

ESTUDO SOBRE A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COTIDIANO DE TRABALHO DE PROFESSORES DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL¹

STUDY ABOUT INFLUENCE OF STRESS IN EVERYDAY TEACHER WORKING EARLY YEARS OF BASIC EDUCATION¹

COMASSETTO², Roberta Bayer; MAZIERO³, Bruna Rodrigues

¹ Artigo referente ao Trabalho Final de Graduação II

² Acadêmica do 9º semestre de Terapia Ocupacional do Centro Universitário Franciscano, Santa Maria – RS. robertabayer@hotmail.com

³ Terapeuta Ocupacional. Docente do Curso de Terapia Ocupacional do Centro Universitário Franciscano, Santa Maria – RS. brunarmaziero@gmail.com

RESUMO: O professor em seu dia a dia recebe diversos estímulos e vivencia várias situações que podem causar danos ao seu bem estar físico e mental, sendo seu ritmo de trabalho uma das maiores causas do estresse. O estudo se refere a uma pesquisa quantitativa e qualitativa de abordagem exploratório-descritiva, desenvolvida nos meses de março a junho de 2015. Tendo por desígnio verificar a existência de estresse nos professores dos anos iniciais de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, situada numa cidade do interior do Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado, a amostra foi composta por nove professoras. Após o tratamento e análise dos dados coletados, evidenciaram-se duas categorias temáticas, trabalho x estresse e trabalho x cotidiano. Os resultados apontam a existência de níveis de estresse elevados e fatores estressantes vinculados às relações professor-aluno-família.

DESCRITORES: Estresse; Professoras; Trabalho.

ABSTRACT: The teacher in daily life receives many incentive and experiences various situations that can cause damage the physical and mental well being of the teacher, where the pace of work is one of the causes of stress. This study deals with a quantitative and qualitative research of exploratory and descriptive approach, developed in the months from March to June 2015. In order to verify the existence of stress on teachers in the early years of a State Elementary School, located in a city of Rio Grande do Sul's countryside. For data collection was carried out semi-structured questionnaire, the sample consisted of nine teachers. After treatment and analysis of the collected data, we showed two thematic categories, work X stress and work X personal life. The results show the existence of high levels of stress and stressors linked to teacher-student-family relations.

KEYWORDS: Stress. Teachers. Work

INTRODUÇÃO

O mundo passa por constantes mudanças em todos os âmbitos, na educação não é diferente, há nessa esfera também mudanças e transformações constantes, mesmo sendo o ato de ensinar algo anterior à própria criação das primeiras escolas ou instituições educadoras (MORETTO, 2004).

Essas transformações podem ser devido às novas tecnologias, aumento do ritmo do trabalho ou em função das questões referentes ao capital em si. Podendo trazer desta maneira adoecimento psíquico e problemas mentais, muitas vezes esses aspectos são ligados a algo que não pode ser expressado e acabam aparecendo por meio de uma dor física, gerando até mesmo um afastamento legal (LACMAN, 2004).

A profissão de educador é a que mais sofre ameaças em seu estado psíquico e integridade física, sua carga horária de trabalho geralmente é longa, sendo iniciada cedo e acabando somente à noite, além de não ter muito tempo de descanso; seu desgaste emocional é intenso, podendo assim possibilitar a existência de um estresse ocupacional (LIPP, 2002).

Dessa forma, o estresse pode ser caracterizado como uma reação do organismo, causado pelas alterações psicológicas e fisiológicas, que são desencadeadas quando alguém se defronta com situações de irritação, medo, excitação ou mesmo reações a momentos felizes. Pode-se dizer ainda que o estresse é um problema que atinge muitos profissionais em várias áreas, sendo definitivamente um tema atual (LIPP, 2002).

Todo trabalho pode, ao longo do tempo, se tornar cansativo, mas destacam-se aqui os professores da atualidade. Com uma vida cotidiana de excessiva carga horária e constantes atualizações no seu currículo devido às novas tecnologias oferecidas e mudanças na educação, desencadeiam constantemente algum sofrimento físico ou até

mesmo estresse. Conforme De Carlo, Bartalotti, (2001) algumas ciências comprovam que, com o tempo, o conceito sobre trabalho foi se transformando e acompanhando as mudanças políticas, sociais, econômicas e também os avanços tecnológicos, diferentemente em cada cultura.

