

O professor de educação física escolar e o stress na sua profissão

The school physical education teacher and stress in his profession

Franciele Roos da Silva Ilha

Mestranda em Educação/PPGE/CE/UFSM
Tutora EAD do curso de Especialização em Gestão Educacional

Hugo Norberto Krug

Doutor em Educação pela UFSM/UNICAMP; Doutor em Ciência do Movimento Humano pela UFSM; Professor Adjunto da UFSM.

De acordo com Osiecki (1998) em épocas anteriores, durante a pré-história, o homem lutava pela sua sobrevivência. Isto significa que o stress era o da luta pela vida, que necessitava de movimento, ação, dinamismo, adaptação a diversas situações e lugares, neste caso predominava o stress físico. Ao passar do tempo, as necessidades do homem transformaram-se. Com o advento da agricultura e da criação, surgiu o sedentarismo, com o assentamento de várias tribos ou grupos em determinadas regiões. Assim, ocorreu a estabilidade das sociedades e das famílias. Já na sociedade moderna, tudo baseia-se no capital, sendo o trabalho o principal ou um dos maiores valores do ser humano. Isto pode desencadear uma acirrada e estressante concorrência para o trabalhador, pois a maior produção sugere o mais competente. Estes fatos sempre foram fonte de busca e estudo pelos efeitos geradores do stress e suas conseqüências sobre o ser humano. Podemos perceber situações em que os níveis de stress apresentam-se evidentes e suas influências sobre as atividades cotidianas das pessoas mostram-se fundamentais nos seus comportamentos, refletindo, muitas vezes, em situações de desequilíbrio psicológico, emocional e social.

Segundo Naujorks (2002) o professor cada vez mais tem se ressentido em seu cotidiano profissional, pois sentimentos de desilusão, de desencantamento com a profissão são freqüentemente relatados evidenciando o quanto esta profissão está vulnerável ao stress.

Mattos (1994) considera que há uma predominância de circunstâncias desfavoráveis na execução de tarefas pedagógicas dos professores, forçando-os a uma reorganização e improvisação no trabalho prescrito, tornando-lhes o trabalho real totalmente descaracterizado em relação às expectativas e a tarefa prescrita. Essa distorção no conteúdo de suas atividades pedagógicas não lhes permitem vivenciar este trabalho como significativo, o que gera um processo de permanente insatisfação e com raros momentos gratificantes. Essa situação desfavorável os induz a sentimentos de indignidade, inutilidade e culpa, bem como a outros que seguramente, trazem conseqüências preocupantes.

Desta forma, com um quadro como o descrito acima, tem-se como conseqüência um profissional da Educação cada vez mais propenso ao processo de stress, pois são inúmeras as fontes geradoras de stress dos professores.

Assim, baseando-se neste contexto, voltou-se a atenção para o âmbito dos professores de Educação Física da cidade de Palmeira das Missões (RS).

Desta maneira, então surgiu o problema que estimulou esta pesquisa: - Quais são os níveis e os principais fatores desencadeadores do stress ocupacional de professores de Educação Física de Palmeira das Missões (RS)?

Assim, o objetivo geral foi verificar os níveis e os principais fatores desencadeadores do stress nos professores de Educação Física de Palmeiras das Missões (RS).

Para facilitar o cumprimento do objetivo geral este foi desmembrado nos seguintes objetivos específicos:

- Verificar os níveis do stress ocupacional nos professores de Educação Física em Palmeira das Missões (RS).
- Verificar os principais fatores desencadeadores do stress ocupacional nos professores de Educação Física em Palmeira das Missões (RS).

Justificou-se este estudo, acreditando-se que o mesmo possa servir de embasamento para oferecer subsídios na revisão de determinadas condutas

peçoais e profissionais, auxiliando na melhoria da qualidade de vida dos professores envolvidos, procurando desenvolver um ambiente de trabalho muito mais agradável e prazeroso.

Metodologia

Este estudo caracterizou-se por ser uma pesquisa do tipo descritiva diagnóstica e como um estudo de caso (CERVO; BERVIAN, 1996). Para esses autores, a pesquisa descritiva é aquela que observa, registra, analisa e correlaciona fator ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los.

