final, pois é um elemento essencial para o rigor e a validade de qualquer estudo científico.

Para elaboração do presente artigo, utilizou-se um estudo descritivo, exploratório de natureza quali-quantitativa, contando com a participação de 150 indivíduos, entre professores e alunos, que mediante um questionário *Ad Hoc* com perguntas de múltiplas escolhas criado no *google forms*, foi partilhado em diversos grupos do *WhatsApp*. De acordo com Da Costa *et al.* (2021), a análise dos dados foi realizada utilizando o Software SPSS na versão 25 (*Statistical Package for the Social Sciences*) e o *Microsoft Word*. A abordagem metodológica empregada na análise dos dados envolveu a coleta, ordenação e tabulação das informações. Para a análise quantitativa dos dados coletados, foram utilizadas médias, percentuais e estatísticas descritivas. Gráficos e tabelas foram elaborados para proporcionar uma visualização dos fatores que influenciam o bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores, bem como seu impacto no processo de ensino e aprendizagem. A análise dos dados qualitativos foi conduzida por meio da técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2009; Hernandez Sampieri, 2018; Hernandez-Sampieri, 2020), que consistiu em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com todas as diretrizes éticas estabelecidas pela Lei n.º 22/11 de 17 de junho da República de Angola. De acordo com Da Costa *et al.* (2021), todas as medidas necessárias foram tomadas para preservar o anonimato dos participantes e proteger o material coletado, incluindo texto, imagem e voz. Apenas os pesquisadores tiveram acesso aos dados coletados, garantindo assim a confidencialidade das informações fornecidas pelos participantes.

Além disso, os participantes não tiveram nenhum custo financeiro associado à pesquisa e não foram expostos a nenhum risco físico durante o processo. Eles também tiveram total liberdade no *link*



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

partilhado para recusar a participação ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem sofrer penalidades ou prejuízos.

### RESULTADOS E DISCUSSÕES

Resultados de uma pesquisa são as conclusões e descobertas obtidas a partir da coleta, análise e interpretação dos dados coletados durante um estudo ou investigação, logo, eles são essenciais para contribuir para o conhecimento científico em uma determinada área e podem ser usados para fins de tomada de decisão, planejamento de políticas ou para orientar pesquisas futuras desde que haja honestidade e comprometimento. Os resultados sobre os fatores que influenciam o bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores, representam as informações relevantes que foram obtidas em resposta às perguntas de pesquisa ou aos objetivos estabelecidos no início do estudo, representados em estatística descritiva, em tabelas, gráficos, percentagens, frequências, média conforme se observa.

**Tabela1**  
Gênero

Gênero		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Masculino	80	53,3	53,3	53,3
	Femenino	70	46,7	46,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Do público-alvo que participou da pesquisa, 80 indivíduos, que corresponde a 53,35%, são do sexo masculino e 70, que corresponde a 46,7%, são do sexo feminino, perfazendo 100%, o que demonstra uma inclusão significativa em termos percentuais e representatividade das mulheres e homens. Estes resultados demonstram a importância das mulheres na sua integração em diversas atividades acadêmicas e preocupadas com o desenvolvimento intelectual dos cidadãos, bem como a grande contribuição que elas são capazes de dar em diversos sectores da vida pública e acadêmica, com maior destaque no sector da Educação.

**Tabela 2**  
Representação das habilitações literárias do público participante da pesquisa

Habilitações		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	9ª Classe	8	5,3	5,3	5,3
	12ª Classe	13	8,7	8,7	14,0
	13ª Classe	29	19,3	19,3	33,3
	Licenciatura	56	37,3	37,3	70,7
	Mestre	28	18,7	18,7	89,3
	Doutor	16	10,7	10,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

Conforme indica a tabela, os resultados nela constante, revelam que, dos 150 indivíduos participantes da pesquisa, 8 que corresponde a 5,3% possuem a 9ª Classe, 13 que corresponde a 8,7% a 12ª Classe, 29 que corresponde a 19,3% a 13ª Classe, 56 que corresponde a 37,3% o grau de Licenciatura, 28 que corresponde a 18,7% o Grau de Mestre e 16 que corresponde a 10,7% o título de Doutor o que representa uma percentagem de 100%. Insto, demonstra a idoneidade das pessoas participantes e a relevância do tem em abordagem na esfera nacional e internacional.