O trabalho ocupa a maior parte do tempo das pessoas, com jornadas de afazeres longas, raras pausas de descanso, refeições leves, e muitas vezes em lugares desconfortáveis. Com ritmo intenso e altos níveis de tensão e concentração para realização das tarefas, todos esses fatores podem levar a um cansaço extremo (LIPP, 2002).

O mundo do trabalho é gerador de sofrimento na medida em que confronta as pessoas com desafios externos. Entender a influência da organização do trabalho na qualidade de vida, na saúde mental, na geração de sofrimento psíquico, no desgaste e do adoecimento dos trabalhadores é fundamental para compreensão e para intervenção em situações de trabalho que pode levar a diversas formas de sofrimento (CAVALCANTI, 2007).

Entre os trabalhadores, a profissão de professor, é conhecida como admirável, pois exerce a transmissão de seu conhecimento para os alunos. Infelizmente há uma deterioração das condições na formação e da prática profissional no Brasil, sendo hoje tão desvalorizada no mundo acadêmico, na mídia e também na sociedade, existindo assim vários trabalhos na literatura mundial sobre o estresse dentro da profissão de professor (LIPP, 2002).

Nesse sentido o objetivo geral deste estudo consistiu em verificar a existência de estresse nos professores dos anos iniciais de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental. Já os objetivos específicos foram: identificar se a existência de estresse influencia no cotidiano do trabalho dos professores pesquisados; delimitar quais os fatores que influenciam para o estresse dos professores pesquisados. Desse modo, esse

trabalho teve como problema: existe o estresse em professores dos anos iniciais do ensino fundamental?

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, qualitativa de abordagem exploratório-descritiva. Optou-se pela investigação qualitativa, pois essa requer como atitudes fundamentais a abertura, a flexibilidade, a capacidade de observação e de intervenção com o grupo de investigadores e com os atores sociais envolvidos (MINAYO, 2000). Já na pesquisa quantitativa, os dados relativos à realidade social seriam objetivos se produzidos por instrumentos padronizados, visando a eliminar fontes de propensões de todos e apresentar uma linguagem observacional neutra e com precisão de objetividade (MINAYO, 2000).

O campo de pesquisa consistiu numa Escola Estadual de Ensino Fundamental, localizada na cidade de São Pedro do Sul/RS, os pesquisados totalizaram nove professoras que atuam nos anos iniciais da referida escola, são do sexo feminino e com idades que variam entre 26 e 51 anos. As pesquisadas aqui serão identificadas como Professora 1, Professora 2, e assim sucessivamente até Professora 9.

Os dados foram coletados através de um questionário semiestruturado, composto por 10 perguntas, direcionadas aos dados de identificação, tempo de atuação na profissão, fatores que influenciam o estresse do dia a dia, e a satisfação com sua qualidade de vida no trabalho. O questionário foi elaborado pelas pesquisadoras e aplicado individualmente, em sala cedida pelo campo da pesquisa. A coleta de dados ocorreu no período de fevereiro a junho de 2015.

A análise dos dados qualitativos ocorreu em conformidade à análise de conteúdo, que segundo Bardin (2010) é um conjunto de técnicas de análise das comunicações, na qual visa o conhecimento de variáveis de ordem psicológica, sociológica e histórica, por

meio de um mecanismo de dedução com base em indicadores reconstituídos a partir de uma amostra de mensagens particulares. Para análise quantitativa, utilizou-se o Programa Microsoft Office Excel 2010, no qual os dados foram organizados em formato de porcentagens e gráficos, possibilitando uma melhor visualização dos mesmos para discussão.

Após apreciação e análise dos dados, esses foram dispostos em categorias temáticas, quais sejam: Trabalho x Estresse e Trabalho x Cotidiano. A pesquisa está protocolada no Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos do Centro Universitário Franciscano, sob o número CAAE 39537414.8.0000.5306, e respeita às diretrizes e normas regulamentadoras da pesquisa com seres humanos - Resolução 466/12.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Trabalho X Estresse

O estresse tem uma tendência a fazer parte do cotidiano de todas as pessoas, estando presente na vida do ser humano antes mesmo do seu nascimento e continua durante todas as fases de sua vida.

