

STRESS OCUPACIONAL: PERCEÇÃO SOCIAL DA PROFISSÃO DOCENTE E SEU DESGASTE

Occupational Stress: social perception of the teaching profession and its wear

PEREIRA, Ariana Afonso Gonçalves¹, MORGADO, Elsa², & LEONIDO, Levi³

Resumo

A discussão sobre o stress na sociedade tem vindo a aumentar por parte dos especialistas. O *stress* ocupacional é um conjunto de reações emocionais, cognitivas, comportamentais e fisiológicas face às adversidades no trabalho, caracterizadas por elevados níveis de excitação e perturbação, normalmente acompanhadas por sentimentos de incapacidade (Comissão Europeia, 2002). Através da aplicação do questionário de stress nos Professores (QSP) de Gomes, Montenegro, Peixoto e Peixoto (2010), procuramos compreender quais os níveis de stress nos professores do 2º e 3º ciclo do ensino básico. Desta forma, foram inquiridos 50 professores com média de idades e tempos de serviço compreendidos entre 43.9 e os 17.38 respetivamente. Realizou-se uma comparação de médias através do t-test de amostras independentes entre as variáveis, ciclo de ensino do professor e situação profissional (contratados e quadro). Os resultados não demonstraram diferenças estatisticamente significativas, porém, pode-se referir que os níveis de stress dos professores se situam entre o “moderado stress” e o “bastante stress”. Os professores sentem mais stress quando os alunos revelam comportamentos inadequados enquanto que a falta de motivação e de capacidades dos alunos se revela como fator pouco relevante para o aumento de stress dos professores.

Abstract

The discussion about stress in society has been increasing by experts. Occupational stress is a set of emotional, cognitive, behavioral and physiological reactions to adversity at work, characterized by high levels of excitement and disturbance, usually accompanied by feelings of incapacity (European Commission, 2002). Through the application of the Teachers' Stress Questionnaire (QSP) by Gomes, Montenegro, Peixoto and Peixoto (2010), we seek to understand the stress levels in teachers in the 2nd and 3rd cycle of basic education. In this way, 50 teachers were surveyed with an average age and length of service between 43.9 and 17.38 respectively. A comparison of means was carried out through the t-test of independent samples between the variables, the teacher's teaching cycle and professional situation (contractors and staff). The results did not show statistically significant differences, however, it can be said that the teachers' stress levels are between “moderate stress” and “quite stress”. Teachers feel more stress when students show inappropriate behaviors, while students 'lack of motivation and skills is not a relevant factor in increasing teachers' stress.

Palavras-chave: *Professor; Stress; Ensino Básico.*

Keywords: *Teacher; Stress; Basic education.*

Data de submissão: janeiro de 2019 | **Data de publicação:** dezembro de 2019.

¹ ARIANA AFONSO GONÇALVES PEREIRA – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, PORTUGAL. E-mail: arianalobarinhas@hotmail.com.

² ELSA MORGADO – Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Centro de Estudos Filosóficos, UTAD, IPB, PORTUGAL. E-mail: elsagmorgado@gmail.com.

³ LEVI LEONIDO – UTAD e Universidade Católica Portuguesa, PORTUGAL. E-mail: levileon@utad.pt.

INTRODUÇÃO

O conceito de *stress* tem originado muita discussão. Este, é usado para descrever uma sensação de perturbação face a um estímulo, outras vezes, para descrever a fonte dessa mesma perturbação.

Os níveis de stress podem emergir no funcionamento normal do dia-a-dia, uma vez que este problema tende a tornar-se mais significativo quando associado ao trabalho. Esta questão é particularmente importante quando se aborda a classe profissional dos professores, uma vez que, o ensino constitui uma atividade extremamente exigente, que gera níveis de stress superiores a outras profissões onde este fenómeno é habitualmente observado (Truch, 1980). A profissão docente é considerada muito stressante, constando-se efeitos negativos ao nível de rendimento profissional e em certas variáveis psicológicas, como a depressão e o burnout (Kyriacou & Sutcliffe, 1978).

Os mesmo autores afirmam que a experiência de stress no professor deve ser entendida como uma ameaça ao seu bem-estar, auto-estima e valor pessoal podendo levar ao desenvolvimento de sentimentos negativos, como a insatisfação e a desmotivação, que na prática se manifestam pela diminuição da qualidade das atividades desenvolvidas por estes profissionais na sala de aula.