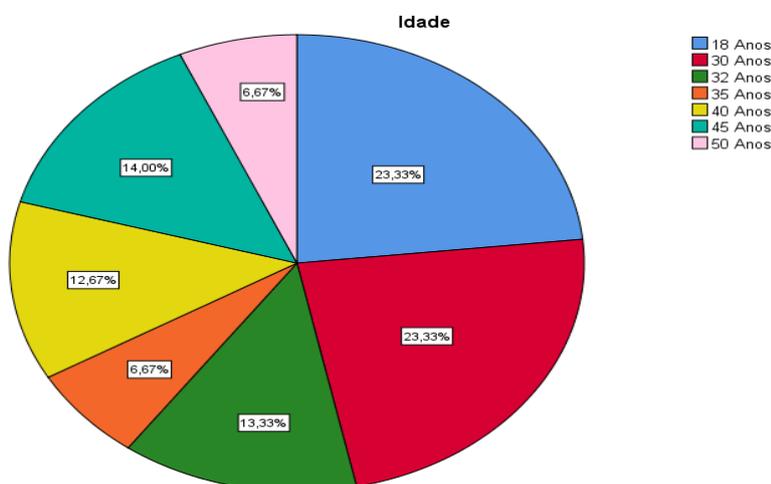
**Tabela 3**

Representação do Publico alvo da pesquisa					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Professor	50	33,3	33,3	33,3
	Aluno	100	66,7	66,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Em relação à amostra analisada nesta pesquisa, observou-se que 50 participantes eram professores, o que equivale a 33,3% do total, enquanto 100 participantes, correspondendo a 66,7%, eram alunos de diferentes níveis de ensino, com idades entre 18 e 50 anos, que responderam ao questionário do Google Forms e forneceram suas informações. De salientar que, o Google Forms é uma ferramenta online desenvolvida pela Google que permitiu a criação de questionários de forma rápida, fácil e eficiente e por intermédio de um link criado, foi fácil compartilhar o questionário com os participantes.

Os participantes demonstraram domínio das novas tecnologias de informação e comunicação, bastante usadas atualmente na educação ao nível do mundo e porque constitui um, dos grandes desafios do século XXI para professores, alunos, gestores escolares e população em geral.

**Figura 1**





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

Ao analisar os resultados da pesquisa, constatamos que 23,33% dos participantes possuem 18 anos, enquanto outros 23,33% têm 30 anos. Além disso, 13,33% têm 32 anos, 6,67% possuem 35 anos, 12,57% estão na faixa etária dos 40 anos e 14% têm 45 anos. Por fim, 6,67% dos pesquisados têm 50 anos. Esses dados revelam uma característica importante do público-alvo estudado: a maioria dos participantes é composta por indivíduos maiores de idade. Isso indica que o grupo pesquisado apresenta um grau significativo de maturidade, o que pode influenciar diretamente na forma como a pesquisa é interpretada e nas conclusões que podem ser tiradas a partir dela. Ressalta-se, portanto, a importância de levar em consideração este aspecto ao analisar os resultados obtidos.