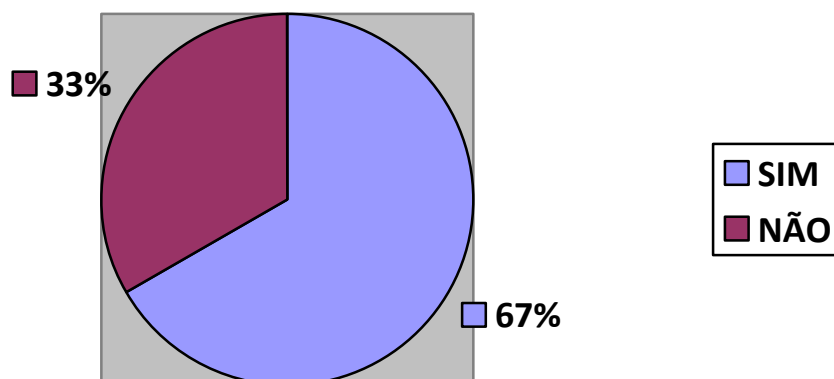
Nos dias de hoje é quase impossível ou desejável evitar o estresse completamente, pois, o ser humano necessita de adrenalina e das reações geradas pelo estresse, em doses moderadas para se sentir revigorado, motivado e competente. (LIPP, MALAGRIS e NOVAIS, 2007, p.111).

Sabe-se que vários profissionais são vítimas de estresse após alguns anos de trabalho, dentre eles alguns professores apresentam desencantamento e desmotivação com relação a suas atividades pedagógicas depois de certo tempo. A pesquisa mostra que as professoras entrevistadas apresentam tempo de trabalho individualizado. Verificou-se que 67% das professoras entrevistadas possuem mais de quinze anos de

tempo de trabalho, 22% entre cinco e quinze anos e 11% menos de cinco anos. Talvez, isso explique que nem todas consideram seu trabalho estressante.

Conforme a **figura 1**, disposta abaixo, averiguou-se que 67% das professoras consideram seu trabalho estressante e 33% delas não o considera assim. Na visão de Martins (2007) a revisão da literatura sobre o estresse em professores, aponta um consenso de que ensinar é uma das ocupações altamente estressantes, com consequências negativas refletidas na saúde física e mental, bem como na atividade de trabalho dos professores.

Figura 1. Professoras que consideram seu trabalho estressante.



Nesse sentido, os pontos negativos relacionados ao estresse das professoras encontram-se nas opiniões descritas a seguir pelas entrevistadas:

“Muitos compromissos, prazos curtos para a entrega de tarefas sem contar com a carga horária puxada, como a indisciplina dos alunos.”
(Professora 9)

“Estressante sim, muitas vezes salas de aulas com muitos alunos, de lares diferentes, educação nem sempre como a desejável (sem limites) e você tem que ter aquele jogo de cintura na turma.” (Professora 3)

Pelos relatos das professoras entrevistadas podem-se pontuar questões relativas à carga horária excessiva, o número de alunos em sala de aula e a educação que os mesmos recebem de suas famílias. Tudo isso pode interferir diretamente no estresse do indivíduo. Essas declarações vem ao encontro das palavras de Kyriacou e Sutcliffe (2001), que afirmam em seus estudos que, em seu local de trabalho, esses profissionais apresentam fatores de risco para o estresse, dentre eles, trabalho duro, pressão do tempo, indisciplina e ausência de motivação do estudante, situações conflitantes e condições precárias de ensino, o que os autores afirmam é condizente com o que refere a Professora 3 ao relatar a educação precária dos alunos, sendo então o ponto alvo que ocasiona seu estresse.

Após saber que as professoras pesquisadas consideram seu trabalho estressante, evidenciaram-se alguns fatores que auxiliam para elevar os níveis de estresse das professoras. Dentre os relatos das professoras pesquisadas, exhibe-se a seguir a resposta da Professora 7:

“Os fatores que elevam o meu estresse são: Quando os pais (família) do aluno querem interferir ou não compreendem o trabalho realizado na escola, as regras adotadas e principalmente a falta de cooperação e continuidade dos estudos dos filhos em casa; Jornada dupla e mais os afazeres de casa e preocupações pessoais, sem muitas vezes ter tempo disponível para realizá-las; Não ter direito a hora atividade, para realização, planejamento, pesquisa das aulas a serem ministradas.” (Professora 7)

Essa resposta faz compreender com mais especificidade os motivos que influenciam o estresse, sendo citados vários itens que contribuem para que o mesmo seja elevado cada vez mais. Desta maneira corroborando com o que diz Lipp (2002), que associa a jornada de trabalho do professor como altamente estressante ao apontar que

esse profissional vive situações que envolvem horas excessivas dentro e fora da escola com atividades profissionais, necessidade de ter mais de um emprego e conseqüentemente falta de tempo livre. Todos esses componentes se apresentam como fatores negativos pelo professor e provocadores de estresse.