Desta forma, os professores têm que lidar com os aspetos sociais e emocionais dos alunos, com os conflitos ocasionados pelas expectativas dos pais, de toda a comunidade escolar e da sociedade em geral. Um dos principais fatores para o aumento de stress na profissão está relacionado com o excesso de tarefas burocráticas exigidas, principalmente quando lhes solicitam que executem tarefas desnecessárias e não relacionadas com a essência da sua profissão (Burke & Grrenglass, 1996).

Tem existido grandes preocupações com os profissionais de ensino, devido à crescente evidência na diminuição da qualidade de vida e à influência nefasta do *stress* e consequente *burnout* na relação professor aluno (Kyriacou, 2001).

Assim, perante o exposto, torna-se fundamental compreender o nível de *stress* que os professores sentem no exercício da sua atividade profissional e quais as fontes potencialmente geradoras do seu stress. Atendendo a este objetivo, pretende-se com este estudo realizar uma análise comparativa do nível de stress no exercício da sua atividade profissional dos professores contratados e de quadro.

1. METODOLOGIA

1.1. Participantes

O questionário para a realização deste trabalho foi distribuído a 65 docentes do Agrupamento de Escolas Quinta de Marrocos no Distrito de Lisboa. Verificamos alguma dificuldade na recolha dos dados, alguns docentes levaram os questionários para responderem noutra local, foi necessário lembrá-los várias vezes de que a sua participação só poderia ser válida se entregassem efetivamente os instrumentos respondidos. Como o tempo para a realização deste trabalho era escasso, 15 questionários ficaram por entregar.

Tabela 1 – Caracterização dos participantes.

		N	%
Sexo	Masculino	10	20
	Feminino	40	80
Idade	Até 37	21	42
	38 – 49	13	26
	+ 49	16	32
Situação Profissional	Contratado	28	56
	QZP	4	8
	Quadro	18	36
Ciclo a lecionar	2	24	48
	3	26	52

Participaram deste estudo 50 professores do ensino básico, sendo 10 do sexo masculino e os restantes do sexo feminino. Idades compreendidas entre os 28 e os 62 anos de idade, perfazendo uma média de idade próxima dos 44 anos (43.94).

No que diz respeito à situação profissional dos professores, verificou-se que 92% dos inquiridos são contratados e do quadro (56% e 36%, respetivamente) e que 48% lecionam no 2º ciclo, enquanto que os restantes lecionam no 3º ciclo do ensino básico.

1.2. Instrumento e análise de dados

O Questionário de Stress nos Professores do Ensino Básico e Secundário (QSPEBS) foi adaptado por Gomes, Montenegro, Peixoto e Peixoto (2010) a partir dos trabalhos realizados por Cruz e Freitas (1988), Cruz e Mesquita (1988) e Kyriacou e Sutcliffe (1978).

O QSPEBS é constituído por três partes distintas, sendo a primeira definida por uma caracterização dos participantes, uma segunda parte destinada a avaliar os níveis globais de *stress* dos professores, numa escala que varia entre 0 (*Nenhum stress*) e 4 (*Elevado stress*). Na terceira parte, são incluídos 36 itens correspondentes a diferentes fontes de *stress* colocados aos docentes no processo de ensino, sendo respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 1 = Pouco Stress; 2 = Moderado *stress*; 3 = Bastante Stress; 4 = *Elevado stress*).

Os 36 itens distribuem-se por seis fatores: 1) Comportamentos inadequados/indisciplina dos alunos; 2) Pressões de tempo/excesso de trabalho; 3) Diferentes capacidades e motivações dos alunos; 4) Carreira docente; 5) Trabalho burocrático/administrativo; 6) Políticas disciplinares inadequadas (Gomes, Montenegro, & Peixoto, 2010).

A análise dos dados foi realizada através do SPSS versão 23.0. Optou-se por uma análise descritiva dos itens da terceira parte do questionário, assim como a realização de uma comparação de médias (t-test de amostras independentes) do nível de stress entre os professores contratados e do quadro, assim como a comparação dos professores do 2º e 3º ciclos. Optou-se por este tipo de análise porque, de acordo com Pestana e Gageiro (2003) está dispensado o teste de normalidade caso a amostra tenha mais de 30 participantes.

2. RESULTADOS

Na tabela abaixo apresentamos os resultados relativos ao nível de stress geral apresentado pelos professores do 2º e 3º ciclo.

