

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**STRESS NO TRABALHO EM PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DO SISTEMA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO, NA COMUNIDADE DE CONCEPCIÓN,
OITAVA REGIÃO, CHILE.**

AUTOR: JAIME PACHECO CARRILLO

**CAMPINAS, S.P.
2004**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Dissertação apresentado ao Programa de Pós Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, para obter o título de Magíster em Educação Física na área de “Ciências do Desporto” na orientação do Prof. Dr. Pedro Winterstein

**STRESS NO TRABALHO EM PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DO SISTEMA MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO, NA COMUNIDADE DE CONCEPCIÓN,
OITAVA REGIÃO, CHILE.**

ORIENTADOR: PROFESSOR DR. PEDRO JOSE WINTERSTEIN

**CAMPINAS, S.P.
2004**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
PARA A BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

Pacheco Carrillo, Jaime Humberto.

P115e Stress no trabalho em professores de educação física do sistema municipal de educação, na comunitade de Concepción, oitava região, Chile / Jaime Humberto Pacheco Carrillo. Campinas, SP: [s.n], 2004.

Orientador: Pedro Jose Winterstein.

Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas,

1. Educação física. 2. Professores de educação física. 3. Stress ocupacional. I. Winterstein, Pedro José. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

**Este exemplar corresponde a
Redação final da
dissertação de mestrado defendida por
Jaime Pacheco Carrillo e
aprovado pela Comissão
Julgadora em 16 de Julho de 2004**

Banca Examinadora

Prof. Dr Pedro Jose Winterstein

Prof. Dr. Hugo Aranguiz A.

Prof. Dr. Alejandro Villalobos.

**Dedicado a: Para minha esposa Silvana e
para meus filhos Francisca Belén e Daniel
Baltazar por todo seu amor.**

Agradecimento: Para meus pais e irmãos, por todo seu apoio.

Para os doutores Miguel Cornejo e Hugo Aranguiz, por confiar em mim.

Aos professores Pedro Winterstein, Sérgio Rojas e Manuel Cifuentes, por suas contribuições para este estudo.

Para Hernán Moncada e Yasushi kuno, por sua mestria.

SUMARIO

Lista de Tabelas	xvii
Lista de Gráficos.....	xxi
Resumo	xxv
Abstract	xxvii
Introdução	01
Capítulo I.....	04
1.1 O professor e os conflitos derivados do seu desempenho	04
Capítulo II	15
2. Stress	15
2.1 Conceito de stress	15
2.2 Síndrome de adaptação geral (SAG)	17
2.3 Fisiología e psico-neuro - imunología do stress.	20
2.4 Fisiología do stress	21
2.4.1 O sistema nervoso e o stress	21
2.5 O stress como fenômeno psicosocial	25
2.6 A saúde do trabalhador e fatores psicossociais de.....	27
risco	
2.7 Stress e fatores liberadores	34
2.7.1 Tensão e stress	34
2.7.2 Idade e anos de experiência	37
2.7.3 Sexo.....	38
2.7.4 Tipo de Personalidade.....	39
2.7.5 Estado civil.....	39
2.7.6 Relações pessoais.....	40

2.7.7 Locus de controle.....	40
2.7.8 Tipos de escola.....	41
2.7.9 Condições no trabalho.....	41
2.7.10 Fatores da organização e administração	42
2.7.11 Apoio social	44
2.7.12 Fatores cognitivos	45
2.8 Situação no Chile.....	47
Capítulo III.....	50
3. Metodologia	50
3.1 Proposta do problema	50
3.2 Objetivos da investigação	53
3.2.1 Objetivo geral.....	53
3.2.2 Objetivos específicos	53
3.3 Desenho da investigação.....	54
3.4 Determinação do universo	54
3.5 Amostra.....	54
3.6 Instrumentos aplicados	54
Capítulo IV	56
4. Análise e resultados	56
4.1 Professores que tem altos níveis de stress	57
4.2 Professores que têm baixos níveis de stress	66
4.3 Resultados totais da amostra.....	74
Capítulo V	81
5. Discussão e Conclusões.....	81

Referências bibliográficas.....	86
Anexos.....	89
Estabelecimentos que participarão da Investigação	90
Quadro de relação entre itens de SRQ e diversos fatores.....	91
de risco	
Auto-reporte de sintomas ansiosos, depressivos e.....	92
somatomorfos (SRQ)	
Pesquisa com respeito a fatores liberadores de stress	93

LISTA DE TABELAS

	Pág
Tabela nº1. Funcionamento do sistema nervoso autônomo	22
Tabela nº2. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com a idade.	57
Tabela nº3. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com o sexo.	58
Tabela nº4. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com o Estado Civil.	59
Tabela nº5. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com os anos de Trabalho.	61
Tabela nº6. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com as horas diárias de trabalho.	63
Tabelanº7. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com o numero de estabelecimentos educacionais onde trabalha.	64
Tabela nº8. Quantidade de professores que apresentam stress de acordo com a autonomía no trabalho.	65
Tabela nº9. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo com a idade.	66
Tabela nº10. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo com o sexo.	67
Tabela nº 11. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo ... com o estado civil.	68
Tabela nº12. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo com os anos de trabalho.	69
Tabela nº 13. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo com as horas diarias de trabalho.	70
Tabela nº14. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo com o número de estabelecimentos educacionais onde trabalha.	72
Tabela nº15. Quantidade de professores que não apresentam stress de acordo com a autonomia no trabalho.	73

Tabela nº 16. Quantidade total de professores de acordo com a idade.	74
Tabela nº 17. Quantidade total de professores de acordo com o sexo.	75
Tabela nº 18. Quantidade total de professores de acordo com o estado civil.	76
Tabela nº 19. Quantidade total de professores de acordo com os anos de trabalho.	77
Tabela nº20. Quantidade total de professores de acordo com as. horas diárias	78
Tabela nº 21. Quantidade de professores de acordo com o nº de estabelecimentos educacionais de trabalho.	79
Tabela nº 22. Quantidade total de professores de acordo com a. autonomia no trabalho	80

LISTA DE GRAFICOS

	Pág
Gráfico nº 1. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo com idade.	57
Gráfico nº 2. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo com o sexo.	58
Gráfico nº 3. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo com o estado civil	59
Gráfico nº 4. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo com os anos de trabalho.	61
Gráfico nº 5. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo com as horas diárias de trabalho.	63
Gráfico nº 6. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo com o número de estabelecimentos educacionais onde trabalha.	64
Gráfico nº 7. Quantidade de professores que tem presente stress de acordo sua autonomia no trabalho.	65
Gráfico nº 8. Quantidade de professores que não tem presente stress de acordo com idade	66
Gráfico nº 9. Quantidade de professores que não tem presente stress de acordo com o sexo.	67
Gráfico nº 10. Quantidade de professores que não tem presente stress de acordo com o estado civil	68
Gráfico nº 11. Quantidade de professores que não tem presente stress de acordo com os anos de trabalho.	69
Gráfico nº 12. Quantidade de professores que não tem presente stress de acordo com as horas diárias de trabalho.	70
Gráfico nº 13. Quantidade de professores que não tem presente stress de acordo com o numero de estabelecimentos educacionais onde trabalha.	72

STRESS NO TRABALHO EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO SISTEMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, NA COMUNIDADE DE CONCEPCIÓN, OITAVA REGIÃO, CHILE.

Pacheco Carrillo, Jaime

jpacheco@udec.cl

RESUMO

O objetivo fundamental desta investigação é conhecer a situação particular dos profissionais da educação física, com relação ao fenômeno do stress. Este propósito não é nada fácil se é considerado que o stress é uma reação do sistema geral de adaptação para os diferentes incentivos da vida do homem, na qual o trabalho compõe uma das dimensões que geram stress; e embora esta situação é comum a todas as pessoas que são parte do mundo do trabalho, estudos prévios (Cifuentes1995), demonstram que são os professores, o segmento operário que apresenta o stress mais alto e então, talvez de um modo lógico, surge o interesse para conhecer as realidades particulares de cada uma das áreas da educação, dentro das quais se acha a educação física.

É aplicado o auto reporte de sintomas ansiosos, depressivos e somatomorfos para a medição de stress e embora este estudo seja descritivo e não correlacional, é possível coletar informação de outros fatores que normalmente também são potenciais agentes estressores, embora de modo referencial.

Os resultados obtidos neste estudo, nos indica que o 85% dos professores de educação física têm níveis de stress altos.

Palavras chaves: Educação física, Professores, Stress no trabalho.

JOB STRESS IN TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE MUNICIPAL SYSTEM OF EDUCATION, IN THE COMMUNE OF CONCEPTION, EIGHTH REGION, CHILE.

Pacheco Carrillo, Jaime

jpacheco@udec.cl

ABSTRACT

The fundamental aim (lens) of this investigation (research) is to know the particular situation of the professionals of the physical education, in relation with the phenomenon of the stress. This intention is not easy at all if it thinks that the stress is a reaction of the general system of adjustment to the different stimuli of the life of the man, in which the work composes one of the dimensions that generates stress; and though this situation is common to all the persons who form a part of the world of the work, previous studies (Cifuentes 1995), they demonstrate that they are the teachers the labour segment that presents the highest levels of stress and therefore, probably in a logical way, there arises the interest to know the particular realities of each one of the areas of the education, inside which one finds the physical education.