Além da jornada de trabalho ser longa, outro fator negativo na vida de um profissional da educação é a questão da falta de participação e colaboração da família no processo do ensino e aprendizagem do aluno. Afirmam Polonia e Dessen (2005) quando salientam que o incentivo e a influência da família como agente educativo é imprescindível. Entretanto, família e escola devem ser interligadas entre dois contextos tornando-se uma tarefa crucial para o bom retorno do aluno. Nesse sentido, algumas professoras referem como algo negativo e influenciador de estresse para o cotidiano de trabalho, questões relativas à indisciplina dos alunos:

“Os pais, a família que perdeu as “rédeas” na educação de seus filhos, são permissivos e não impõem limites, muitas vezes, o primeiro não da criança é dado pela professora, pois os pais sentem-se inseguros ao frustrar seus filhos.” (Professora 1)

Para além do estresse gerado no professor, quando família e escola não mantém uma boa relação, poderá influenciar e fragilizar as relações interpessoais e da própria aprendizagem do aluno (POLONIA E DESSEN, 2005). Assim, além de trazer prejuízos para uma melhor aprendizagem do aluno, este pode ser considerado mais um atenuante para aumento do grau de estresse do professor, dessa forma sabe-se que a elevação dos níveis de estresse, está diretamente relacionada à qualidade de vida das pessoas (LIPP, 2002).

Sabe-se que professores vivenciam um momento delicado no mundo do trabalho, sendo ele caracterizado por mudanças e pressões que predizem conseqüências, tendo

como exemplo o excesso de preocupação com a sua profissão e com a necessidade de atualizações educacionais constantes (LIPP, 2002).

Esses componentes, por sua vez, podem induzir queda na qualidade de vida emocional e queda na qualidade do seu trabalho, com aumento da pressão em nível físico e psicológico que conduzem a sintomas de estresse intenso (MARTINS, 2007).

Quanto à qualidade de vida das professoras entrevistadas, analisando suas opiniões, observou-se que 78% delas consideram-se satisfeitas com sua qualidade de vida no trabalho, tendo como pouco satisfeita somente 11% e muito satisfeita 11%. Nesse contexto a qualidade de vida está interligada diretamente com motivação e satisfação pessoais, podendo ser compreendida como resultado da combinação de diferentes dimensões das tarefas, passando muitas vezes por comportamentos que expressem esse estado de realização (NUNES, 2002).

Comparando as respostas dadas pelas professoras no que se refere a satisfação da qualidade de vida no trabalho a maioria se considera satisfeita, mas contradizendo, 67% das mesmas opinaram que avaliam seu trabalho como estressante. Desse modo uma possibilidade levantada para a insatisfação pode estar relacionada ao tempo de trabalho, pois 67% das professoras entrevistadas possuem mais de quinze anos de serviço dedicados à docência. O tempo de trabalho de um profissional que tem poucas horas de repouso poderá levá-lo, obviamente, a um cansaço físico e psíquico maior do que alguém com horários espaçados e tempo livre para prática de esportes e relacionamento familiar.

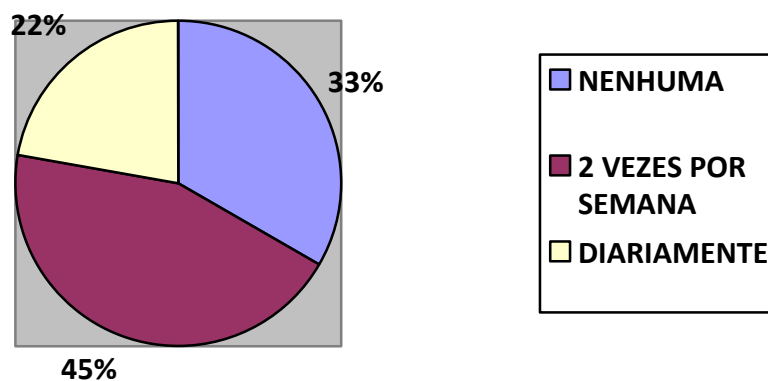
Trabalho X cotidiano

O trabalho ocupa a maior parte do tempo das pessoas, sendo realizadas jornadas de trabalhos longas e cansativas, faltando assim, momentos para praticar atividades físicas ou de lazer, o que poderá ocasionar problemas com a saúde.