No que se refere ao estudo de caso, Lüdke e André (1986, p.18) enfatizam que este prioriza a “interpretação em contexto”. Segundo as autoras, “um princípio básico deste tipo de estudo é que, para uma apreensão mais completa do objeto, é preciso levar em conta o contexto em que se situa”. De acordo com Goode e Hatt (1968, p.17): “o caso se destaca por se constituir numa unidade dentro de um sistema mais amplo”. O interesse incide naquilo que ele tem de único, de particular, mesmo que posteriormente fiquem evidentes certas semelhanças com outros casos ou situações.

A população constituiu-se por todos os professores de Educação Física da cidade de Palmeira das Missões (RS). A amostra constituiu-se, de forma não probabilística por julgamento especializado (NICK; KELLNER, 1971) de vinte e cinco (25) professores que responderam ao instrumento de pesquisa. O instrumento de pesquisa foi o Inventário Faculty Stress Index de Gmelch e colaboradores (1984) e padronizado por Juan Pérez-Ramos. O tratamento estatístico foi a frequência percentual.

Apresentação e Discussão dos Resultados

a) Níveis do stress ocupacional nos professores de Educação Física em Palmeira das Missões (RS).

Quanto aos níveis de stress ocupacional constatou-se que a maioria (60,0%) dos professores de Educação Física de Palmeira das Missões (RS) situam-se num nível “mais ou menos estressados” enquanto que a minoria (40,0%) encontram-se num nível “pouco estressados”.

Em outras palavras, constatou-se que 100% dos professores estão num nível considerado “estressado”, o que nos permitiu inferir que a Educação Física Escolar é uma profissão estressante.

Isto pode ser justificado em decorrência de que as aulas de Educação Física são desenvolvidas com os alunos em constante movimento o que, de certa forma, envolve estes professores em maiores preocupações em controle de turma, por exemplo, principalmente para organizar e executar as atividades programadas, bem como para evitar acidentes com os alunos. Também as aulas de Educação Física na escola geralmente são desenvolvidas em locais abertos sob a influência das intempéries do tempo (sol, chuva, calor, frio, vento, mau cheiros, barulho, etc.) o que bem provavelmente acarreta em maiores preocupações com a preparação e a execução das aulas.

Na literatura especializada não encontramos nenhum estudo que fundamentasse esta situação, entretanto, na busca desta explicação lembramos Leite (*apud* PATTO, 1983) que diz que o professor está inserido em um sistema complexo de relações humanas e por isso é passível de influência de fatores considerados estressantes. Assim, neste sentido, sendo o sistema de relações humanas muito complexas nas aulas de Educação Física, porque os alunos estão em movimento, é lógico que estes professores tendem a possuir um nível de stress ocupacional muito elevado.

b) Principais fatores desencadeadores do stress ocupacional nos professores de Educação Física em Palmeira das Missões (RS)

Quanto aos fatores desencadeadores do stress ocupacional nos professores constatou-se que nove (9) são os principais (igual ou superior a 24,0%).

Em primeiro lugar como principal desencadeador do stress docente destacou-se o fator “falta de ética dos colegas” com 52,0%. Guevara Valdes *et al.* (1997) dizem que o sujeito menos vulnerável ao stress é aquele que tem um trabalho onde existam boas relações interpessoais, onde se compreenda o outro, onde se digam as coisas claramente, com humanidade e companheirismo.

Em segundo lugar destacou-se o fator “existência de painéis que dominam o local de trabalho” com 36,0%. Molina (1996) salienta que o stress no trabalho pode ser associado a diversos fatores, principalmente a conflitos advindos das relações interpessoais.

Também em segundo lugar destacou-se o fator “conflito entre colegas” com 36,0%. Abraham (1987) comenta que o meio em que o professor está inserido, pode haver muitas dificuldades de trocas de informações, de relacionamentos amistosos, que trazem muitos conflitos e contradições para todos que estão incutidos neste ambiente.

Em quarto lugar destacou-se o fator “falta lealdade e cooperação entre colegas” com 32,0%. Guevara Valdes *et al.* (1997) salientam que as pessoas que possuem um sentimento de fraternidade, de companheirismo, que confia no outro, tem menos vulnerabilidade ao stress.

Em quinto lugar destacou-se o fator “desgaste provocado pelas tarefas docente em casa” com 28,0%. Gatti (1997) diz que o professor com o passar do tempo torna-se desestimulado e desolado em meio a tantas tarefas exigidas pelo seu trabalho.

