

## O NÍVEL DE ESTRESSE DO PROFESSOR DO ENSINO FUNDAMENTAL EM ESCOLAS EM CANINDÉ - CEARÁ.

Stania Nagila Vasconcelos CARNEIRO

**RESUMO:** Este estudo teve o objetivo de pesquisar os principais fatos de estresse do professor do ensino fundamental em escolas na cidade de Canindé no Ceará. A amostra da presente pesquisa foi constituída por 20 professores, entre 25 e 51 anos de idade, sendo 05 homens e 15 mulheres; 12 eram casados, 06 solteiros e 02 separados. A grande maioria dos professores estudados (85%) tinha pós-graduação, enquanto apenas 15% possui superior completo. O Resultado apontou que o fator de estresse mais citado pelos professores estudados foi o comportamento dos alunos (35%), seguindo da falta de interesse dos mesmos, assim como falta de acompanhamento dos pais (25%). O excesso de tarefas foi apontado por apenas 10% dos professores e apenas uma docente (5%) citou falhas na direção.

**Palavras-chave:** Estresse, professor, Educação, Trabalho.

**ABSTRACT:** This study aimed to investigate the main facts of stress in the elementary school teacher in the Canindé in Ceará - Brazil. The sample of this study consisted of 20 teachers, between 25 and 51 years old, 05 men and 15 women, where 12 were married, 06 singles and 02 divorced. The vast majority of teachers studied (85%) were graduated, while 15% had feathers degree. The results showed that the most factor of stress in the teachers of research were misbehavior of the students (35%), following the lack of interest, as well as lack of parental monitoring (25%). Excess tasks was appointed by only 10% of teachers and only a teacher (5%) cited flaws in direction.

Keywords: Stress, Professor, Education, Labor.

### INTRODUÇÃO

O desenvolvimento do homem em seu contexto social, cultural e biológico teve grande avanço com a evolução tecnológica, trazendo-lhe muitas contribuições. Contudo, também veio acompanhada de numerosos problemas, expondo-o à fragilidade física e emocional decorrente de sua atividade laboral. Esse trabalho, nos dias de hoje, parece ser um importante fator gerador de estresse. Ele tem sido considerado como um dos problemas que frequentemente agem sobre o ser humano, e interfere na homeostase de seu organismo, devido à grande quantidade de tensões que enfrenta diariamente (CAMELO; ANGERAMI, 2008).

Para Albrecht (1988), o estresse é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio. Existem diversas definições sobre o estresse. Percebemos que uma relação particular entre a pessoa e o ambiente poderá ser avaliada como algo que excede seus recursos e ameaça seu bem-estar físico e mental. Isto ocorre pelo fato de ser a conduta humana canalizada, psicologicamente, por meio do modo pelo qual o indivíduo antecipa os eventos ou, ainda, que o significado de um evento para a pessoa dá forma à sua emoção e à sua resposta comportamental (LAZARUS e FOLKMAN, 1984 e GUIMARÃES, 2000 *apud* MARTINS, 2007).

O estresse tem consequências para a saúde e para a qualidade de vida. Estas são percebidas por licenças médicas, queda de produtividade, dificuldades interpessoais, gerando altos custos pessoais e profissionais devido às implicações que tem para as empresas e para a sociedade. O excesso de stress pode causar um desgaste físico e/ou mental gerando envelhecimento precoce, uma série de doenças e até a morte (SADIR & LIPP, 2009).

Para Ferreira & Zavodini, (2006), o desgaste causado pelo stress acarreta sintomas físicos que prejudicam o desempenho e as atividades diárias do indivíduo, gerando desconfortos, cansaço e diminuindo seu ritmo e capacidade de manter uma vida equilibrada e saudável. Como consequência, pode desencadear problemas de saúde, emocionais e interpessoais, principalmente o isolamento social, devido à irritação e falta de paciência com as pessoas.