Tabela 1 – *Níveis de stress.*

	<i>N</i>	%
Nenhum Stress	1	2.0
Pouco Stress	4	8.0
Moderado Stress	15	30.0
Bastante Stress	20	40.0
Elevado Stress	10	20.0
Total	50	100.0
Média	2.68	

Verifica-se na tabela que 40% dos participantes revelam bastante stress, 30% revelam ter stress de nível moderado, 20% revelam elevado stress, 8% revelam pouco stress e apenas 2% não têm stress. De salientar que os níveis de stress apresentaram uma média que correspondia a 2.68. Na tabela 3 apresentam-se a média obtida pelos itens que constituem o questionário. Optou-se por selecionar apenas os 5 itens mais e menos valorizados.

Tabela 3 – *Análise descritiva dos itens mais valorizados e menos valorizados.*

	<i>Média</i>	<i>Dp</i>
Comportamento indecente/descarado dos alunos	3.16	0.93
Mau comportamento dos alunos em geral	3.06	0.99
Mau comportamento contínuo de alguns alunos	3.00	1.08
Turmas difíceis	2.84	1.03
Falta de aceitação da autoridade do professor	2.82	1.08
Deveres e obrigações administrativas	2.34	1.02
Disparidade nas capacidades dos alunos	2.08	0.87
Alunos com capacidades muito diferentes	2.06	0.91
Falta de iniciativa e vontade de trabalhar pelos alunos	2.00	1.22
Alunos de baixas capacidades	1.94	0.97

Verifica-se na tabela que os 3 itens mais valorizados correspondem ao “Comportamento indecente/descarado dos alunos” (3.16), “Mau comportamento dos alunos em geral” (3.06) e por último, “Mau comportamento contínuo de alguns alunos” (3.00)

Por sua vez os 3 itens menos valorizados são, “Alunos de baixas capacidades” (1.94), “Falta de iniciativa e vontade de trabalhar” (2.00) e por último, “Alunos com capacidades muito diferentes” (2.06).

Verifica-se que os professores sentes mais stress quando os alunos revelam comportamentos indecentes e desajustados enquanto que os fatores menos valorizados são orientados para a falta de motivação e de capacidades dos alunos.

De seguida, apresentam-se os resultados relativos às médias obtidas nos diferentes fatores que constituem o questionário, sendo divididas as 36 questões em 6 fatores.

Tabela 4 – *Média dos 6 fatores que compõe os itens do questionário.*

	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
<i>Comportamentos Inadequados</i>	50	2.87	0.94
<i>Excesso Trabalho</i>	50	2.47	0.87
<i>Diferentes Capacidades</i>	50	2.16	0.74
<i>Carreira Docente</i>	50	2.56	1.00
<i>Trabalho Burocrático</i>	50	2.37	0.96
<i>Políticas Inadequadas</i>	50	2.64	0.76

Verifica-se na tabela que o item mais valorizado corresponde ao “Comportamento inadequados” (2.87) e o menos valorizado corresponde a “Diferentes capacidades” (2.16). Estes resultados demonstram coerência com os resultados obtidos das médias dos itens do questionário. Na tabela 5 estão representadas as comparações das médias obtidas por parte dos professores contratados e do quadro. Revela-se igualmente se existem diferenças estatisticamente significativas ou não.

Tabela 5 – Comparação de médias entre os professores contratados e do quadro.

	<i>Situação Profissional</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Comportamento Inadequado</i>	Contratado	28	2.78	0.86	-1.13	0.26
	Quadro	18	3.08	0.89		
<i>Pressões de Tempo</i>	Contratado	28	2.52	0.85	0.21	0.98
	Quadro	18	2.51	0.78		
<i>Diferentes Capacidade</i>	Contratado	28	2.12	0.63	-0.85	0.39
	Quadro	18	2.31	0.78		
<i>Carreira Docente</i>	Contratado	28	2.55	0.93	-0.38	0.70
	Quadro	18	2.67	1.02		
<i>Trabalho Burocrático</i>	Contratado	28	2.22	0.92	-1.88	0.06
	Quadro	18	2.73	0.88		
<i>Políticas Inadequadas</i>	Contratado	28	2.61	0.60	-1.02	0.31
	Quadro	18	2.84	0.81		

Mediante os resultados obtidos não se verificam diferenças estatisticamente significativas, porém, podemos verificar que no fator trabalho burocrático a média encontrada entre os professores contratados (2.22) e os professores do quadro (2.73) revelam alguma disparidade o que nos demonstra que os professores do quadro sentem maior nível de stress relativamente aos contratados.