The car was applied bring (report) of anxious, depressive symptoms and somatomorfos for the measurement of stress and though this study is descriptive and not correlacional, it was achieved to gather information of other factors that normally are also powerful agents estressores, though in a referential way.

The results obtained in this study, indicate us that 85 % of the teachers of physical education has high levels of stress.

Key words: Physical Education, Teachers, Job stress.

INTRODUÇÃO

Muitos autores concordam que nas últimas décadas têm aumentado o stress nas sociedades industriais e urbanas. Muitas das tensões de nosso tempo são diretas ou indiretamente vinculadas com as mudanças tecnológicas e científicas realizadas pelo homem, que na procura de um rápido progresso têm aumentado as demandas das quais é difícil dar também uma rápida e boa resposta, devido que a capacidade biológica e psicológica do ser humano se vê fortemente exigida para assimilar e adaptar-se ao processo de todas as mudanças. Muitos eventos geram no indivíduo reações de stress de tipo emocional conductual e fisiológica. Também resultam estressantes os incentivos derivados de grupos e comunidades que estão no ambiente social, onde são incluídas as situações nos trabalhos.

O stress derivado da necessidade de responder a qualquer incentivo, acompanha o homem durante todos sua vida e é um fenômeno inevitável. O stress em certa quantidade é necessário para o funcionamento e o desenvolvimento de pessoas e na vida diária pode ser uma força impulsora e construtiva, que leva ao sucesso em qualquer uma das atividades humanas. Nesse caso poderíamos falar de um stress positivo ou ativação; porém, quando a carga de situações estressantes fica durante algum tempo prolongada, podem ser produzido colapso na nossa capacidade de resposta e podemos sofrer consequências negativas com os seguintes danos para a saúde, entendendo por isto, não só a ausência de enfermidades, mas como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, de acordo com o consentimento alcançado pelo OMS em 1986. Em troca do bem-estar entende-se como um estado dinâmico da mente que é caracterizada por um grau razoável de harmonia entre as faculdades, as necessidades, as expectativas do trabalhador e as demandas e oportunidades do meio ambiente.

Uma das fontes mais potentes em geração de stress é o trabalho. Isto ocupa um lugar e um tempo importante na vida dos adultos e também por ter por objetivo a produção de bens e serviços, é constituído como um poderoso meio de interação social.

Levi, (mencionado por Kalimo, R; Mostafa, A; Cooper, C.1998) estabelece definições e aspectos teóricos da saúde com relação ao trabalho. Centrando-se no contexto do stress profissional, define-se os estímulos psicossociais como os que têm sua origem em um processo social, dentro de uma estrutura social, e que podem afetar ao indivíduo pela percepção ou ser causa de enfermidade. Estes estímulos psicossociais agem no trabalhador, o qual é caracterizado através de seu "programa psicobiológico individual ", quer dizer sua preferência para reagir de acordo com certos padrões, o qual está condicionado por fatores genéticos e influências ambientais prévias.

Ao não ter ajustes entre as oportunidades e demandas inerentes dos meios e as necessidades, habilidades e expectativas individuais, o organismo reage com diversos "mecanismos patógenos" que podem ser: cognitivos, expressados na limitação no campo de percepção ou diminuição de concentração; emocionais como ansiedade, angústia, depressão ou hipocondria; de comportamento como, por exemplo, o consumo excessivo de álcool, tabaco ou outras drogas, comportamento agressivo não justificado contra outra pessoa ou contra si mesmo; ou fisiológicos, que podem ser relacionados com uma situação, pessoa ou certa enfermidade.

Ao término do ciclo e depois de ter submetido a muitas e muito altas demandas chega-se ao que Fruedenberguer denominou em 1974 (revista Já do jornal "O Mercúrio", Santiago do Chile, 22 de agosto de 2000) como "burnout" que em português quer dizer "fundir-se ou queimar-se" e é a situação na qual leva um risco a qualquer profissional que é exposto à experimentação de situações intensas.

É comum em professores, médicos, enfermeiras, jornalistas, advogados, juizes, assistentes sociais, psiquiatras e psicólogos.

Se é considerado que o desenvolvimento de uma sociedade depende em grande medida da qualidade da educação, é altamente preocupante que "a engrenagem vital e decisiva" como denomina Talcott Parson o professor, têr sido exposto assim a demandas que muitas vezes não podem responder e termina cumprindo de um modo inadequado e incompleto com seu

importante desempenho social. Esta situação requer ainda mais importância se considerar que a reforma educacional de um profissional que chega ao trabalho inovador e dinâmico e com capacidade para impulsar mudanças no benefício das crianças chilenas.

Porém, existem estratégias para administrar os níveis de stress, com as que é possível reduzir, eliminar ou controlar este fenômeno, como também aumentar os níveis de stress na procura de respostas positivas. Isto é possível por programas de ajustes no contexto no qual acontecem.

Para levar a cabo este tipo de intervenções é necessário levar o primeiro passo com o propósito de ter informação. Para isso é necessário avaliar o indivíduo e seu ambiente, identificando alguns incentivos liberadores (agentes estresores), dentro e fora do ambiente de trabalho, como também sintomas e comportamentos de stress, e deste modo proceder para implementar programas de intervenção quer sejam estes como preventivos ou remediais.

CAPITULO I

1.1 O PROFESSOR E OS CONFLITOS DERIVADOS DO SEU DESEMPENHO

Um modo de considerar o desempenho do professor é peguntar-nos por que a sociedade do professor e que funções este deveria realizar. A resposta é quase óbvia para os que vivem no contexto da educação, mas lamentavelmente, muita gente ainda não têm visto sua importância. Podemos entender pelo desempenho ao comportamento previdente de uma pessoa que adquire um status em particular. Cada pessoa pode ocupar vários status e pode esperar-se que leve a cabo os desempenhos apropriados a eles. Status e desempenho são dois aspectos do mesmo fenômeno. Status é uma série de privilégios e obrigações e desempenho é a ação desta série de obrigações e privilégios.

As normas da cultura aprendem-se principalmente por meio da aprendizagem de desempenhos e a socialização é, em grande parte, um processo de aprendizagem do comportamento mostrado pelo desempenho.

A aprendizagem de desempenhos implica pelo menos dois aspectos:

1. Deveríamos aprender como cumprir as obrigações e exigir os privilégios do desempenho.
2. Deveríamos adquirir as atitudes, sentimentos e expectativas apropriadas ao desempenho.

O conceito de desempenho introduzido por Ralph Linton em 1936 no seu trabalho “Estudo do homem”, implica um grupo de expectativas. Esperou-se agir em certa forma e também esperamos que os outros hajam de certa forma (Stoetzel, 1982).

Pode ser que um novo desempenho seja falso ou genuíno, a pessoa pode analisar seu comportamento e o dos outros. A personalidade não permanece inalterável depois desta classe de

experiência. A mulher casada está em um status diferente ao da mulher solteira, seu desempenho é diferente, e em alguma forma ela será outra pessoa.

Os desempenhos profissionais também produzem mudanças nos indivíduos, de forma que têm aspectos recíprocos do homem sobre o trabalho e o trabalho no homem.

O conceito, “grupo de desempenhos” é usado para indicar que um status não tem um desempenho único, mas uma série de desempenhos associados que engrenam uns com outros. Por exemplo, uma esposa também é uma filha, um paciente, um vizinho, uma companheira sexual, provavelmente mãe, anfitriã, cozinheira, trabalhadora, sócia de uma organização, etc. Deste modo, seu grupo de desempenhos implica a constelação de desempenhos relacionados, alguns dos quais podem exigir tipos drasticamente diferentes de adaptação. Não é estranho que as pessoas não possam trabalhar igualmente em todos os aspectos do seu grupo de desempenhos. A ação próspera do desempenho requer freqüentemente competição em uma série de comportamentos relacionados. Porém, o indivíduo pode levar a cabo diferentes grupos de desempenhos. Ao mesmo tempo, esta multiplicidade pode causar um conflito de desempenhos, como também aumentar a realização total de satisfação vital pessoal.

Embora um desempenho é o comportamento esperado de alguém que ocupa um status particular, o comportamento de acordo com a desempenho que pode variar do comportamento esperado por várias razões, uma pode ser a de não ver o desempenho na mesma forma em que os outros a vêm. As características próprias da personalidade afetam a forma em que consideram-se o desempenho, e não são todas cometidas as pessoas que levam a cabo um desempenho igualmente com ele, principalmente se este desempenho está em conflito com outros.

Todos estes fatores combinam-se de tal modo que não têm dois indivíduos que levam a cabo um certo desempenho precisamente da mesma maneira. Porém, há bastante uniformidade e previsibilidade no comportamento, de acordo com o desempenho para poder levar uma vida social ordenada.

Os uniformes, os títulos, os distintivos, etc, são ajudas no comportamento de acordo com cada desempenho. Levam aos outros esperar e perceber o comportamento exigido pelo desempenho e encorajam o ator que aja de acordo com as expectativas do mesmo.