O estresse é a principal queixa relacionada à prática de lecionar, principalmente à crianças e adolescentes do ensino fundamental e ensino médio. Assim, esses profissionais apresentam sinais e sintomas que vem apresentando em seu dia-a-dia as queixas relacionadas ao seu sofrimento pela tarefa exercida que tem como principal causa de sofrimento (SILVA, 2009).

O estresse em professores tem sido associado a inúmeras variáveis relacionadas com o seu desempenho, entre elas destacam-se: os baixos salários; a precariedade das condições de trabalho; a grande exigência de tarefas burocráticas; o elevado número de turmas e de alunos; o mau comportamento dos alunos; a falta de formação e competências face a situações novas; a pressão de tempo para o desempenho das tarefas; as exigências na relação com alunos e pais; e as suas preocupações pessoais extraescola (RITA; PATRÃO; SAMPAIO, 2010).

Há uma necessidade de se conhecer melhor as variáveis das condições de trabalho que geram estresse no professor. Sem este conhecimento é inviável planejar, executar e avaliar programas de prevenção e de intervenção que realmente sejam eficientes. É provável que a carência de pesquisas com tais programas não tenha surgido nos dados aqui relatados em decorrência do nível de conhecimento disponível (SILVA, 2009). Faz-se necessária a identificação de fontes estressoras nas organizações que interferem no bem estar e desempenho individual (SADIR & LIPP, 2009).

A problemática que envolve esse tema é notória pelo que foi exposto acima. Faz-se necessário realizar mais pesquisas sobre o tema, objetivando conhecer melhor a problemática a fim de buscar soluções eficazes para amenizar o stress em nossos professores.

O interesse pelo tema surgiu de experiência própria, por ser a autora professora e, por diversas vezes ser acometida pelo fenômeno do stress, nascendo, assim, a curiosidade de pesquisar os demais colegas para buscar informações a respeito da temática.

O presente estudo se justificativa no seu intuito de entender quais os principais fatores de estresse nos professores do ensino fundamental. Assim, buscar alternativas para diminuir o grau de stress nessa categoria de profissionais tão importantes para a construção de nossa sociedade.

A relevância deste trabalho está em sua contribuição para a sociedade de um modo geral, principalmente para os gestores, professores e até alunos. Sua contribuição será útil para a comunidade e para os acadêmicos de diversas áreas como fonte de pesquisa.

## **1 OBJETIVOS**

### **1.1 Geral**

- Realizar uma pesquisa de campo sobre principais fatores de stress nos professores do ensino fundamental em Canindé-Ce.

### **1.2 Específicos**

- Expor os fatores causais do stress nos professores.
- Propor uma forma de promover a saúde relacionada ao stress nos professores.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Definição**

A primeira definição de estresse foi dada em 1956, definindo-o como uma reação inespecífica do corpo a qualquer demanda, interna ou externa. O autor enfatiza que o estresse é uma parte normal do funcionamento do corpo, sendo uma consequência do ato de viver (SELYE 1956, apud GUERRER; BIANCHI, 2008).

Há várias definições para o tema estresse. Lazarus RS, Launier (1978) define estresse como “qualquer evento que demande do ambiente externo ou interno e que taxee ou exceda as fontes de adaptação do indivíduo” (BATISTA; BIANCHI, 2006).

Segundo Seger (2001) estresse é:

Uma resposta não específica do organismo a qualquer mudança ambiental. O organismo tenta adaptar-se, elaborar um comportamento na presença de uma situação, face à qual seus padrões habituais de referência encontram-se superados, de modo que o seu repertório pessoal de respostas comportamentais se revela insuficiente (SEGER, 2001, p.214).