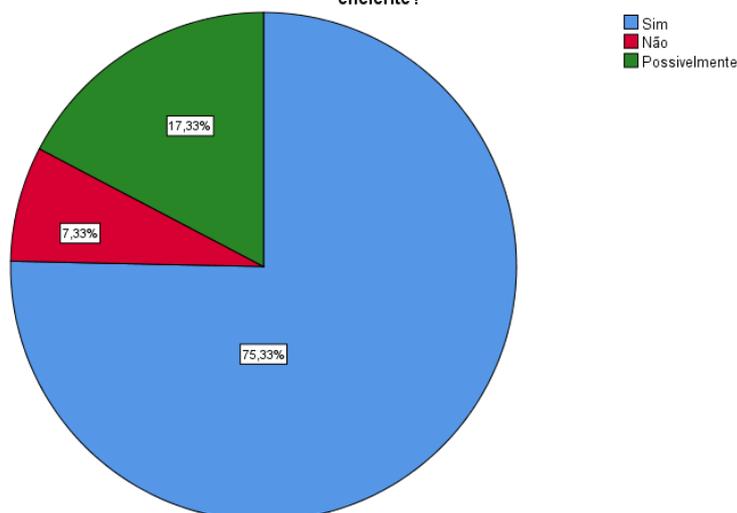
**Tabela 1**

Já ouviu falar de mal-estar de alunos e professores?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	97	64,7	64,7	64,7
	Não	29	19,3	19,3	84,0
	Possivelmente	24	16,0	16,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Durante a pesquisa, foi perguntado aos entrevistados se eles já haviam ouvido falar de mal-estar de alunos e professores. Dos entrevistados, 97 pessoas, representando 64,7% do total, afirmaram que sim. Por outro lado, 29 pessoas (19,3%) disseram que não tinham ouvido falar sobre o assunto. Já 24 pessoas (16%) responderam que possivelmente já tinham ouvido falar sobre o mal-estar, indicando que uma grande parte do público entrevistado está ciente desse problema. Segundo Gonçalves (2007); Machado (2021), salientam que o mal-estar dos professores pode aumentar a taxa de rotatividade, resultando na perda de profissionais experientes e na falta de estabilidade educacional para os alunos.

**Figura 2**

O bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores contribui para um processo de ensino e aprendizagem eficiente?





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

Dos resultados obtidos pelos questionados, foi constatado que o bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores têm influência no processo de ensino e aprendizagem. Em específico, 17,33% concordam que essa influência é positiva, enquanto 7,33% acreditam que é negativa. Já 75,33% indicam que há possivelmente uma contribuição do bem-estar e do mal-estar para um processo de ensino e aprendizagem eficiente. Portanto, a maioria dos participantes possui uma visão neutra ou incerta sobre o assunto. De acordo com Branquinho (2010), o bem-estar dos alunos desempenha um papel fundamental no processo de aprendizagem. Da mesma forma, o bem-estar dos professores também desempenha um papel crucial no processo educacional. Profissionais que se sentem valorizados, respeitados e emocionalmente saudáveis tendem a ser mais motivados, criativos e comprometidos com a educação de seus alunos (De Moura Fé *et al.*, 2023). Quando os estudantes estão emocionalmente equilibrados e se sentem bem consigo mesmos, é mais provável que estejam motivados, engajados e focados em suas tarefas escolares (Dos Santos *et al.*, 2020). Esses dados evidenciam a necessidade de se trabalhar mais com ambos os grupos a fim de alcançar harmonia e promover relações saudáveis, agindo com inteligência e sabedoria.

**Tabela 2**

Quando os professores estão satisfeitos, motivados e sentem-se apoiados, têm mais recursos e energia para ministrar aulas de forma eficaz?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	87	58,0	58,0	58,0
	Não	17	11,3	11,3	69,3
	Nem sempre	46	30,7	30,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Do questionamento feito, se quando os professores estão satisfeitos, motivados e sentem-se apoiados, têm mais recursos e energia para ministrar aulas de forma eficaz, 87 indivíduos que corresponde a 58% disseram que sim, 17 que corresponde a 11,3% disseram que não e 46 que corresponde a 30,7% disseram que nem sempre isto acontece, porque existe pessoas sempre infelizes que não se contentam com o muito nem com o pouco.

**Tabela 3**

A motivação dos alunos e professores é essencial para o processo de ensino e aprendizagem?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	100	66,7	66,7	66,7
	Não	3	2,0	2,0	68,7
	Em algumas vezes	47	31,3	31,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

Questionados se a motivação dos alunos e professores é essencial para o processo de ensino e aprendizagem, 100 indivíduos que corresponde a 66,7% disseram que sim, 3 que corresponde a 2% disseram que não, 47 que corresponde a 31,3% disseram que em algumas vezes apenas, pois que, em quanto não se saber do real fator da desmotivação, o trabalho docente educativo, continuam na mesma situação, porque há pessoas que, por natureza, elas nascem, crescem, reproduzem-se e desaparecem desmotivados e outros motivados.