Os status e os desempenhos são de duas classes: os que a sociedade nos descreve, independentemente das qualidades ou esforço. Por exemplo, o de princesa é um status atribuído, uma pessoa não se torna em princesa por sua habilidade, eleição ou esforço, se nasce princesa e permanece sendo princesa, seja tola ou brilhante, feia ou bonita, revoltosa ou cômica. Mas o ser estudante, marido ou cônjuge são status adquiridos. Uma pessoa chega a qualquer um destas posições por meio das suas próprias eleições e ações.

Os desempenhos masculinos e femininos estão sujeitos a infinitas variações; porém, cada sociedade teve um par de desempenhos sexuais aprovados, os que se espera que as pessoas levem a cabo.

Uma posição social que se obtém por meio da eleição individual e a competição é conhecida como status adquirido. Deste modo, cada pessoa ocupa uma série de status atribuídos, destinados, sem levar em conta a capacidade e as preferências individuais, da mesma maneira um usa uma série de status adquiridos que são alcançados pela própria capacidade, rendimento e possivelmente boa ou má fortuna.

Nas sociedades tradicionais, a maioria do status são atribuídos, e a ocupação e a situação social geral estão determinadas desde o nascimento. As sociedades industrializadas têm um maior alcance de ocupações, requerem maior mobilidade de trabalho e permitem maior campo de ação para mudar de status por meio do esforço individual.

Seria ideal que cada pessoa pudesse cumprir todos os desempenhos de um grupo de desempenhos com a mesma facilidade, mas poucas pessoas podem fazer isto. A tensão entre desempenhos pode ser apresentada por uma inadequada preparação para o desempenho, dificuldades para a transição de um desempenho para outro, em conflito entre desempenhos e fracassos na ação do desempenho.

Existem pelo menos duas classes de conflitos relacionadas com o desempenho:

1. Conflito entre desempenhos: dois ou mais desempenhos, quer sejam independentes ou partes de um grupo de desempenhos, podem impor obrigações difíceis para uma pessoa. A mulher que trabalha acha que as demandas do seu trabalho podem estar em conflito com as obrigações incorporadas.
2. Conflito dentro de um único desempenho: dentro de um único desempenho pode ter um conflito estruturado (incorporado), como por exemplo se o capelão que ora o evangelho de amor apoia aos soldados na sua disposição para matar. Poucos desempenhos estão livres de conflitos incorporados.

Estes conflitos podem ser dirigidos por meio da realização, em qualquer situação é redefine na mente do ator de forma que a pessoa não está consciente do conflito; por meio da compartimentação, que permite operar ao mesmo tempo dentro de um único desempenho e, por meio da adjudicação, no que um terceiro na escolha da decisão.

O desempenho no trabalho nas sociedades simples, era muito afetado pelas diferenças sexuais físicas. Os homens superaram consideravelmente as mulheres, na força da parte superior do corpo. Nas sociedades modernas a força física e a função são fatores menos importantes na adscrição de documentos nos trabalhos. As diferenças físicas estão diminuindo de forma considerável.

Na maioria das espécies superiores, os machos e as fêmeas se comportam de forma diferente em alguns aspectos. Sem qualquer cultura que as explique, estas diferenças sexuais devem ser arraigadas na biologia. Isto sugere (mas não o prova) que as diferenças de comportamento entre homem e mulher também pode ter uma base biológica. Os sexos humanos são visivelmente diferentes em algumas características físicas.

Sexo e gênero são utilizados freqüentemente indistintamente. Porém, sexo implica a qualidade biológica que distingue ao homem da mulher e gênero é a sexualidade aprendida

socialmente. Estes grupos biosocioculturais estão construídos historicamente a partir da identificação de características sexuais que classificam os seres humanos corporalmente. Já classificados, são nomeados de um modo diferencial, um grupo de funções, atividades, relações sociais, formas de comportamento, formas de subjetividade, etc., específicas para esse corpo sexuado.

“Não se nasce homem ou mulher, aprende-se o conjunto desses atributos que nos são indicados por ser mulheres e por ser homens ”... .Simone de Beauvoir diz que não se nasce mulher ou homem, mas com um corpo que adquire um significado neste mundo. Ser mulher ou ser homem, é parte de um processo histórico evolutivo (Lagarde M., 1992).

Com relação ao desempenho do professor, Talcott Parson sustenta que “O mestre tem que tentar que os estudantes internalizem uma série de valores e normas sociais que vão mais além do que a família pode lhes dar; o professor deveria tentar, também, de nos educados o compromisso de executar desempenhos específicos na estrutura social, se entende que é a sua obrigação para transmitir aos estudantes a parte técnica das habilidades que lhes permitirão na execução dos seus desempenhos futuras de adultos no trabalho e em outros aspectos da vida”.

Lamentavelmente não existe abundante informação com relação ao desempenho e ao status do professor de educação física, porém na Espanha foi tentado formular uma aproximação na qual a primeira coisa que se torna presente é que a disciplina de educação física é obrigatório no currículo da maioria dos alunos de 1º e 2º, grau na Espanha como nos países ao redor e, Kirk (1990) afirma que “*para muitos professores, estudantes e pais usam um status educativo baixo*”. Investigações levadas a cabo em outros países como as de Bain (1990), Schempp (1993), Templin et al (1994) ou Smyth (1995) confirmam a marginalidade desta disciplina nas escolas, minimizada pelos estudantes, colegas e administração.

Autores como Contreras (1996), García Russo (1994) ou Bores e outros (1994) descrevem o desempenho marginal que esta tem na escola devido à falta de especialistas, de material ou de instalações.

As causas desta situação são diversas. Por uma parte, Kirk (1990) mencionado por Sáenz-López (2004) comenta que, lamentavelmente, algumas disciplinas, preocupadas por desenvolver a inteligência do menino, estão consideradas como superiores a outras disciplinas práticas como a Educação Física que, para muitos, ocupa o último lugar em uma ordem hierárquica de conhecimento. Macdonald (1995) confirma que a Educação Física está considerada como atividade manual em oposição à atividade mental, que prevalece na escola e por isso está desvalorizado pelos estudantes e professores. Para terminar de explicar esta realidade, West (1994) assegura que outro dos problemas do status da Educação Física é que não há nenhum consentimento em que dar ou sobre como avaliar. A Educação Física é considerada por autores como Proctoc (1984), mencionado por Kirk (1990), como uma disciplina amorfia, que tradicionalmente era dedicado mais para treinar que para ensinar e que neste momento está se tornando em um “receptáculo de mistura” de atividades desiguais (dança, futebol, jogos). Pascual (1997) pensa que também influencia neste desprestígio a idéia atual sobre a educação, na qual predomina a tecnologia e os conteúdos científicos, entre os quais parece que não entra a aprendizagem de conteúdos motores.

Pelo contrário, neste debate sobre o valor educativo da Educação Física, achamos numerosos autores que apóiam a importância desta área de conhecimento. Carr (1983), mencionado por Kirk (1990), defende o status educativo da disciplina porque considera que, por uma parte, as atividades físicas implicam conhecimento e para outra, refletem e transmitem cultura. Este autor também menciona à Thompson (1980) quem analisa que o currículo transmite os aspectos da cultura que a sociedade acredita valiosíssimos. Por isto, discute que o esporte é muito estimado por grande parte da sociedade e não é estudado nas escolas, embora observa que a Educação Física não só é desportiva.

Na Espanha, Garrote (1993) considera que se por educação entendemos o desenvolvimento do indivíduo, a motricidade é um dos conteúdos da educação. O âmbito motor não forma o todo senão que é uma faceta da personalidade, então o desenvolvimento do educação influencia no processo dinâmico da personalidade. Autores como Cagigal (1979) ou Sánchez Bañuelos (1986) ajudam decisivamente na progressiva consolidação da Educação Física na Espanha para as contribuições em pró da Educação Física e da sua definição como

uma matéria que procura entre os seus objetivos um pouco mais que a realização de exercício físico para a saúde.

É aconselhável interpretar como decisivos os argumentos de Arnold (1990) ao considerar o conhecimento e entendimento como intrínsecos das atividades físicas, se o estudante participa ativamente. Por exemplo, as atividades físicas organizadas oferecem a oportunidade para aplicar as estratégias e táticas de uma forma inteligente, resolvendo os problemas motrizes que propoem. Respeito da “transmissão cultural” soma que não só acontece no esporte como mostrou Thompson, senão que também têm outras atividades físicas altamente estimadas pela maioria da sociedade como os jogos tradicionais, as atividades na natureza ou as danças.

Certamente, a educação física tem algumas características especiais (que começam com o lugar de trabalho), diferente ao dos demais de educadores. Embora é evidente que a Educação Física normalmente usa o ginásio ou a pista polidesportiva em vez de uma sala de aula, o certo é que, como reconheceu Pinkham (1994), existem algumas investigações nas condições de trabalho dos professores desta disciplina. O domínio físico do professor de Educação Física começa com o ginásio como “cela isolada” já que está normalmente distante das demais de salas de aula. Sem dúvida, o equipamento, ou o apoio administrativo, afetam aos professores e, então, influenciam na qualidade dos programas de educação física. Este autor menciona os trabalhos de Dreeben (1970), Lortie (1975) e Weinstein (1979) que dizem que os professores de Educação Física são forçados a ser auto-suficientes e trabalhar isolados das demais matérias curriculares.