Já para Albrecht, (1988) o estresse é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio. Existem diversas definições sobre o estresse. Percebemos que uma relação particular entre a pessoa e o ambiente poderá ser avaliada como algo que excede seus recursos e ameaça seu bem-estar físico e mental. Isto ocorre pelo fato de ser a conduta humana canalizada, psicologicamente, através do modo pelo qual o indivíduo antecipa os eventos, ou ainda, que o significado de um evento para a pessoa dá forma à sua emoção e à sua resposta comportamental (LAZARUS e FOLKMAN, 1984 e GUIMARÃES, 2000 *apud* MARTINS, 2007).

## **2.2 O estresse e suas implicações para a Saúde.**

O estresse tem consequências para a saúde e para a qualidade de vida. Estas são percebidas por licenças médicas, queda de produtividade, dificuldades interpessoais, gerando altos custos pessoais e profissionais devido às implicações que tem para as empresas e para a sociedade. O excesso de estresse pode causar um desgaste físico e/ou mental gerando envelhecimento precoce, uma série de doenças e até a morte (SADIR & LIPP, 2009).

Para Ferreira & Zavodini (2006), o desgaste causado pelo estresse acarreta sintomas físicos que prejudicam o desempenho e as atividades diárias do indivíduo, gerando desconfortos, cansaço e diminuindo seu ritmo e capacidade de manter uma vida equilibrada e saudável. Como consequência, pode desencadear problemas de saúde, emocionais e interpessoais, principalmente o isolamento social, devido à irritação e falta de paciência com as pessoas.

## **2.3 Epidemiologia**

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, 90% da população mundial é afetada pelo estresse, tomando aspectos de uma epidemia global (BAUER, 2002 *apud* BATISTA; BIANCHI, 2006).

Um estudo realizado por Lipp (2005), apontou que o estresse cresceu muito dentre os trabalhadores, passando de 32% em 1996 a 35% em 2005 em pesquisas realizadas com funcionários que não exercem cargos executivos/diretivos, mas que trabalham em escritórios. O índice de estresse entre trabalhadores de fábrica é significativamente menor, com somente 24% de uma amostra de 350 trabalhadores de fábrica mostrando sinais significativos de tensão excessiva.

## **2.4 Estresse no Trabalho**

O estresse no trabalho pode trazer consequências que incluem depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório médico e fármaco-dependência (SADIR, BIGNOTTO E LIPP, 2010). Essa sobrecarga é decorrente da inserção do indivíduo nesse contexto, pois o trabalho, além de possibilitar crescimento, transformação, reconhecimento e independência pessoal, também causa problemas de insatisfação, desinteresse, apatia e irritação. Sendo assim, o trabalho deve ser algo prazeroso, com os requisitos mínimos para a atuação e para a qualidade de vida dos indivíduos (FRANÇA; RODRIGUES, 1999 apud BATISTA; BIANCHI, 2006).

Schmidt et al. (2009), aponta que o nível de pressão exercido pela organização do trabalho, a exigência de maior produtividade, associada à redução contínua do contingente de trabalhadores, à pressão do tempo e ao aumento da complexidade das tarefas, além de expectativas irrealizáveis e as relações de trabalho tensas e precárias, podem gerar tensão, fadiga e esgotamento profissional, constituindo-se em fatores responsáveis por situações de estresse relacionadas com o trabalho.

O stress de uma profissional que também é mãe pode desviar parte da energia que seria dirigida para a obtenção do sucesso profissional com a tarefa de dona de casa, pela qual ela tem uma dedicação para com o marido e filhos, contribuindo para condições de vida caóticas, conflitos na dinâmica familiar e interpessoal e responsabilidades aflitivas. Ao mesmo tempo em que mulheres que concentram suas energias na carreira sentem-se frequentemente culpadas ou preocupadas com o fato de terem deixado a família de lado (SADIR, BIGNOTTO E LIPP, 2010).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Da amostra**

A amostra da presente pesquisa foi constituída por 20 professores, entre 25 e 51 anos de idade, sendo 05 homens e 15 mulheres. Após concordarem em participar da pesquisa responderam à pergunta norteadora: No exercício de sua profissão de educador, qual fator o deixa mais estressado?