Também em quinto lugar destacou-se o fator “salário inadequado” com os mesmos 28,0,7%. Gatti (1997) ressalta que os salários aviltantes e a desvalorização profissional, sem dúvida nenhuma, desestabiliza o processo educacional e que estes fatores são os principais fatores estressantes dos professores.

Ainda em quinto lugar com 28,0% destacou-se o fator “desempenho profissional dos colegas insatisfatório”. Lobos (1978) coloca que a insatisfação com alguma coisa no ambiente de trabalho pode levar a um moral baixo e ao absenteísmo

“Conflito entre trabalho e vida pessoal” com 28,0% ainda em quinto lugar foi outro fator que destacou-se como um dos principais fatores desencadeadores do stress ocupacional nos professores de Educação Física. Conforme Osiecki (1998) determinadas tarefas do professor atrapalham até mesmo o seu descanso em horário não regulares de trabalho, favorecendo o conflito na família.

Em nono lugar destacou-se o fator “falta de projetos de lazer devido ao baixo salário” com 24,0%. Rio (1996) diz que o stress decorrente das condições financeiras impróprias tem sido uma das principais manifestações de um sentimento agudo de insegurança social

Todos estes fatores geradores de stress docente são confirmados por Pettegrow Wolf (*apud* VILLA *et al.*, 1988) que dizem que há stress relacionado às tarefas e às funções do professor. Assim, os fatores anteriormente descritos, podem exemplificar alguns dos acontecimentos da vida do professor que podem gerar stress docente.

Entretanto, estes resultados nos permite inferir que os professores de Educação Física se estressam mais com as relações interpessoais (exclusivamente com os colegas) do que com as questões salariais. Isto pode ser justificado em decorrência de que os professores de Educação Física podem atuar profissionalmente, tanto nas escolas como também fora das escolas, isto é, nas academias, clubes, hospitais, hotéis, etc., possuindo, portanto um mercado de trabalho mais amplo podendo na soma dos empregos perceber uma quantia razoável de salário. A preocupação dos professores de Educação Física com as relações interpessoais com os colegas nos parece que vem em decorrência de que as aulas de Educação Física, na maioria das vezes, serem ministradas ao ar livre, o que permite a observação das mesmas por todos aqueles interessados e, também, a uma possível opinião avaliativa a respeito das ações pedagógicas dos professores, que logicamente pode gerar algum atrito entre as pessoas.

Conclusão

Com base nos resultados obtidos concluiu-se que: a) 40,0% dos professores de Educação Física estão em um nível “pouco estressados” e 60,0% estão “mais ou menos estressados”; e, b) nove (9) são os principais fatores desencadeadores do stress nos professores de Educação Física, entretanto três fatores destacam-se, “falta de ética dos colegas” com 52,0%, “conflito entre colegas” e “existência de panelas que dominam o local de trabalho” ambos com 36,0%.

A partir destes dados considerou-se que é necessário que os professores de Educação Física da cidade de Palmeira das Missões (RS) alterem alguns de seus hábitos para que o nível de stress baixe, ou seja: melhorem o seu relacionamento com os colegas, havendo um elo de cooperação mútua, sabendo ouvir as idéias e sugestões do grupo e juntos possam encontrar a melhor forma de trabalhar em direção a um mesmo objetivo, dando o exemplo em lealdade e colocando-se a disposição de auxiliar o próximo gerando um ótimo ambiente de trabalho, pois o bom andamento no clima escolar - de cooperação e harmonia - gerará uma melhor organização e vontade pessoal em vencer as tarefas diárias, conseqüentemente haverá menor desgaste em executá-las, realizando uma de cada vez, com calma, propiciando uma melhora na qualidade de vida desses profissionais.

A falta de lazer, muitas vezes, ocorre pela baixa estima e a desorganização. O professor precisa conscientizar-se que o lazer é fundamental para a sua saúde e qualidade de vida e que existem formas de recrear-se sem precisar de

dinheiro ou existem formas mais acessíveis de lazer como caminhadas, brincar com os filhos (mesmo que seja de pega-pega), andar de bicicleta, ouvir música, dançar, visitar amigos, ver o pôr do sol, repartir um jantar ou um passeio... enfim, encontrar um tempo em sua agenda para si, para seu lazer, para recarregar-se. Organizando-se e economizando consegue-se até viajar.