Finalmente será apresentada na tabela 6 a comparação de médias entre os professores do 2º e do 3º ciclo.

Tabela 6 – Comparação de médias entre os ciclos de ensino lecionados pelos professores.

	Ciclo Leciona	N	Média	Desvio Padrão	t	p
<i>Comportamentos Inadequados</i>	2	24	2.82	0.96	-0.31	0.75
	3	26	2.91	0.94		
<i>Excesso Trabalho</i>	2	24	2.38	0.85	-0.73	0.46
	3	26	2.56	0.89		
<i>Diferentes Capacidades</i>	2	24	2.06	0.69	-0.82	0.41
	3	26	2.24	0.78		
<i>Carreira Docente</i>	2	24	2.47	0.96	-0.61	0.54
	3	26	2.64	1.04		
<i>Trabalho Burocrático</i>	2	24	2.32	0.97	-0.35	0.72
	3	26	2.42	0.97		
<i>Políticas Inadequadas</i>	2	24	2.68	0.74	0.38	0.70
	3	26	2.60	0.80		

Verifica-se na tabela que não existem diferenças significativas nos diferentes fatores, porém, podemos afirmar que apenas no fator políticas inadequadas é que os professores do 2º ciclo têm maior nível de stress.

3. DISCUSSÃO

No que diz respeito à análise dos níveis de stress dos professores verifica-se que os níveis de stress se encontram entre o “Moderado stress” e o “Bastante Stress”.

A este respeito os autores (Kyriacou, 2001), referem que o ensino é uma profissão considerada de “alta tensão” e que há uma significativa percentagem de professores que experienciam moderados ou até elevados níveis de *stress* ocupacional, sendo visíveis em todos os níveis de ensino, sinais a curto prazo, como o absentismo e a longo prazo como o esgotamento. Após análise da média dos fatores constatamos que não se verificaram diferenças relevantes.

Num estudo que envolveu professores do ensino preparatório e secundário, de cinco distritos da zona norte do país, em que cerca de 45% dos professores assinalaram que a profissão era muito ou extremamente stressante e só 3% referem que não experienciavam nenhum *stress* na profissão, concluindo que a pressão, tensão ou

ansiedade na sala de aula, são uma preocupação para eventuais efeitos negativos na vida dos professores, como sejam, os problemas disciplinares, o excessivo número de alunos por turma, a apatia dos alunos, as transferências involuntárias, a docência longe da zona de residência dos familiares, o trabalho em demasia, os pais exigentes e críticos e a falta de condições e recursos materiais, indicando, também, neste seguimento, um relatório da OCDE relativo às consequências do *stress* nos profissionais de ensino, que afirma uma dupla fonte de *stress* nos professores: i) a ansiedade se o recrutamento falha, se a promoção é bloqueada e se está implicada na avaliação da sua competência; ii) e a pressão crescente pela necessidade de se adaptar aos vários estilos de ensino, de dominar novos conteúdos e de desistir de parte da autonomia de que sempre usufruíram, Cruz (1990).

No que diz respeito à análise dos níveis de stress dos professores do quadro e dos professores contratados, podemos verificamos que os professores do quadro sentem maior nível de stress relativamente aos professores contratados.

Carlotto (2002) demonstrou interesse nas causas de *burnout* especificamente na população de professores, a autora parte do princípio que as causas de *burnout*, resultam da combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais, e que esta interação leva a sentimentos de baixa valorização profissional, apontando, também, a inadequação da formação recebida para lidar com as atividades de ensino, a escola e cultura institucional, como importantes causas desta síndrome, afirmando que, do ponto de vista público, esta classe profissional é extremamente apontada pelos seus fracassos e raramente reconhecida pelo seus sucessos e que, apesar de isto ocorrer noutras profissões, nenhuma tem sido tão severamente avaliada pela população em geral como é a dos professores.

Depois de compararmos as médias entre os ciclos de ensino lecionados pelos professores verificamos que não existem diferenças significativas nos diferentes fatores, porém, podemos afirmar que apenas no fator políticas inadequadas é que os professores do 2º ciclo têm maior nível de stress.