Destes participantes, 12 eram casados, 06 solteiros e 02 separados. Como critério de inclusão, a pessoa deveria estar inserida no mercado de trabalho e ter mais de 18 anos. Os participantes com menos de 18 anos e não inseridos em um ambiente de trabalho foram excluídos, assim como os que não autorizaram a sua participação na pesquisa.

Em relação à escolaridade, 03 participantes tinham nível Superior completo, e, 17, Pós Graduação.

### 3.2 Instrumento de Coleta de Dados

O instrumento utilizado na coleta de dados foi um questionário elaborado para este estudo (Apêndice I), constituído de uma parte preliminar que visava coletar dados pessoais e outra com a pergunta norteadora.

### 3.3 Análise do Material

Foram citados ao todo 10 fatores de stress, muitas mencionadas por mais de uma pessoa. Após esta etapa, os fatores foram agrupados por categorias de acordo com o tema ou similaridade, chegando-se a 05 fatores. Em seguida foi elabora um gráfico usando o programa Microsoft Excel 2007®.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 Condições Sócio Cultural dos participantes.

#### 4.1.1 Sexo e idade da amostra

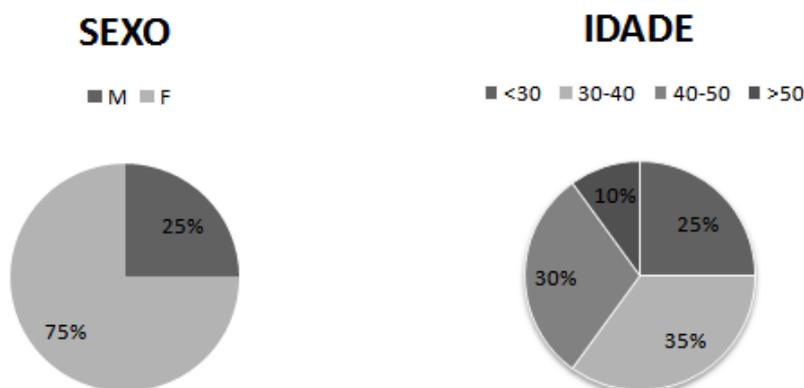


Gráfico 01

Gráfico 02

No gráfico 01 vemos que a maioria da amostra foi constituída por sujeitos do sexo feminino. O que é notório, pois a presença da mulher é maciça como educadora do ensino fundamental. Esse dado corrobora com os resultados da pesquisa realizada por Bento e Cavalcante (2013) em uma escola de ensino médio na cidade de São Paulo, sobre tecnologias móveis na educação, onde 71% dos professores pesquisados eram mulheres e apenas 29% eram homens.

Bellucci (2011) afirma que o índice de mulheres no cargo de docente vem de uma tradição. Desde o tempo em que o ensino começou a ser organizada no Brasil, a educação feminina estava ligada ao papel da mulher na sociedade e a uma formação articulada especificamente ao mercado de trabalho. As mulheres – honestas e prudentes – ficaram responsáveis pela educação das meninas e os homens pela educação dos meninos, definindo e dividindo muito bem o papel de cada gênero na sociedade; as meninas os trabalhos domésticos e a importância do cuidar e aos meninos as carreiras promissoras e o entendimento da necessidade das hierarquias.

No gráfico 02, observamos que a maioria (35%) está entre 30 e 40 anos de idade, seguido de 30% os que têm entre 40 e 50 anos, 25% dos que têm menos de 30 anos e apenas 10% os que têm mais de 50 anos. Onde temos 65% de professores entre 30 e 50 anos.