O autocuidado é uma ação desenvolvida em situações concretas da vida, o indivíduo dirige para si mesmo ou para regular os fatores que afetam seu próprio desenvolvimento, atividades em benefício da vida, saúde e bem estar (SILVA, 2009, p. 699).

Sabendo-se que o tempo livre das professoras é pequeno e o cuidado com a saúde deve ser prioridade, analisou-se qual a frequência que praticam o lazer e o esporte em sua rotina. Constatou-se, conforme a **figura 2** abaixo, a frequência que as professoras realizam práticas destinadas para o cuidado de si, como praticar atividades de lazer e esporte, sendo assim, 45% pratica atividade esportiva pelo menos duas vezes por semana, 33% não possui nenhum tipo de lazer ou esporte e somente 22% afirma ser praticante diária de exercícios e atividades que tenha a ver com o cuidado de si.

Figura 2. Frequência que pratica atividade de lazer e esporte



As professoras entrevistadas relataram sobre em que medida a vivência do trabalho influência na vida privada do professor. Obteve-se o seguinte relato:

“Em muitos aspectos, no convívio com pais e alunos na vida social, trabalho que precisa ser feito em horário de descanso (corrigir, preparar,

somar, completar avaliações, preparo de atividades, leituras complementares, cursos de aperfeiçoamento)” (Professora 8)

“Hoje em dia procuro não levar as preocupações do trabalho para casa, mas fico profundamente irritada quando tenho curso de formação nas sextas de noite e sábados, pois acredito que é uma invasão na vida particular do ser humana e no seu descanso.” (Professora 3)

Ao analisar as respostas das Professoras 8 e 3, percebe-se que a responsabilidade do trabalho vai além das horas frente ao aluno ocupando até mesmo os finais de semana para estudos quando deveriam ser de descanso e dedicação para o cuidado de si e dos seus familiares. Segundo Tavares (2007), atuar na área da educação exige comprometimento, ser professor é considerado umas das profissões mais estressantes da atualidade, essas profissionais tem muitas vezes seus horários desrespeitados, perdendo horas de sono, não se alimentam corretamente e quase não existe tempo suficiente para o lazer.

Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica acaba por determinar sofrimento ao professor. “Os agentes estressores estão sempre a nossa volta, em nosso dia a dia, divididos entre internos e externos” (LIPP, MALAGRIS E NOVAIS, 2007, p.34).

Em contra partida também existem professores que possuem um enorme prazer na realização de sua atividade profissional, desta forma não percebendo nenhuma influencia negativa do trabalho em sua vida privada, evidencia-se isso na fala da educadora:

“Sou muito feliz com o que faço, e não há influencia negativa, pelo contrário, minha profissão faz com que me sinta importante” (Professora 1)

O professor que está na docência por prazer e satisfação pessoal, e tem bom domínio e qualificação, tanto de formação como na atuação sobre o assunto do qual

ministra suas aulas, é absolutamente natural que ele seja um agente motivador de seus alunos, talvez assim evitando uma problematização com a família e alunos, possuindo um bom estado psíquico, dessa forma impedindo um futuro estresse ocupacional. Para Moscovici (2004), os sentimentos positivos fazem ocorrer interação e cooperação mútua, enquanto os sentimentos negativos direcionam-se para a diminuição da comunicação, refletindo negativamente nas atividades.

Utilizar de técnicas antiestresse, pode ser um bom caminho para uma melhora significativa na qualidade de vida e no bem estar pessoal e profissional. Realizar um planejamento de atividades do dia, separando atividades prioritárias das atividades secundárias, sendo interessante realizar se possíveis atividades mais trabalhosas no início do dia para evitar sobrecarga quando se está mais cansado (LIPP, 2002).

Além de ser necessário praticar exercícios físicos, como método de reduzir a pressão e aliviar a sensação de opressão muitas vezes, relaxando e contribuindo para uma sensação de bem-estar, pois o organismo libera endorfina, reforçando a capacidade de combater o estresse (LIPP, 2002).

É importante que a professora que apresenta sintomas de estresse, reconheça seus limites, pois é inútil lutar contra problemas que fogem ao nosso controle e que não podem ser modificados imediatamente, ressalta-se que o lazer pode ser tão importante para o seu bem-estar quanto o trabalho.