Uma pessoa alegre, atuante, com a auto-estima “em dia” acabará bem vista em sua comunidade. Não pode-se deixar que a remuneração nos deixe desprestigiados, afinal há profissionais em piores situações e cabe aos próprios professores resgatar o prestígio da profissão, que virá somente com um bom desempenho profissional.

Resumo: O objetivo deste estudo foi verificar os níveis e os principais fatores desencadeadores do stress nos professores de Educação Física de Palmeiras das Missões (RS). Caracterizou-se por ser uma pesquisa descritiva diagnóstica e também como um estudo de caso. A amostra constituiu-se de forma não probabilística por julgamento especializado por vinte e cinco (25) professores de Educação Física. O instrumento de pesquisa foi o Inventário Faculty Stress Index de Gmelch e colaboradores (1984) e padronizado por Juan Pérez-Ramos. O tratamento estatístico utilizado foi a porcentagem. Concluímos que: a) 40,0% dos professores estão em um nível “pouco estressados” e 60,0% estão “mais ou menos estressados”; e, b) nove (9) são os principais fatores desencadeadores do stress docente, entretanto três fatores destacam-se, “falta de ética dos colegas” com 52,0%, “conflito entre colegas” e “existência de painéis que dominam o local de trabalho” ambos com 36,0%. A partir destes dados considerou-se necessário que os professores de Educação Física estudados alterem alguns de seus hábitos de trabalho para que o nível de stress diminua e melhore desta forma, a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: professor de educação física; stress docente; qualidade de vida.

Abstract: The aim of this study was to determine the levels and the main triggering factors of stress in teachers of Physical Education in the Missions Palmeiras (RS). Was characterized as a descriptive diagnosis and also as a case study. The sample is not probabilistic by specialized trial of twenty-five (25) teachers of physical education. The research instrument was the Schedule of Faculty Stress Index Gmelch and colleagues (1984) and standardized by Juan Pérez-Ramos. The treatment was used the percentage. We conclude that: a) 40.0% of teachers are in a “low stress” and 60.0% are “more or less stressful”, and b) nine (9) are the main triggering factors of teacher stress, however three factors stand out, “lack of ethics of fellow” with 52.0%, “peer conflict” and “existence of panels which dominate the workplace” both with 36.0%. From these data it is necessary that teachers of Physical Education studied alter some of their habits of work to decrease the level of stress and thus improve the quality of their lives.

Keywords: professor of physical education; teacher stress; quality of life.

Referências

- ABRAHAN, A. **El mundo interior de los ensinantes**. Barcelona: Gedisa, 1987.
- CERVO, A.; BERVIAN, P. **Metodologia científica**. 4 ed. São Paulo: Makron Books, 1996.
- GATTI, B. **A formação de professores e carreira: problemas e movimentos de renovação**. Campinas: Autores Associados, 1997.
- GUEVARA VALDES, J.J. *et al.* **Reflexiones sobre el estrés**. Santa Maria: Guevara Valdes, 1997.
- GOODE, L.; HATT, K. **Métodos em pesquisa social**. São Paulo: Cia. Editora Nacional, 1968.
- LOBOS, J.A. **Comportamento organizacional: leituras selecionadas**. São Paulo: Atlas, 1978.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.
- MATTOS, M.G. **Vida no trabalho e sofrimento mental do professor de Educação Física da escola municipal: implicações de seu desempenho e na vida pessoal**, 1994. Tese (Doutorado em Educação) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1994.
- MOLINA, O.F. **Estresse no cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.
- NAUJORKS, M.I. Stress e inclusão: indicadores de stress em professores frente a inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. **Cadernos de Educação Especial**, Santa Maria, n.20, p.117-125, 2002.
- NICK, E.; KELLNER, S.R. de. **Fundamentos de Estatística para as ciências do comportamento**. 3 ed. Rio de Janeiro, Renes, 1971.
- OSIECKI, A.C. **Stress ocupacional em professores de licenciatura**, 1998. Dissertação (Mestrado em Educação) - Centro de Educação, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1998.
- PATTO, M.H.S. **Introdução à Psicologia escolar**. São Paulo: T.A. Queirós, 1983.
- RIO, P.R. **O fascínio do stress**. Rio de Janeiro: Dunya, 1996.
- VILLA, A. *et al.* **Perspectivas y problemas de la función docente**. Madrid: Notigraf, 1988.

Recebido em abril de 2010

Aprovado em julho de 2010