**Tabela 4**

O professor deve escolher com que alunos ficar na sala de aula numa Instituição?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	18	12,0	12,0	12,0
	Não	102	68,0	68,0	80,0
	Nunca ouviu falar	30	20,0	20,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Dos entrevistados, 18 indivíduos que corresponde a 12% disseram que sim, o professor é livre em escolher com que aluno ficar em sala de aula, o que é absurdo, 102 que corresponde a 68% disseram que não o professor não pode ter escolhas porque deve trabalhar com todos tendo em conta a sua missão de promover um ensino e aprendizagem de qualidade para moldar a sociedade, 30 que corresponde a 20% disseram que nunca ouviram falar de escolhas de alunos nem professores, mas sim, a Instituição através da área pedagógica, deve atribuir horários aos professores e eles cumprirem com a sua missão.

**Tabela 5**

Os alunos devem escolher livremente com que professor ficar em uma Instituição de Ensino?					
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	27	18,0	18,0	18,0
	Não	97	64,7	64,7	82,7
	Nunca ouviu falar	26	17,3	17,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Do questionamento feito se os alunos devem escolher livremente com que professor ficar em uma Instituição de Ensino, 27 indivíduos, que corresponde a 18%, disseram que sim, 97 que corresponde a 64,7%, disseram que não porque o professor é selecionado pela Instituição e nunca pelos alunos, porque cada um, se assim fosse, poderia ter escolhido o seu pai e a sua mãe que

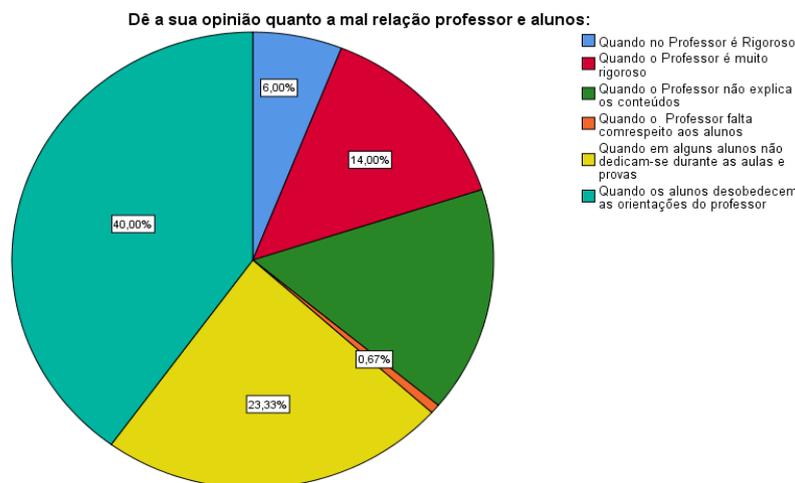


## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

deveriam o nascer, 26 que corresponde a 17,3%, disseram que nunca ouviram dizer destas escolhas. Pois que, o professor, representa a Instituição de ensino onde tiver vinculado e o aluno é um mero passageiro que precisa de uma educação sólida e comprometida para a construção de uma sociedade sã, seja qual for os motivos. Os gestores escolares nunca devem permitir estas escolhas, sob pena de não haver qualidade de ensino nas instituições que assim se procedem e perderem autonomia e os bons quadros.

Figura 3



De acordo com os resultados obtidos a partir das opiniões de diferentes participantes da pesquisa, ao serem questionados sobre a relação entre professores e alunos, 6% dos entrevistados afirmaram que ocorre uma má relação quando o professor é muito rigoroso, sendo 9 indivíduos. Outros 14% dos entrevistados, equivalente a 21 pessoas, consideraram que a má relação surge quando o professor não explica adequadamente os conteúdos. Além disso, 16% dos entrevistados, correspondendo a 24 pessoas, apontaram que ocorre uma má relação quando os professores não explicam os conteúdos de forma clara. Por outro lado, 23,3% dos entrevistados, ou seja, 35 pessoas, acreditam que a má relação surge quando alguns estudantes não se dedicam durante as aulas e provas. Por fim, 40% dos entrevistados, totalizando 60 pessoas, afirmaram que a má relação ocorre quando os alunos desobedecem às instruções do professor. Portanto, esses resultados refletem uma amostra de 150 pessoas, correspondendo a 100% do total.