Vivemos numa era de mudanças que exige uma aptidão especial de ajustamentos e flexibilidade, tanto na vida particular quanto na vida profissional. O professor contemporâneo deve saber administrar seu tempo, sendo ele nosso bem mais precioso e uma das chaves para combater o estresse. É essencial fazer um planejamento das atividades do dia, estabelecendo prioridades, objetivos e reservando um tempo para imprevistos, não se esquecendo de um tempo para si, para restabelecer o equilíbrio e

descansar a mente, após tanta dedicação ao planejamento diário de compromissos profissionais.

Considerações finais

Os resultados obtidos neste estudo permitem evidenciar que as professoras pesquisadas apresentam nível elevado de estresse, mostram-se levemente esgotadas, e por sua vez desestimuladas após um longo dia de trabalho. Os dados demonstram que as maiores fontes de estresse nos professores da escola estadual pesquisada, estão relacionadas com a falta de disciplina dos estudantes, de incentivo e compreensão de alunos e familiares.

Sendo um agravante no desencadeamento do estresse dessas profissionais, a carga horária excessiva, mostra-se como outro fator de risco, pois limita que muitas delas não tenham tempo para momentos de lazer, prática de atividades físicas, e especialmente momentos em família. Nessa pesquisa averiguou-se que a maioria das professoras pratica algum tipo de atividade física, apontando um número bem expressivo, conseqüentemente trazendo benefícios positivos para um melhor rendimento profissional.

Através da análise deste estudo, constatou-se que pelo conjunto de sintomas físicos e psicológicos, as professoras pesquisadas que foram abrangidas por fatores estressantes em suas atividades profissionais, poderão incidir em implicações emocionais. Devido às repercussões psicológicas que o estresse pode causar, também podemos concluir que a motivação e a autoestima podem ser diminuídas, podendo assim deixar marcas intensas, interferindo diretamente no bem estar destas profissionais tão dedicadas a sua profissão.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 4ª ed. Lisboa, PO: Edições 70, 2010.
- CAVALCANTI, Alessandra. **Terapia Ocupacional: fundamentação & prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan SA, 2007.
- DE CARLO, M.M.R. do Prado. Bartalotti, C. Camargo (orgs.). **Terapia Ocupacional No Brasil: Fundamentos e perspectivas**. 2ª ed. São Paulo: Plexus, 2001.
- KYRIACOU, C. Sutcliffe, J (2001). **Teacher Stress and satisfaction**. Educacional Research, vol. 21, nr 2, 89-96 (1979). In: Cardoso, R. M. et all. O Stress nos Professores Portugueses. **Estudo do Instituto de prevenção do Stress e Saúde Ocupacional – IPSSO**. Coleção mundo dos saberes 31. Porto Editora: Porto, Portugal.
- LANCMAN, Selma. **Saúde, Trabalho e Terapia Ocupacional**. São Paulo: Roca, 2004.
- LIPP, M. E. N; MALAGRIS, L. E. N; NOVAIS, L. E. **Stress ao longo da vida**. São Paulo: Ícone, p.111, 2007.
- LIPP, M. Novaes (orgs). **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002.
- MARTINS, M. D. G. TELES. **Sintomas de Stress em Professores Brasileiros**. Revista Lusófona de Educação, 10, 109-128, 2007.
- MINAYO, M. C. De Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 7ª ed. São Paulo: Hucitec; Rio de janeiro: Abrasco, 2000.
- MORETTO, Vasco Pedro. **Construtivismo a produção do conhecimento em aula**. 4ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2003.

MOSCOVICI, F. **Desenvolvimento interpessoal**: treinamento em grupo. 13. ed. Rio de Janeiro: Olympio, 2004.

NUNES, Sobrinho, F. C. **O stress do professor do ensino fundamental**: o enfoque da ergonomia. Em M. E. N. Lipp (Org.), *O stress do professor* (pp. 81-94). Campinas, SP: Papyrus, 2002.

POLONIA, Ana da Costa; DESSEN M. **Em busca de uma compreensão das relações entre família e escola relações família-escola**. *Psicologia Escolar e Educacional*, Volume 9, Número 2 303-312, 2005.

SILVA, I. DE JESUS. **Cuidado, autocuidado e cuidado de si**: uma compreensão paradigmática para o cuidado da enfermagem. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 2009.

TAVARES, E.D.; ALVES, F.A.; Garbin, L.S.; SILVESTRE, M.L.C. e Pacheco, R.D. **Projeto de qualidade de vida**: combate ao estresse do professor, 2007.