Com o propósito de compreensão como os educadores de Educação Física do 2º grau, percebem suas escolas como lugar de trabalho, Pinkham (1994) leva a cabo um estudo com dezesseis professores de três escolas diferentes (pequeno, médio e grande), confirmando que a influência do contexto (características físicas, organizativas e culturais da escola) na tarefa do professor, não é a única, mas sim inevitável e onipresente. A escola tem um forte impacto no trabalho do ensino da Educação Física. Não obstante, Smyth (1995) aponta que o educador desta disciplina não pode dedicar-se só na visita do ginásio, mas que deve procurar a integração no ambiente escolar como qualquer um.

Estas condições especiais da Educação Física na instalação e aos materiais tornam-se um problema importante que tem uma influência direta no ensino. García Ruso (1994), Fraile (1995) e Sáenz-López (1999) denunciam a escassez dos equipamentos nos centros escolares para poder dar esta disciplina o que dificulta o seu ensino.

Nem ajuda os que ao meios de comunicação o que normalmente apresentam ao professor de Educação Física como um indivíduo musculoso, dominante, agressivo e bastante imaturo (Whitehead e Hendry. 1976, mencionados por Kirk, 1990). É um tópico muito destacada que a condição atlética não pode ser compatível com uma correta capacidade intelectual.

Todas estas causas analisadas em relação à estimação da Educação Física e as condições que o cercam, causam que o professorado desta disciplina acostuma usar um "desempenho marginal" na escola. Normalmente, está considerado pelos colegas como capaz de tratar problemas de disciplina, mas não para consultar aspectos de importância educativa. Não obstante, é observada uma tendência de melhoria nesses contextos nos que o educador de Educação Física está levando a cabo um bom trabalho (Sáenz-López, 1999).

A escola em geral, tem que fazer todo o possível, para assegurar que os seus estudantes desenvolvão a capacidade para obter um comportamento interpessoal apropriado para os seus desempenhos futuros, aparte dos aspectos da função de socialização. A retribuição satisfatória de seus futuros recursos de potencial de humano, desde o ponto de vista da sociedade, é transcendental importância e neste sentido, o mestre oferece o andaime básico pelas sucessivas fases de diferenciação dos estudantes de acordo com o seu talento, capacidade, temperamento e interesses.

A profissão educador no desenvolvimento da sociedade ou se quer mais especificamente, de uma nação, é de importância fundamental, podendo resumir-se esta importância como "a engrenagem vital e decisiva" do desenvolvimento humano.

Para alcançar isto, Bernard H. Mackenna (1980), considera a relevância de centros escolares de qualidade e neste respeito esboça que: " A capacidade de um centro escolar para

desenvolver seus acometidos essenciais de um modo satisfatório depende, principalmente, que cumpra com duas condições:

- 1) Que conte com um time de profissionais altamente qualificado e,
- 2) Em um número suficiente.

Para nenhuma outra tarefa deve-se conceder tanta importância na administração e inspeção educativa ao marcar a política para continuar, e até mesmo para qualquer pessoa para quem corresponde pôr isto em prática, como a de dotar de pessoal apropriado, as classes e postos que requerem pessoal especializado. Todos sabemos que a qualidade do ensino que o estudante recebe, depende -em grande medida - da qualidade do seu professorado (também é óbvio que ele precisa ter um professorado o suficientemente bom para assegurar que cada estudante será ajudado corretamente e principalmente que ele poderá ir ensinando individualmente, que faz ajuste aos interesses e necessidades dele, com o que -evidentemente- não pretende-se dizer que a qualidade e quantidade de profissionais são o único fator que determina a existência de uma boa ou má educação. Há outros elementos que influenciam na qualidade educativa e com o qual é necessário conta. Entre eles, pode-se mencionar a disponibilidade e adaptação do material que dirige os professores e estudantes, quantidade e modernidade do time com que é contado, distribuição das instalações escolares, apropriada organização administrativa que permite ao professor mover-se para preparar suas tarefas profissionais e atenção que é oferecida por parte da instituição para o bem-estar pessoal (não só do pessoal mas também do próprio estudante) .Depois de tudo isto o fator principal continua sendo o professorado, do qual consideramos muito sua qualidade como sua apropriada proporção numérica.

O professor deve ter condições ótimas para levar a cabo uma boa classe. Em condições pouco desejáveis estaria prejudicado tanto o processo educativo como da própria saúde.

Os altos níveis de stress nos professores tem direta relação com os altos níveis de responsabilidade que os ajusta na formação integral dos seus estudantes.

A principal demanda para o educador é a necessidade de ter excelência física e psíquica para estar encarregado de um grupo de menores de idade; comportar-se na sua frente de acordo com um padrão social; modelar para este o comportamento e instruir eles em áreas do conhecimento e/ou da prática (Cifuentes 1996). De fato, na prática o professor deve cumprir com uma série de comportamentos apegando-se aos cânones da cultura formal e respondendo às próprias expectativas e dos estudantes, pais, administradora da escola e da institucionalidade educacional, expectativas que nem sempre são coincidentes, apesar do que, geralmente são enfatizados sem relativismos por cada um dos atores antes citados.

Em artigo publicado na Revista de Educação de Espanha, 1994, Alfredo Fierro da Universidade de Málaga diz: " Na análise da situação das escolas e do professorado, a intranqüilidade dos educadores que passou para constituir um lugar comum. É dificilmente necessário dizer que a base principal desta intranqüilidade é ambiental, unido às mesmas circunstâncias dos ensinantes e as pressões que os recae. Nunca como agora tinham sido constrangidos a demandas tão intensas, complexas e às vezes contraditórias por parte da administração, dos estudantes, dos pais, da sociedade em geral. O caso que sujeito a iguais ou semelhantes demandas e pressões, uns educadores acabam literalmente a ficando doentes, QUEIMAR-SE".

Menciona-se no extrato a condição de **PATOLOGIA REINCIDENTE DA PROFISSÃO EDUCACIONAL**, caracterizada no curso reincidente de muitos eventos sociais que tendem a favorecer o desenvolvimento também reincidente do comportamento. Em particular, um desempenho profissional qualquer expõe o indivíduo num padrão reincidente de eventos de exigências, de consequências dos seus próprios atos. O estudo da psicologia profissional poderia concentrar-se na análise de recorrências, das circularidades dos ciclos ambientais capazes de propiciar a prevalência de padrões reincidentes em quem exercita uma certa profissão. Para o caso da profissão educacional, o padrão descrito deveria ser posto a prova empírica examinando as recorrências que, na experiência profissional do professor, pode chegar a gerar ciclos disfuncionais de ação. Por exemplo, Blase (1982) documentou o que denomina "Ciclo do ineficaz (degenerativo) rendimento do mestre". Este ciclo metafóricamente representado como processo de combustão do mestre, descreve: "Um grupo de objetos pegados de condições nas que o

esforço e a competição do mestre são insuficientes para alcançar as que – supõe-se – devem ser metas em sua atividade educativa”; esse grupo aparece como produtor de tensão, de stress, terminando em sentimentos negativos, de descontentamento e desmotivação no professor; tais consequências negativas, aumentam a possibilidade de uma posterior atividade ineficaz, fracassada, que conduzirá para aprovar a tensão e o sentimento de inutilidade completa. Deste processo, qualificado por Blase como reincidente e degenerativo parte, como produto final, “O mestre queimado” que não pode sobreviver aos problemas iniciais e que ficou incapacitado não tanto por algum fracasso momentâneo, senão pelo impacto negativo acumulado a longo termo de sucessivas e cada vez mais fundas experiências de fracasso no seu esforço educacional.

Os estabelecimentos educacionais aparte do seu principal propósito são também empresa e desta perspectiva, o custo que deveria assumir como consequência do stress é traduzido em uma menor eficiência, climas organizacionais inadequados, ausentismo no trabalho, dias de licença médicas, produção de baixa qualidade, para mencionar só algumas consequências. Então, a presença de altos níveis de stress em professores, não só danifica a qualidade do processo de ensino aprendizagem, mas também afeta notavelmente aos aspectos administrativos e financeiros do sistema educacional.

Os chefes e supervisores das diferentes diretorias de ensino e os estabelecimentos educacionais são os responsáveis de cuidar os que assumem o desempenho de educar. Se se tem real consciência do que o stress pode significar na saúde, estariam em melhores condições de proteger o pessoal e alcançar maior eficiência nos grupos de trabalho, apoiando e promovendo programas que ensinam tanto a identificar os sintomas como conhecer técnicas de auto cuidado.