#### 4.1.2 Estado Civil e Escolaridade da amostra

##### ESTADO CIVIL

■ Solteiro ■ Casado ■ Separado

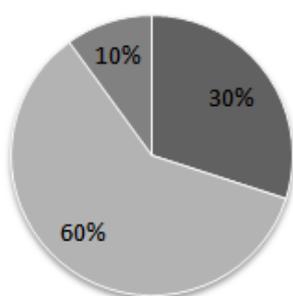


Gráfico 03

##### ESCOLARIDADE

■ Superior Completo ■ Pós Graduação

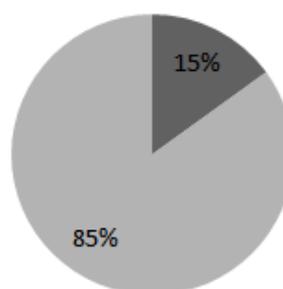


Gráfico 04

No gráfico 03, vemos que a maioria (60%) dos participantes era casada, enquanto 30% eram solteiros ou separados. É importante essa observação, levando em conta que uma pessoa casada tem uma sobrecarga de stress bem acima de uma pessoa solteira, o que pode influenciar nos resultados.

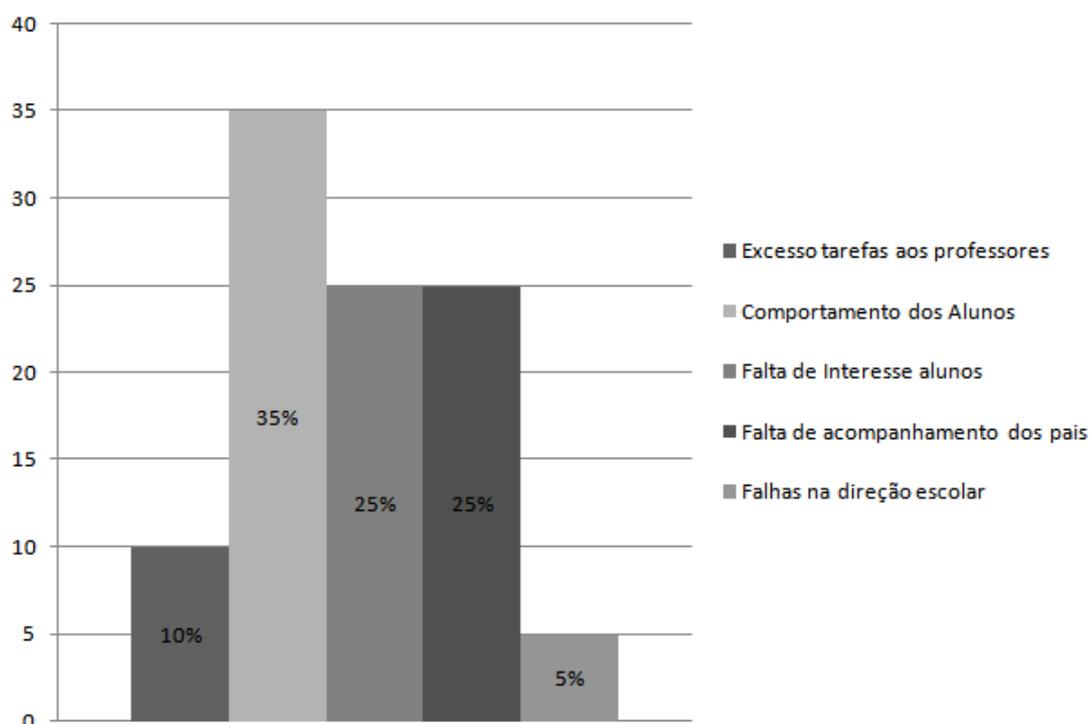
Sadir e Lipp (2008) em seu estudo sobre as fontes de stress no trabalho, 77 dos participantes eram casados, 61 solteiros e 6 separados. Enquanto no estudo de Rita Patrão e Daniel (2010) sobre stress no trabalho, a maioria dos participantes (62.4%) era casada ou vivia em união de estável.