O processo de seleção de professores em uma instituição de ensino pode variar, dependendo do sistema e das políticas adotadas por essa instituição específica. Em alguns casos, os alunos podem ter a oportunidade de escolher os professores com quem desejam estudar, enquanto em outros casos, é a instituição que seleciona os professores para os alunos, adotando uma gestão democrática, participativa e inclusiva. A abordagem de permitir que os alunos escolham os seus próprios professores pode ser benéfica como não, pois embora que assim se permite que eles tenham voz ativa no seu próprio processo de aprendizado. Alunos podem ter preferências por determinados estilos de ensino, métodos de avaliação, áreas de especialização ou afinidades pessoais com determinados professores. É importante ressaltar que a construção social e pessoal do



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sóstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

bem-estar dos professores não pode ser alcançada de forma isolada. De acordo com Da Silva Neto (2023) & Carvalho (2023), é necessário o envolvimento de gestores educacionais, família, sociedade e dos próprios professores para promover mudanças significativas na área da educação. Somente dessa forma será possível fornecer aos professores as condições necessárias para que exerçam seu trabalho com qualidade, satisfação e bem-estar. Por outro lado, a instituição de ensino também pode ter um papel importante na seleção dos professores para os alunos. Eles podem levar em consideração diversos fatores, como a experiência e expertise dos professores, as necessidades e interesses dos alunos, a disponibilidade dos professores em determinadas disciplinas e a distribuição adequada dos professores entre as turmas. É importante que haja um equilíbrio entre as preferências dos alunos e as necessidades da instituição e o compromisso dela com o seu País na formação séria. Segundo Cofferi, (2021); Boicko Poli *et al.*, (2023), algumas instituições podem adotar um sistema misto, permitindo que os alunos expressem suas preferências, mas também tomando decisões finais com base em uma série de critérios estabelecidos pela própria instituição. Independentemente do método de seleção adotado, é fundamental que os professores sejam qualificados, experientes, competentes e comprometidos com a qualidade da educação. Além disso, é importante que a Instituição de ensino forneça um ambiente de aprendizado motivador e adequado para todos os alunos e professores sem ferir sensibilidade, independentemente dos professores designados. Em relação ao mal-estar dos alunos e professores, cabe aos gestores identificarem e abordar problemas de forma proactiva. Isso pode envolver a criação de um sistema eficiente de apoio, onde os problemas possam ser comunicados de forma confidencial e adequada. Da Costa & Santos e Campos (2023) salientam que os gestores também devem estar atentos a sinais de mal-estar, como comportamentos de risco, isolamento social ou queda no desempenho acadêmico. Nesses casos, é importante que os gestores tomem medidas imediatas para buscar soluções e oferecer suporte apropriado de acordo com Carvalho (2023).

No estudo feito e mediante os resultados do gráfico, conclui-se que os alunos não gostam de professores rigorosos nem exigentes, porque acham que este constitui um obstáculo para aprovação deles ao invés de pesarem que o professor rigoroso quer neles um futuro brilhante e elevar o bom nome da instituição tendo em conta o compromisso social das instituições que é de promover um ensino de excelência. As instituições não podem ser meras fabricantes de Certificados de estudo, mais sim, devem promover um ensino de qualidade para o bem-estar das comunidades e formar homens para os desafios futuros.

### CONSIDERAÇÕES

A felicidade e a motivação dos alunos e professores são essenciais para o processo de ensino e aprendizagem. Quando os alunos estão contentes e entusiasmados, é mais provável que participem ativamente das atividades escolares e tenham um desempenho acadêmico superior. Da mesma forma, quando os professores estão satisfeitos, motivados e sentem-se apoiados, têm mais recursos e energia para ministrar aulas de forma eficaz.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Moraes Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

No entanto, o mal-estar dos alunos e professores pode ter efeitos negativos significativos na educação. No caso dos alunos, o mal-estar pode se manifestar através de sintomas emocionais, tais como ansiedade, estresse e falta de vontade. Esses sentimentos podem prejudicar suas habilidades de concentração, absorção de informações e participação ativa nas aulas. Além disso, o mal-estar dos alunos pode levar ao surgimento de comportamentos disruptivos ou até mesmo ao abandono escolar.