CAPITULO II

2. STRESS

2.1 CONCEITO DE STRESS

Em princípio o stress foi definido em termos de incentivos externos, como crise, catástrofe e mais tarde eventos da vida. Smith (1993) esboça que, já pelo século XIV, o termo stress significava penalidades, dificuldades, perigo, adversidade ou aflições. O stress acontece por uma demanda incomum, (de acordo com sua freqüência) ou pode ser excessiva pela intensidade (Cozac 2003) .Hoje em dia pode-se definir stress de vários modos, por exemplo: o desgaste que ocorre no corpo através do tipo de exibição, ou a resposta não específica do corpo para alguma demanda (Selye, 1979), ou o estado fisiológico que prepara o organismo para a ação (Hamilton e Watburton, 1979). Também este termo é usado em sentido psicológico pelos investigadores para referir-se a um estado interno do indivíduo o que percebe ameaças físicas ou psíquicas para seu bem-estar. Este uso do termo, enfatiza a percepção do organismo e a avaliação de um incentivo potencialmente prejudicial, considerando tanto as demandas impostas ao indivíduo como as habilidades deste para confrontar estas demandas (Krontz, Grunberg e Baun, 1985). Selye (1964) esboça que o termo stress foi usado vagamente e muitas definições confusas foram formuladas a seu respeito; também mostra, que o stress é o denominador comum de todas as reações de adaptação do organismo. Em resumo, o stress é o estado que se manifesta por um síndrome específico induzido dentro de um sistema biológico; assim o stress tem sua própria forma e composição característica, mas nenhuma causa particular. O stress é mostrado como um síndrome específico embora seja induzido inespecíficamente. Uma mudança é aquela que pode ser produzido por muitos ou todos os agentes. O síndrome geral de stress afeta ao organismo inteiro, quer dizer, se produz um conjunto de mudanças não acontece em uma única mudança. Selye (1964 e 1979) pensa que é possível usar designações tais como, psicógeno, psicosocial, traumáticos e outros tipos de stress sempre quando entendesse claramente que estas condições

responderam à conveniência de identificar o tipo de estress, como a reação de stress em si mesmo é por definição estereotípica e sempre idêntico. As aparentes diferenças nesta reação são exclusivamente na ação específica de cada indivíduo, produzida por um agente particular ou experiência particular. Experimentos realizados em 1936 em várias espécies animais, mostraram que os organismos responderam de modo estereotipado a uma variedade extensa de agentes tais como: infecções, intoxicações, traumas, tensão nervosa, calor, frio, fadiga muscular e radiação. A ação de cada um destes agentes é totalmente diferente, sendo a única característica comum entre eles que instalam-se no corpo provocando os estados de stress. Disto conclui Selye (1979), que a resposta estereotípica representa uma reação ao stress. O stress não específico é um termo que foi em grande parte usado pelos físicos para se referir à interação entre uma força e a resistência que se é oposto. Por exemplo, pressão e stress causam stress na matéria inanimada. Assim o stress é a soma de fenômenos não específicos e, por conseguinte, um estressor é um agente não específico que produz stress. No homem, com seu sistema nervoso central altamente desenvolvido, o stress psicogênico é o mais comum, e longe o mais importante desde do ponto de vista médico. Tanto um excesso ou insuficiência de excitação pode ser patogênico (Selye 1979). De acordo com Smith (1993) stress pode acontecer nos níveis físico, psicológico e social. O stress físico é aumentado quando certas demandas aumentam ou diminuem os recursos adaptativos do corpo; deste modo contribuem ao desgaste físico, baixa resistência e outros. A enfermidade, o frio, o calor, a guerra e preocupação, podem ser fisicamente estressantes. O stress psicológico é uma relação particular entre a pessoa e a atmosfera que é apreciada pela pessoa como um aumento ou diminuição de seus recursos e que põe em perigo seu bem-estar (Smith, 1993). Finalmente, o stress social acontece quando as excessivas demandas cansam a operação e estabilidade da sociedade ou grupo social. Em um princípio, os estudos sobre o stress esboçaram uma visão unidimensional do tópico. Embora a investigação deu algumas descobertas importantes, este enfoque simplista teve várias limitações; por outro lado, a aproximação contemporânea transacional ao stress enfatiza a inter-relação entre todas as variáveis - estímulo, excitação, conhecimentos e confrontação.

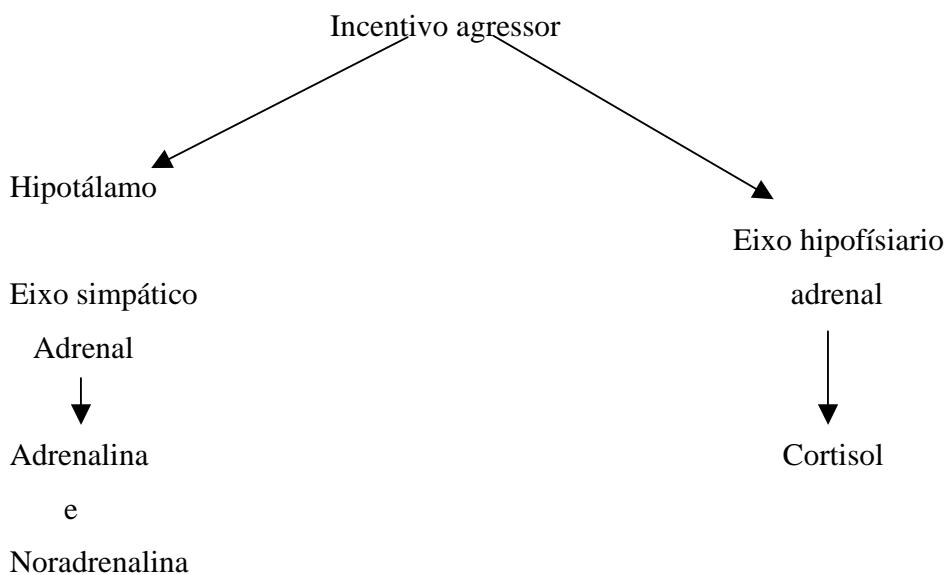
2.2 SÍNDROME DE ADAPTAÇÃO GERAL (SAG.)

A resposta de stress é geral e global e pode ser evocada por uma série de estressores como o resfriado, o calor, o veneno e os traumas (Smith 1993). Se um estressor é muito severo, a exibição prolongada para ele chega a ser incompatível com a vida. Um animal poderia morrer em algumas poucas horas ou dias durante esta reação de alarme, se sobrevive, a resposta inicial é necessariamente seguida por um estado de resistência, durante o qual os sintomas diminuem. Depois de uma exibição contínua ao estressor, a este conjunto de mudanças é chamado síndrome de adaptação geral, enfatizando sua avaliação em três fases (Selye, 1979).

a. A reação de alarme

Acontece quando se têm uma exibição súbita a um incentivo nocivo ao qual o organismo não é adaptado. Neste período a função intelectual aumenta e o organismo inteiro se prepara para fazer frente a emergência, deste modo toda a tensão e esforços são dirigidos ao problema que o indivíduo enfrenta, podendo ser prolongado estes minutos de fase até 24 horas, dependendo da intensidade e a duração do incentivo do agressor. Esta reação tem duas fases:

1. O choque, que é a reação inicial frente a um agente nocivo e cujos sintomas característicos são a taquicardia, a diminuição da tonicidade dos músculos, as baixas de temperatura corporal e de pressão sanguínea, entre outras. Todas estas reações de tipo fisiológico acontecem pela presença de adrenalina e noradrenalina circulante e pelo aumento de Cortisol, o que é explicado no seguinte esboço:



Fase de contra choque ou contra shock: etapa posterior ao do choque e é caracterizado fundamentalmente através de fenômenos de defesa contra o choque, acontecendo nesta fase as mudanças contrárias da primeira fase do período de alarme como uma forma de compensar e manter a homeostase do organismo, mostrando-se alcalose, aumento da diurese e freqüentemente hipertermia.

A fase de contra choque representa uma transição da fase de resistência e o indivíduo a passa quando é sujeito a um incentivo de alarme prolongado. Pelo contrário, quando o indivíduo se vê confrontado a um incentivo de curta duração e intensidade pode não chegar a apresentar este período.

b. O estado de resistência

É caracterizado pela adaptação completa ao estressor. Neste estado os sintomas diminuem ou desaparecem e há uma diminuição na resistência para qualquer outro estímulo. O organismo recupera sua capacidade imunológica e as substâncias adrenais ficam em níveis normais. É neste período onde a homeostase acontece, sendo considerado esta fase como reconstrutiva e compensatória.

c. O estado de fadiga

Como a capacidade de adaptação está limitada, a fadiga é inexorável na medida que o estressor é bastante severo e fica por um período prolongado de tempo. De acordo com Smith (1993), o organismo não pode manter altos níveis de choque e contrachoque durante muito tempo. Debaixo de situações severas de stress o choque e contrachoque podem produzir a morte. Porém, em condições menos sérias, o organismo entra em um estado de resistência onde é aumentado o funcionamento do sistema imune. A secreção de adrenalina aumenta o como consequência da presença do estressor e o organismo parece adaptar às condições. Então, as glândulas secretoras de adrenalina voltam para sua atividade normal, ainda ficando o organismo vulnerável; então, se soma mais stress, o organismo pode ficar incapacitado e morrer. Com um stress prolongado, o estado de resistência colapsa e vêm a fase de fadiga. Aí o corpo tenta controlar o stress como fez o stress na reação de alarme, mas os recursos já foram esgotados.

Selye achou em suas investigações que quando as defesas do organismo estavam impossibilitadas de suportar o stress, foram desenvolvidas enfermidades chamadas da adaptação, tais como asma, enfisema e alterações relacionadas com a imunidade como colite ulcerosa, artrite, câncer.

Alterações alérgicas e da pele, tal disfunções hormonais como: alterações tiroideanas, diabetes, alterações gastrointestinais como diarréia, cólon espasmódico, síndrome de má absorção e úlcera péptica.

Alterações nervosas e alterações cardiovasculares como enxaqueca, hipertensão, enfermidades coronárias e infarto ao miocardio, sendo esta última a causa principal de morte no Chile, morrendo 10.000 pessoas ao ano (Carlos Miquel, jornal A Tercería 1º de setembro de 1997).