Observamos no gráfico 04 que a grande maioria dos professores (85%) estudados tem pós-graduação, mostra que os professores da cidade de Canindé estão se qualificando a cada dia. Dados parecidos

com da pesquisa realizada por Bento e Cavalcante (2013) sobre tecnologias móveis na educação, onde 90% dos professores pesquisados têm pós-graduação.

Já no estudo de Sadir & Lipp, (2009) quanto à escolaridade, 63 participantes (44%) tinham nível Superior completo, 22 Superior incompleto (15%), 5 (3,5%) Ensino Médio completo e 54 (37,5%) Pós-Graduação. Das mulheres, 41% tinham superior completo, 14% superior incompleto, 3% até o Ensino Médio e 42% tinham pós-graduação. Mostrando que também a maioria possui pós-graduação, refletindo, mais uma vez, o interesse de qualificação por parte dos professores.

#### 4.1.3 Principais fatores de Stress em Professores do Ensino Fundamental de Canindé – Ceará.



O fator de estresse mais apontado pelos professores estudados foi o comportamento dos alunos (35%), seguindo da falta de interesse dos mesmos (25%). A falta de acompanhamento dos pais também foi apontada por 25%. O excesso de tarefas foi apontado por apenas 10% dos professores e apenas uma docente (5%) citou falhas na direção.

No estudo de Sadir e Ripp (2009) sobre as fontes de stress no trabalho foram identificadas 12 fontes de estresse. Dentre estas fontes as 3 mais comuns foram selecionadas: a mais incidente foi excesso de atividades, seguido de conflitos de interesses e valores e pessoas desorganizadas ou sem preparo. Já em nosso estudo o excesso de atividades foi apontado por apenas 10% dos entrevistados.

Já Ripp (2006) em seu livro stress do professor relata que o aluno com desvio de conduta deve ser lido por um professor preparado senão o que pode ocorrer é uma sobrecarga de stress em ambos os lados, formando um círculo vicioso no qual um estressa o outro.

Com relação a comportamentos inadequados dos alunos, nos casos mais graves estão os alunos com desvio de conduta que estão incluídos no Código Internacional de Doenças, vindo de uma categoria denominada Transtornos de Comportamento Emocionais da Infância e Adolescência (TCEIA), exigindo uma atenção especial e não rótulos de preconceito, pois eles sofrem de um transtorno e como qualquer outro merece tratamento e cuidado (RIPP, 2007).

Segundo Paulo Freire, referindo-se aos alunos indisciplinados – que não são portadores de TCEIA -, a disciplina verdadeira não é aquela que em que os alunos têm que ficar quietos, ouvindo o que o professor tem a transmitir, mas no alvoroço dos inquietos, que estão com suas curiosidades aguçadas em busca do conhecimento (FREIRE, 1996).

Ferreira (2006) afirma que para combater a indisciplina é necessário que o professor se disponibilize ao diálogo com o aluno, passando a segurança de sabe algo, porém não é dono do saber, e que pode melhorar e aprender ainda mais. Compartilhar de forma respeitosa com os educandos a viabilidade do diálogo, mostrando como é importante a troca para o crescimento enquanto pessoas.

## 5 CONCLUSÃO

O estresse no ambiente escolar é um problema evidente diante dos estudos expostos e dos resultados da presente pesquisa. Outros estudos realizados em diversos países da América e da Europa têm demonstrado que os professores estão sujeitos à deterioração progressiva da saúde física e mental.

É necessário que as autoridades do setor educacional estejam atentas a este problema no sentido de proporcionar ações e materiais para que a sobrecarga de estresse sobre o professor diminua, pois sua saúde mental é de vital importância não só para si mesmo, mas para o educando, uma vez que o docente é peça fundamental no desenvolvimento de todo indivíduo na sociedade.

Mesmo chegando à conclusão de que o fator mais estressante do professor é a indisciplina dos alunos, não podemos também ignorar os outros fatores, pois o grupo menor é igualmente importante como pessoa e como profissional.