De forma similar, o mal-estar dos professores pode ter consequências prejudiciais. Quando estão sobrecarregados, estressados ou desmotivados, sua capacidade de ensinar efetivamente e envolver os alunos pode ficar comprometida. Eles podem ter dificuldade em criar um ambiente positivo e estimulante para o aprendizado.

Os resultados da pesquisa, demonstram que diversos fatores influenciam o bem-estar e o mal-estar dos alunos e professores, os quais têm um impacto direto no processo de ensino e aprendizagem, o ambiente físico, relações interpessoais, a não participação em atividades de extensão acadêmica, rigorosidade e exigência dos professores, Saúde física e mental, a exigências acadêmicas, a falta de sono, alimentação inadequada, sedentarismo e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, a não participação em atividades de extensão acadêmica, a falta de acompanhamento familiar etc. . No entanto, é essencial que sejam criadas condições favoráveis para promover o bem-estar desses dois grupos, incluindo um ambiente escolar adequado, uma relação professor-aluno saudável, um clima social positivo e o manejo adequado das pressões acadêmicas e dos desafios psicossociais. Somente assim será possível garantir um processo de ensino e aprendizagem eficaz e satisfatório para todos os envolvidos.

### REFERÊNCIAS

ABREU, Roberta Melo de Andrade; CRUZ, Lorames Bispo dos Santos; SOARES, Emanuel Lima Silva. Políticas públicas em educação e o mal-estar docente. **Revista Brasileira de Educação**, v. 28, p. e280023, 2023.

ARAÚJO, Andressa Aguiar et al. Influência das greves sobre o bem-estar do docente nas instituições de ensino superior. **Trabalho (En) Cena**, v. 7, p. e022006-e022006, 2022.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BOICKO, Giovana; POLI, Odilon Luiz; MARQUES, Circe Mara. Docência no século XXI: aspectos pessoais e sociais na construção do bem-estar docente. **Roteiro**, v. 48, p. e35290-e35290, 2023.

BRANQUINHO, Neuzani das Graças Soares. **Qualidade de vida no trabalho e vivências de bem-estar e mal-estar em professores da rede pública municipal de Unai/MG**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) - Universidade de Brasília, Brasília/DF, 2010.

COFFERRI, Fernanda Fátima. **Perspectiva de doutorandos bolsistas acerca do mal-estar e do bem-estar na pós-graduação**. [S. l.: s. n.], 2021.

CUNHA, António Camilo. Bases de uma sistematização teórica. **Ser professor**, 2015.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Morais Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

DA COSTA, Mário Graça et al. As competências tecnológicas e investigativas dos estudantes do curso de formação de professores: um estudo para a província do Huambo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 12, p. 47-77, 2021.

DA COSTA, Mário Graça et al. Os desafios da educação no século XXI no município do Bailundo (Angola): um olhar para as exigências actuais usando as NTIC. **MLS Educational Research (MLSER)**, v. 6, n. 2, 2022.

DA COSTA, Mário Graça et al. OS REFLEXOS DAS NOVAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO NA GESTÃO ESCOLAR DEMOCRÁTICA, PARTICIPATIVA E INCLUSIVA E O SEU CONTRIBUTO NA MELHORIA DE UM ENSINO DE QUALIDADE. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 6, p. e463371-e463371, 2023.

DA COSTA, Mário Graça; ENOQUE, Francisco Zacarias; DA COSTA GRAÇA, Henriques. Gestão escolar democrática e participativa: um olhar para as habilidades, competências, perspectivas e desafios dos directores escolares do município da Caála. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 1, p. 66-95, 2022.

DA ROCHA, Ricelli Endrigo Ruppel; ZWIREWICZ, Marlene; HOLZ, Verónica Violant. Da formação continuada ao bem-estar docente: Características sócio-ocupacionais e prevenção de sintomas osteomusculares. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, p. 0428-0446, 2022.