2.3 FISIOLOGIA E PSICO-NEURO-INMUNOLOGIA DO STRESS.

Nos anos 30, os fisiólogos Walter Cannon e Hans Selye deram uma nova ênfase ao esforço para entender o stress. Cannon (1939, mencionado em Smith, 1993) sugeriu o término homeostasis para descrever os processos fisiológicos coordenados, os quais mantém a estabilidade no organismo. É através da homeostasis que o corpo mantém a temperatura constante, o ph da sangue, os níveis de açúcar e proteínas. O stress é, então uma desordem da homeostasis causado por pressões e demandas externas. Selye (1979) sugere que a histamina ou algum tipo de hormônio relacionado possa representar o primeiro mediador, donde pode ser liberada algum tipo de informação em resposta a algum incentivo. Também a injeção intravenosa de histamina é um estimulador potente da produção de hormônio adrenocorticotrópico (ACTH). Porém, não há testes definitivos de que o primeiro mediador seja uma substância ou um componente vital do sangue, que é gasto durante alguns tipos de atividade biológica.

2.4 FISIOLOGIA DO STRESS

2.4.1 O SISTEMA NERVOSO E O STRESS

Um componente importante do corpo humano que tem um desempenho primordial no estado do stress, é o sistema nervoso. O corpo humano tem um sistema nervoso conformado, ao mesmo tempo, por dois subsistemas: o Sistema Nervoso Central (SNC) e o sistema nervoso periférico (SNP). O SNC está formado pelo cérebro e a medula espinal e o SNP está formado pelos nervos que vão para o SNC e desde lá vão para os diferentes órgãos dos sentidos, músculos, órgãos viscerais e semelhantes. O SNP, em troca, está constituído pelo sistema Nervoso Somático (SNS) que corresponde aos nervos sensoriais que transmitem a informação desde a pele, músculos e articulações até o SNC, para voltar em forma de impulsos motores desde o SNC aos músculos, onde começa o movimento. E também, pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que corre para e desde os órgãos internos e regula os processos físicos básicos tais como a respiração, taxa cardíaca e digestão, como também a emoção. O SNA está conformado, por um sistema simpático, o qual contribui na excitação do stress e o sistema parassimpático, o que contribui na manutenção diária das funções do corpo (respiração, taxa cardíaca, digestão), como também na recuperação depois de um estado de stress. Estes dois sistemas freqüentemente tiveram efeitos fisiológicos opostos; por exemplo, o sistema simpático aumenta a taxa cardíaca, enquanto o sistema parassimpático a diminui (Smith 1993). Pelo sistema nervoso simpático e as descargas hormonais desde a medula adrenal, uma constelação de mudanças autonômicas preparam o corpo para responder vigorosamente antes de uma situação de emergência. Aqui o sistema nervoso e o sistema endócrino acordam e energizam o corpo para atividades vigorosas de emergência.

FUNCIONAMENTO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO EM RELAXAMENTO COMO EM ATIVAÇÃO DE ACORDO COM COZAC.

ORGÃO-AFETADO	RELAJAMIENTO (S.N.A. Parassimpático)	ATIVAÇÃO (S.N.A. Simpático)
Pupila	Contriá	Dilata
Glândulas lacrimais	Diminui secreção	Aumenta a secreção
Glândulas salivares	Diminui fluxo	Aumento fluxo
Coração	Bradicardia	Taquicardia
Artérias	Dilatam	Contraem
Brônquios	Contraem	Dilatam
Mobilidade e Função Digestiva	Aumentam	Diminui
Pâncreas	Aumenta secreção de insulina	Diminui secreção de insulina
Bexiga	Relaxa	Contrae

Tabela N°1. Funcionamento do sistema nervoso autônomo.

A informação precedente dá conta em forma clara do funcionamento do sistema nervoso autônomo em relaxamento como em ativação; é possível observar que na maioria dos órgãos acontece uma situação antagônica, de acordo com o estado em que é encontrado o S.N.A.

O cérebro é descrito como um conjunto de capas, uma primitiva que é o núcleo central, o sistema límbico que a cerca e mas ao exterior os hemisférios cerebrais. As áreas do núcleo central estão programadas para o controle de operações básicas como a coordenação dos músculos, a taxa cardíaca, a circulação do sangue e a respiração, como também certos comportamentos que são mais ou menos automáticos e estereotípicos em animais inferiores. Dois componentes chaves do núcleo central relacionados com o stress, são o hipotálamo e o sistema reticular (Smith, 1993). O núcleo central está cercado pelo sistema límbico, que tem uma variedade de funções, algumas relacionadas com o controle de comportamentos instintivos estereotípicos, a memória de novos eventos e a emoção, tais como sentimentos de agressão e prazer, inclusive a excitação sexual. A parte do cérebro que está mais totalmente desenvolvida nos humanos é a córtex cerebral, esta é uma capa de neurônios semelhante à córtex de uma árvore, que cobre o resto do cérebro. Esta córtex é responsável pelos comportamentos complexos mais associados aos seres humanos, como a percepção, o pensamento, o idioma e a memória. Na córtex é onde os estímulos são apreciados como ameaçadores ou benignos e os recursos de confrontação são mobilizados. Para entender o stress, Smith (1993) esboça que deveríamos começar pelo hipotálamo, uma parte do núcleo central do cérebro que freqüentemente é chamado “o gatilho do stress”. O hipotálamo evoca respostas ao stress, tanto no sistema nervoso como no endócrino; sua parte media posterior estimula a excitação do stress, enquanto que sua parte lateral prévia inibe ao stress. O hipotálamo está estrategicamente localizado no centro do cérebro e comunica com o resto do núcleo central, como são o sistema límbico e a córtex. O hipotálamo também tem muitas funções reguladoras que são, freqüentemente, profundamente afetadas pelo stress. Regula a descarga de importantes hormônios dentro da circulação sanguínea e ajuda a manter o homeostasis do corpo ou o equilíbrio apropriado da atividade de vários órgãos. Com sua localização central e suas muitas funções, o hipotálamo tem um desempenho central no stress. Ativado pelo stress, o hipotálamo deixa uma resposta de alarme pela sistema simpático do SNA. Simultaneamente, todos os órgãos associados com este sistema se excitam e se energizam. Nesta situação, o coração bate mais depressa e bombeia mais sangue em cada batida, aumentando assim a pressão sanguínea. As gorduras armazenadas se esvaziam na circulação sanguínea, enquanto que o fígado aumenta sua produção de glicose. Todos eles são essencial para a resposta de emergência.

A taxa respiratória aumenta, as vias respiratórias bronquiais se expandem para facilitar o aumento de fluxo de oxigênio necessário para o metabolismo. Para conservar a energia, as atividades que não são essenciais para o corpo, param. Os vasos sanguíneos periféricos, como são os das mãos, pés e área de gastrointestinal, eles contraem de tal modo que mais sangue é aproveitado para o cérebro, coração e músculos esqueléticos. Os processos de secreção salivar e digestiva diminuem. E as pupilas dos olhos se expandem, melhorando assim a habilidade para ver. Smith (1993) esboça que, para aumentar esta resposta de emergência, o hipotálamo age na medula adrenal; a porção interior das glândulas adrenais se encarregam de secretar duas substâncias: a adrenalina (ou eprinefina) e a noradrenalina (ou norepinefrina), esses que em geral mantêm e facilitam as mudanças no sistema nervoso simpático. Por exemplo, a adrenalina parece associar-se com o stress emocional e mental e causa a constrição dos vasos sanguíneos no estômago e intestino; dilata as artérias coronárias nos tubos respiratórios para aumentar o consumo de oxigênio e estimula os tecidos gordurosos e o fígado de forma que liberem mais glicose e assim aumente o metabolismo. A noradrenalina tem funções semelhantes, embora pareça exigir níveis mais altos de stress para entrar em ação. Por outro lado o sistema límbico é responsável de muitas emoções de sentimentos de prazer e disprazer, acrescentando uma importante dimensão de emoção e sentimentos para a resposta de stress.

Outra estrutura cumpre um papel importante na ativação e dirigindo a consciência no estado de stress e este é o sistema de ativação reticular (SAR). O SAR corresponde a uma rede de neurônios que estão localizados desde o a medula espinhal até o diencéfalo. Este SAR contribui no aumento ou diminuição da ativação ou vigilância. A estimulação elétrica em diferentes direções pode conduzir ao incremento da ativação ou do sonho; em suma, esta formação reticular pode enfocar ou bloquear a atenção para um estímulo. Por esta estrutura correm as fibras nervosas correspondentes aos diversos órgãos dos sentidos. O SAR pode prolongar sua ativação produzida, o que é conhecido como reverbacia. Por exemplo, a adrenalina age no sistema de reticular, o que em troca excita o sistema simpático, que se encarrega da secreção de mais adrenalina. Isto explica de alguma maneira por que leva certo tempo para recuperar os níveis baseis depois de uma situação estressante, mantendo-se a alteração dos indicadores fisiológicos alterados durante algum tempo. O SAR acorda e excita ao cérebro e ao corpo, preparando-os para a ação (Smith 1993). O sistema parassimpática do SNA ajuda a preparar o corpo para

recuperar seus níveis básicos; então, não age por descargas, simão que age em órgãos específicos, aumentando a ação de alguns e inibindo a ação de outros. Este sistema nos ajuda a recuperar a homeostasis depois do stress.