Esperamos que nosso estudo seja útil para docentes, discentes e pesquisadores que buscam melhorias de trabalho para todos os profissionais, especialmente para os professores, assim como para a sociedade, visto que o professor é o profissional que forma todos os outros profissionais.

## Referências

- ALBRECHT. **O gerente e o estresse: Faça o stress trabalhar por você.** (2ª ed.) Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1988.
- BATISTA, KM, BIANCHI, ERF. **Estresse do enfermeiro em unidade de emergência.** Rev Latino-am Enfermagem 2006 julho-agosto; 14(4):534-9.
- BELLUCCI, NP. Estranhamento; alienação e discriminação de gênero: o trabalho da mulher professora. **V Encontro Brasileiro de Educação E Marxismo Marxismo, Educação e Emancipação Humana.** 11, 12, 13 E 14 de abril de 2011 – UFSC – Florianópolis. SC – Brasil.
- BENTO, MCM; CAVALCANTE, RS. Tecnologias Móveis em Educação: o uso do celular na sala de aula. **ECCOM, v. 4, n. 7,** jan./jun. 2013.
- CAMELO, SHH; ANGERAMI, ELS. Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura. **Cienc Cuid Saude** 2008 Abr/Jun; 7(2):232-240.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia – Saberes necessários à prática educativa.** 14º Ed. Ed. Paz e Terra, 1996.
- FERREIRA, TB. **Indisciplina na Sala de Aula.** Universidade Candido Mendes. Projeto A vez do Mestre. Monografia de Pós-Graduação em Psicopedagogia. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/monopdf/6/TEREZA%20BAZAN%20FERREIRA.pdf> acessado em 15 março. 2013.
- GUERRER, FJL, BIANCHI, ERF. **Caracterização do estresse nos enfermeiros de unidades de terapia intensiva.** Rev. esc. enferm.USP.2008;42(2):355-62.
- LIPP, M. E. N. (2005a). *Stress e o turbilhão da raiva.*Campinas: Casa do Psicólogo.
- MARTINS. MGT: Sintomas de stress em Professores Brasileiros. **Revista Lusófona de Educação,** 2007, 10, 109-128.
- RIPP. MN. **O stress do professor.** Ed. Papilus. São Paulo, 2002. 5ª Ed. 2007.
- RITA, JS; PATRÃO, I; SAMPAIO, D. **Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia Universidade do Minho,** Portugal, 4 a 6 de Fevereiro de 2010.
- SADIR, M.A; BIGNOTTO, MM; LIPP, MEN. *Stress* e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Revista Paideia. jan.-abr. 2010,** Vol. 20, No. 45, 73-81.
- SADIR, M.A; LIPP, MEN. As fontes de stress no trabalho. **Revista de Psicologia da IMED,** vol.1, n.1, p. 114-126, 2009.
- SANZOVO, CE; COELHO, MEC. Estressores e estratégias de *coping* em uma amostra de psicólogos clínicos. **Estudos de Psicologia.** Campinas, 2007 24(2) I 227-238 I abril – junho.

SCHMIDT, DRC. DANTAS, RAS, MARZIALE, MHP, LAUS, AM. **Estresse Ocupacional entre Profissionais de Enfermagem do Bloco Cirúrgico**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2009 Abr-Jun; 18(2): 330-7.

SEGER, L. (2001). O stress e seus efeitos no profissional, na equipe e no paciente odontológico. In M. L. Marinho & V. E. Caballo (Eds.), **Psicologia clínica e da saúde** (pp.213-223). Londrina: Ed. UEL.

SILVA, EA. Stress ocupacional dos professores. **Centro Científico Conhecer - ENCICLOPÉDIA BIOSFERA**, Goiânia, vol.5, n.8, 2009.

SPINDOLA, T; SANTOS, RS. **Mulher e trabalho: a história de vida de mães trabalhadoras de enfermagem**. Rev Lat Am Enferm. 2003;11(5):593-600.