DA SILVA NETO, Ulisses Izidorio et al. Efeitos da COVID-19 no bem e mal-estar psicológico de estudantes universitários (as) migrantes. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 41, n. 3, p. 1-18, 2023.

DA SILVA, Maria Selma; DA SILVA, Maria do Socorro Leal. Estratégias de enfrentamento ao adoecimento docente nas escolas Municipais de Manaus, Brasil. **Rebena-Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem**, v. 7, p. 188-200, 2023.

DE ALVARENGA, Eldaronice Queiroz; DA SILVA, Eduardo Moreira; DE FÁTIMA OLIVEIRA, Rosimar. A democracia deliberativa na gestão escolar do Sistema Estadual de Ensino do Estado de Minas Gerais (Brasil): Um convite a novos olhares. **Education Policy Analysis Archives**, v. 31, 2023.

DE CARVALHO, Camila Lopes; LINO, Carolina Matteussi. Gestão escolar na educação inclusiva: a produção acadêmica stricto sensu paulista e uma realidade escolar. **Revista Educação Especial**, v. 36, n. 1, p. e21/1-28, 2023.

DE MOURA FÉ, Daínd Maria Pereira. **Bem-estar de professores do ensino superior da cidade de picos-Piauí, durante a pandemia de Covid-19.** [S. l.: s. n.], 2023.

DE SANT'ANNA, Glaucia Mussa Alevato; PIRES, Emmy Uehara. BEM-ESTAR SUBJETIVO E BEM-ESTAR NO TRABALHO: REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DOCENTE. **Cadernos da Pedagogia**, v. 14, n. 28, 2020.

DE SOUSA CARVALHO, Vera Lucia. O aporte das ações da gestão escolar para a cidadania. **Revista Científica FESA**, v. 3, n. 8, p. 64-76, 2023.

DOS SANTOS, Jurema Rosendo; FERREIRA, Lúcia Gracia; FERRAZ, Rita de Cássia Souza Nascimento. Professores iniciantes em situação de ausência de bem-estar: perspectivas sobre dilemas no desenvolvimento profissional. **Revista Cocar**, n. 8, p. 347-370, 2020.

FERRONATTO, Eliane Terezinha Tulio; DOS SANTOS, Helen Thais. Bem-estar e o mal-estar docente: sentimentos e emoções de professores que atuam na Educação Infantil e Ensino Fundamental em tempos de pandemia. **Devir Educação**, p. 269-286, 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR E O MAL-ESTAR DOS ALUNOS E PROFESSORES: UM OLHAR PARA SEU IMPACTO NO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM  
Mário Graça da Costa, Sôstenes Moraes Sachionga, Laurindo Hilário Canganjo, Francisco Zacarias Enoque

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da esperança**: um reencontro com a pedagogia do oprimido. São Paulo: Editora Paz e Terra, 2014.

GONÇALVES, Cecy Maria Martins Marimon. Escola pública: bem-estar docente, mal-estar docente e gênero. 2007. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto et al. **Metodología de la investigación**. México: McGraw-Hill Interamericana, 2018.

HERNÁNDEZ-SAMPIERI, Roberto; MENDOZA, Christian. **Metodología de la investigación**: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-hill, 2020.

MACHADO, Laeda Bezerra; DE ARAÚJO, Camila Afonso Ferreira. Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de Educação Básica. **Revista Educar Mais**, v. 5, n. 5, p. 1363-1375, 2021.

MELLO, JAQUELINE; REBOLO, Flavinês. As condições de trabalho do professor de música na educação básica: bem-estar ou mal-estar docente?. **Anais do Seminário Formação Docente: Intersecção Entre Universidadee Escola**, v. 5, n. 05, 2023.

PICADO, Luís. Do mal-estar para o bem-estar docente. **Ser professor**, v. 20, n. 08, p. 2011. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt>. Acesso em: 2009.

RAUSCH, Rita Buzzi; DUBIELLA, Eliani. Fatores que promoveram mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira. **Rev. Diálogo Educ.**, p. 1041-1061, 2013.

SAMPAIO DE CARVALHO, Joana. **Cultivar Mindfulness em contexto educacional**: as abordagens baseadas em Mindfulness na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e nos professores. [S. l.: s. n.], 2020.