2.5 O STRESS COMO FENÔMENO PSICOSSOCIAL

O exame cuidadoso da natureza dos afetos que são considerados relacionados com o trabalho fez que preste maior atenção aos fatores psicossociais, que são reconhecidos como decisivos, tanto em relação às causas e a prevenção das enfermidades, como relativo à promoção da saúde. Isto é certo no caso das ciências sanitárias em geral e da higiene do trabalho em particular, já que os fatores psicossociais representam entre o mais importante que influenciam na saúde total das populações trabalhadoras. Deste modo múltiplos estudos epidêmicos demonstraram que a saúde está relacionada a estes fatores psicosociais presentes no trabalho e que sua função tanto com respeito ao estado de saúde como às causas da enfermidade, é de alcance relativamente geral (Cifuentes 1995). Os fatores psicossociais podem contribuir à causar e agravar uma enfermidade e influenciar nos resultados das medidas de curação e reabilitação, como exemplo disto a revista stroke da associação americana do coração confirmou os resultados de um estudo no qual “As técnicas de relaxamento previnem os infartos, a arteriosclerose e ataque cerebral pelo relaxamento e a redução do stress” (A Terceira, Santiago de Chile, 13 de março de 2000). Podem ser usados diferentes mecanismos de autocuidado para promover no trabalho. Como por exemplo: Incorporar pausas durante o dia no trabalho; escutar música, promover atividades de motivação, levar a cabo técnicas compensatórias de relaxamento e respiração; trabalho em time e prática regular de exercícios e/ou esportes.

Em psicopatologia é considerado quase sempre que são responsáveis dos transtornos mentais fatores endógenos e só é reconhecido a alguns poucos fatores exógenos, um dos quais é indubitavelmente o trabalho, mas é atribuído uma participação do 2º grau. Por tanto, a contribuição do trabalho no aparecimento dos transtornos mentais, sempre foi uma pergunta muito difícil de responder, porque em todos estes transtornos, quando acontece uma

descompensação e freqüentemente até mesmo antes disto é evidente, são acompanhados por uma síndrome ou deficiência, quer dizer, uma alteração da concentração, da resistência da tensão e do rendimento intelectual, cognitivo e produtivo. Isto significa que os trabalhadores que sofrem transtornos mentais conhecidos ficam quase sempre excluídos da produção e que, uma vez que fosse demonstrada a existência da deficiência, é praticamente impossível determinar que função desempenhou no trabalho entre os outros fatores de caráter pessoal, familiar, emocional, material ou congênito.

Ao estudar a relação entre o indivíduo e o trabalho presta-se geralmente especial atenção nas condições nos trabalhos. Pode ser as características da tarefa ou do ambiente no trabalho, mas as perguntas relacionaram com a organização do trabalho, apesar de que é reconhecido sua importância fundamental, freqüentemente não podem ser mudados, porque diz respeito a macro estruturas educacionais e em certa medida dependem das autoridades políticas do momento.

A relação causal entre a exibição aos fatores de stress profissional e a presença de enfermidades mentais está composta de muitos elementos complexos, relacionados entre si de forma não linear e condicionados por múltipla influências, que agem no trabalho e fora dele, freqüentemente por um período prolongado, chegando inevitavelmente ao estado de Burnout.

De um modo semelhante, a experiência diária demonstra sobradamente que os estímulos psicossociais influenciam no comportamento humano como fatores potencialmente causais de enfermidades. Como dissem os fatores psicossociais podem influenciar na saúde e ao cuidado disto, no trabalho e fora dele, por meio de quatro tipos de mecanismos: cognitivos, emocionais, comportamentais e fisiológicos. Disto é deduzido que os fatores psicossociais intervêm literalmente em cada estado de enfermidade. Em algumas ocasiões sua contribuição é marginal; em outras, tem uma importância decisiva. Entre as interferências das funções corporais que habitualmente se acham nos trabalhadores expostos a situações de stress na sua vida profissional, podem mencionar-se: sintomas musculares (tensão, dor), sintomas gastrointestinais (dispepsia, indigestão, vômitos, pirosis, constipação, cólon irritável), sintomas cardíacos (pulsações, arritmias, e dor intra-mamilar), sintomas respiratórios (dispnéia e hiperventilação), sintomas do sistema nervoso central (reações neuróticas, insônia, fraqueza, desmaios e enxaquecas), sintomas

genitais (dismenorrea, frigidez e impotência). Embora o médico freqüentemente os considera triviais, estes sintomas podem perturbar e fazer sofrer de um modo considerável à pessoa afetada. O desempenho que cada pessoa deveria assumir para o desenvolvimento de uma certa profissão é um importante fator desencadenante de stress.

2.6 A SAÚDE DO TRABALHADOR E FATORES PSICOSSOCIAIS DE RISCO

Os fatores de risco psicosocial são derivados da estrutura de desempenhos e sua interação, e imprensam ao sujeito pela recepção e dirigindo que faz deles (T.Parson). Tem, em geral, a complexidade de ser influenciados na sua magnitude pela subjetividade da pessoa e de interatuam forte e reciprocamente entre eles, os trabalhos mais recentes esboçam a conveniência de consultar diretamente aos trabalhadores de uma companhia pelas características da estrutura e interação de desempenhos, como os meios mais fidedignos para avaliar os fatores psicossociais de risco.

Historicamente, o enfoque mais comum para os fatores psicossociais foi de enumerar fatores ambientais e organizacionais que são considerados estressantes. Estes fatores incluem condições objetivos, tais como sobre tempo, trabalho em turno e desemprego, e condições nos trabalhos subjetivas tais como sobrecarga de trabalho, conflito de desempenho, e ambigüidade de desempenho. Lamentavelmente, semelhantes níveis têm definições diferentes na literatura, para o que os relatórios tem com certa freqüência resultados inconsistentes.

Robert Karasek, (1979) originalmente desenvolveu e deu mostra do conceito de trabalho estressante e também mostrou sinais físicos do trabalho estresante, discutiu que o trabalho estressante e as consequências físicas e mentais, não só são da atmosfera de trabalho, mas também dos efeitos das demandas da situação no trabalho e da liberdade da pessoa de tomar decisões às enfrentamento destas demandas.

O estressante de trabalho acontece quando as demandas nos trabalhos são muito altas e a liberdade de decisão baixa.

A liberdade de decisão é uma operacionalização do conceito do controle e foi definido freqüentemente como, a combinação de autoridade para tomar decisões no trabalho e a oportunidade para levar e desenvolver habilidades no trabalho.

O padrão de trabalho estresante (Job Strain) estabelece que a combinação de altas demandas nos trabalhos e baixa liberdade de decisão contribuem à deterioração na saúde física como hipertensão e enfermidades cardiovasculares. Este modelo contém importantes predições relativas na socialização das características da pessoa e modelos de comportamento que acontecem no trabalho (trabalho passivo).

A adaptação permanente de situações de baixa demanda e baixo controle pode causar uma diminuição da habilidade para resolver problemas ou enfrentar desafios e sentimentos de depressão e abandono instruído.

Por conseguinte quando as altas demandas nos trabalhos são compatíveis com maior autoridade e uso de habilidades (“Stress controlável ou trabalho ativo”) aprendizagem mas ativo e maior desenvolvimento do locus de controle interno, isto pode permitir nas pessoas desenvolver um vasto alcance de estratégias individuais.

As discussões no conceito de job strain (trabalho estresante) foram enfocados principalmente no estudo da deterioração física da saúde, o que foi revisado completamente.

Outros investigadores tentaram descrever as características essenciais do trabalho estresante. Um exemplo é a seguinte lista:

1. As condições de trabalho estressante tendem ser crônicas mais que autolimitadas
2. Há marcadores externos da demanda no trabalho, tais como esses criados por máquinas, mecanismos de pagamento ou competição,

3. A habituação ou adaptação da situação crônica é difícil e uma forma de vigilância ou ativação constante deve ser mantida

4. As falhas para conter demandas conduzem à drásticas consequências (considerando equipamento, vida e dinheiro), e

5. Há uma difusão do efeito do desempenho no trabalho para outras áreas da operação, tais como família e descanso, de tal modo que o impacto diário da situação demandante chega a ser acumulativa e ameaçadora para a saúde, mais que diluída e mitigada diariamente. Mencionam-se os controladores de trânsito aéreo, pilotos de navios e despachantes de trem como protótipos.

Tudo isso não clarifica a etiologia dinâmica do stress. Consequentemente muitos cientistas, tem desenvolvidos modelos integrados de stress capazes de identificar e predizer quais características do trabalho são estressantes. Há dois modelos básicos e dois integrados.

Modelo básico desde a psicologia cognitiva: o princípio básico da psicologia cognitiva é que a percepção e interpretação do mundo externo determina o desenvolvimento de estados psicológicos no indivíduo. A sobrecarga e o stress acontecem quando as demandas de processamento da informação são maiores que as capacidades individuais para processar. Este modelo enfatiza a importância da informação da sobrecarga, dificuldades de comunicação e problemas de memória. Diminui o desempenho dos estressores objetivos do trabalho e na sua substituição enfatiza a importância da interpretação individual da situação. Não leva em conta demandas mentais ou sociais do trabalho que não são traduzidos tanto em cargas de informação, tais como: conflitos, trabalho contra o tempo, e tarefas que requerem muita organização social ou muita concentração, mas pouca percepção. Nem considera a motivação no trabalho.