Segundo Pines e Aronson (1988), o *burnout* pode ser vivido em qualquer nível de ensino e tem tendência a tornar-se persistente, afetando sobretudo os professores muito envolvidos e comprometidos com a sua profissão e com a necessidade de manter a disciplina dentro da sala de aula. Situação que é aditada por Schwab (2001), quando conclui que os professores que lecionavam ciclos mais elevados de ensino, apresentavam níveis mais elevados de despersonalização do que os que lecionavam níveis mais elementares.

Por último Friedman (1991), refere que apesar da escola possuir todas as características para que um professor possa ensinar com prazer, na realidade, estão associadas a maiores níveis de *burnout* por parte dos docentes. Este apurou que as escolas que têm um alto nível de *burnout* têm, também, um ambiente organizado, caracterizado por objetivos claros, valorização das capacidades académicas, acompanhamento cuidadoso dos estudantes e das aulas, disciplina e ética, equipa de professores bem estruturada e hierarquicamente definida, papéis definidos, participação na tomada de decisão, atividades de aperfeiçoamento, limpeza da escola e existência de espaços multiusos.

CONCLUSÃO

Este estudo partiu da constatação do descontentamento de alguns docentes do quadro sobre o aumento da idade de reforma, originando o desgaste físico e psicológico, que se agrava com o excesso de trabalho burocrático e logístico. O mesmo se constata nos docentes contratados com a agravante da falta de perspectivas de desenvolvimento e promoção na carreira.

Desta forma, podemos afirmar que os níveis de *stress* dos professores está entre moderado e bastante stress. Apesar de não encontrarmos diferenças estatisticamente significativas, verifica-se que os professores do quadro têm maior stress quando comparados aos professores contratados. Esta diferença, deve-se essencialmente ao trabalho burocrático realizado nas escolas.

Relativamente aos professores do 2º e 3º ciclo, não se verificam diferenças estatisticamente significativas. Podemos ainda referir que as médias obtidas em relação ao stress nos diferentes fatores é muito semelhante em todas as áreas.

Para concluir este capítulo, importa referir que todos os professores são unânimes quanto ao fator que lhes provoca mais stress “Comportamento inadequado/desajustado”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Burke, R. J., Greenglass, E. R., & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and consequences. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 9, 261-275. doi:10.1080/10615809608249406

Carlotto, M. (2002). A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 1 (7), 21-29. doi:10.1590/S1413-73722002000100005

COMISSÃO EUROPEIA (2002). *O “Stress” no trabalho - Sal da Vida ou Morte anunciada? Síntese*. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.

Cruz, J. F., & Freitas, M. (1988). Prevalência e fontes de stress nos professores: Um estudo comparativo. Comunicação apresentada na *First International Conference on Counselling Psychology and Human Development*. Porto, Portugal.

Cruz, J. F., & Mesquita, A. (1988). Incidence and sources of stress in teaching. Comunicação apresentada na *13th Conference of the Association for Teacher Education in Europe*. Barcelona, Espanha.

Cruz, M. B. (1990). A situação do professor em Portugal. *Relatório da Comissão criada pelo despacho 114/ME/88 do Ministro da Educação*. Lisboa: Ministério da Educação.

Dunham, J., & Varma, V. (1998). *Stress in Teachers: Past, Present and Future*. London: Whurr Publishers.

Friedman, I. A. (1991). High and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *The Journal of Educational Research*, 84 (6), 325-333. doi:10.1080/00220671.1991.9941813

Gomes, A.R., Montenegro, N., Peixoto, A.B., & Peixoto, A.R. (2010). Stress ocupacional no ensino: Um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22(3), 587-597. doi:10.1590/S0102-71822010000300019.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167. doi:10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x

Kyriacou, C. (2000). *Stress-busting for teachers*. Cheltenham: Stanley Thornes.

Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress: Directions of future research*. *Educational Review*, 53, 27-35. doi:10.1080/00131910120033628

Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. B., & Peixoto, A. R. (2010). Stress ocupacional no ensino: Um estudo com professores do 3o ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22 (3), 587-597. doi:10.1590/S0102-71822010000300019

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.

Schwab, R. L. (2001). Teacher burnout: Moving beyond “Psychobabble”. *Theory into Practice*, 1, 21 – 26. doi:10.1080/00405848309543033

Truch, S. (1980). *Teachers Burnout*. Novato, CA: Academic Therapy Press Publications.