Modelo básico desde a teoria fisiológica do stress: este modelo considera as áreas omitidas pelo modelo cognitivo. Considera a resposta emocional e a resposta das interações sociais, que são influenciadas pelo sistema límbico e não pelo plexo cerebral, como os processos descritas pela psicologia cognitiva. O sistema límbico age por meio da glândula supra-renal, que na sua medula secreta adrenérgicos e em seu plexo secreto Cortisol, dois mecanismos que

refletem padrões comportamentais diferentes para os humanos. Assim o “lutar ou escapar” de Cannon associa-se com a secreção de epinefrina da medula adrenal, próximo à ativação simpática do sistema cardiovascular preparando-se para uma maior demanda metabólica. Este estado é básico para as respostas a curto prazo. A longo prazo, pode dirigir a dificuldades de relaxamento e um estado de ativação crônico. Os mecanismos medulares refletem a importância de condições de ativação sustentadas tais como as ameaças e a segurança, pressões contra o tempo para rendimento aumentado e um alcance de situações sociais no lugar do trabalho, tais como os desafios autoritários. A resposta do Cortisol cortical é de derrota e afastamento, há pouco controle no stress. O comportamento é passivo enquanto estamos estressados, dirige ao abandono e submissão na interação social.

Os modelos integrados consideram que o comportamento humano é ambientalmente complexo. Os modelos conduta são multidimensionais para entender as condições nos trabalhos estressantes.

Modelo integrado pessoa-ambiente (PA) capazes: considera que tem stress quando existe discrepância:

1. Entre as demandas do trabalho e as capacidades da pessoa para satisfazer essas demandas (dimensão demanda-habilidade) ou
2. Entre as razões da pessoa e a provisão ambiental para satisfazer essas razões (dimensão razão-provê). Distingue entre ambiente “objetivo” e “subjetivo”, de acordo com a mediação ou não da percepção. Como no modelo cognitivo inicial, o modelo PA enfatiza a importância da percepção dos trabalhadores, até mesmo do ambiente “objetivo”. Este modelo é predictor ruim do stress no trabalho, quando não há nenhuma discrepância nas duas dimensões básicas que considera, talvez para outras dimensões desconhecidas que deixa fora. Também está claramente estabelecida a relação entre as duas dimensões. Sua força está na ênfase da necessidade por flexibilizar no desenho do trabalho e na consideração dos trabalhadores como indivíduos com diferentes habilidades, razões e percepções.

Modelo demanda e autonomia (ou autocontrol) e no trabalho: olha ao stress como consequência direta do trabalho, mais que as percepções subjetivas dos trabalhadores individuais. O stress seriam de um desequilíbrio entre as demandas e a autonomia no lugar de trabalho. A autonomia no trabalho consiste em dois componentes altamente correlatados na situação: controle pessoal sobre a decisão de fazer alguma coisa e variedade e nível das habilidades que o sujeito possui e que são os requeridos. Investigações experimentais demonstraram que as situações psicológicamente demandantes por eles só, não causam stress. Um fator decisivo maior é se o indivíduo tem controle nas suas ações para alcançar as demandas nos trabalhos. A diferença com o outro modelo integrado é que neste é considerado que por ser o desenho do trabalho, põe fora de alcance as demandas e as condições ambientais negativas, em um indivíduo capaz de alcançar em outras condições. Quer dizer, é o trabalho pelo que acredita o desequilíbrio entre demandas e capacidade de os satisfazer. Assim, neste modelo, antes de uma situação de demanda e baixa autonomia no trabalho se tem um alto stress, e nesta mesma situação de alta demanda com alta autonomia no trabalho se alcança a motivação e a ativação, com baixo stress. Isto, em troca, é correlatado com as descobertas do modelo básico fisiológico. A maiores demandas há maior ativação da medula adrenal e maior adrenalina circulante, em troca, enquanto menor é a autonomia no trabalho maior é o nível de Cortisol. É postulado o “stress feliz”, resultante de um trabalho com altas demandas e altos níveis de autonomia no trabalho (adrenalina alta com Cortisol baixo). Outra vantagem deste modelo está na sua capacidade predictiva do comportamento ativo e passivo que pode afetar a aprendizagem e a superação no trabalho. Uma omissão importante deste modelo é o não considerar que o comportamento social pode jogar um desempenho importante no funcionamento do sistema límbico. A importância das relações sociais no trabalho é só parcialmente incluída no modelo. Investigações posteriores têm aumentado notavelmente a capacidade predictiva do modelo inclusive o desempenho das interações sociais.

Para o previamente exposto, estes fatores psicossociais em nossa sociedade é identificado como os seguintes: competição, pressões e demandas econômicas, sobrecarga no trabalho, alerta

contínua e prolongada, horário prolongado de trabalho, de privação de sono, desorganização dos ritmos cronopsicofisiológicos, ciclos irregulares de trabalho e descanso, perda da autonomia no trabalho, ambigüidade de desempenho, frustração, descontentamento e isolamento social e familiar.

Não existe entendimento claro de como os fatores psicossociais podem afetar a saúde.

O burnout, denota a inabilidade para que uma pessoa funcione em forma efetiva no seu trabalho como consequência de uma demora e extenso stress associado ao trabalho. Na década passada a escalada e expansão do burnout entre sócios da profissão educacional chamou a atenção de administradores educacionais, clínicos e da mesma maneira para os acadêmicos e certamente sua importância tem precipitado uma plethora de investigações neste tópico. O stress dos professores pode ser definido como emoções tais como tensão, frustração, ansiedade, irritabilidade e depressão, produto de aspectos de seu trabalho e o burnout do professor pode ser a síndrome, resultante de um stress prolongado, caracterizado por uma atitude de exaustividade físico e emocional.

Se acumulou uma quantidade considerável de descobertas de diversas investigações durante os últimos 10 anos em relação ao burnout. Maslach e Jackson em 1981 percebem isto como exaustividade emocional, despessoalização e uma redução da ação pessoal.

A investigação de Maslach e colegas foram a primeira de natureza empírica em investigar o fenômeno do burnout, suas descobertas foram consistentes em apoiar um construto multidimensional que abarca seus três componentes associados mais independentes:

- a) Exaustividade emocional e sentimentos de fadiga, que desenvolvem um esgotamento da energia emocional.
- b) Despessoalização que desenvolve atitudes negativas e de abandono que se voltam também para outros e

c) Uma redução do trabalho pessoal, uma deterioração da sua competição e descontentamento com sua execução.

A exaustividade emocional se refere à ter reações emocionais prolongadas pelo tempo e ter pouco contato com as outras pessoas. A despessoalização se refere a uma resposta insensível e dura para as pessoas que estão normalmente, ao serviço ou ao cuidado de um. A baixa na ação pessoal se refere a uma descida em seus sentimentos de competição e sucesso na execução de seu trabalho. Da mesma maneira outros autores ofereceram diferentes definições, da mesma maneira Edelwich e Brodsky em 1980 descrevem isto como uma diminuição progressiva dos ideais, energia, propósitos e do interesse como resultado das condições do trabalho. Mas para a maioria das investigações, o burnout psicológico é um termo que inclui três componentes que são conceptualmente diferentes mas estão empíricamente associados.

Os professores sentiram e exibiram sinais de exaustividade emocional quando eles mesmos são percebidos como impossibilitado de render aos seus estudantes como fizeram no começo da sua carreira; despessoalização quando os professores desenvolvem atitudes negativas, como cinismo e insensibilidade que dirigem aos estudantes, pais e colegas, e sentimentos de redução da execução pessoal quando eles mesmos são percebidos como inefetivos ao ajudar aos seus estudantes na aprendizagem e em outras responsabilidades escolares. Principalmente os professores que são vítima de burnout provavelmente será menos simpáticos aos estudantes, terão menos tolerância às interrupções na sala de aulas, estarão menos capazes de preparar adequadamente as aulas e sentirão menos confiança e dedicação ao seu trabalho, no que ultimamente tem aumentado o absentismo e o impulso de abandonar a profissão. Em diferentes investigações, grande exaustividade emocional foi informado por professores jovens. Atitudes negativas para os estudantes (despessoalização) foram informados pelos professores homens e professores secundários. A baixa na ação foi informada por professoras de escolas básicas.

As investigações sobre o burnout em professores só foi um enfoque de estudo do stress neles mesmos. Outras aproximações produziram uma variedade de artigos que exploraram a origem potencial deste stress. Outras investigações identificaram os efeitos do stress no ensino,

sugirindo vias de manipulação do stress, enlaçando o stress do professor e satisfação no trabalho e correlata o stress dos professores com sintomas psiconeuróticos.

2.7 STRESS E FATORES LIBERADORES

Como causa de liberador de conflitos que levam a processos psiquiátricos, aparecem as causas profissionais em um 70,4% dos casos; o professor em conflito está pouco satisfeito e muito desencorajado, mas principalmente considerando sua profissão e o que traz, mas para falar a verdade é mais para o que traz sua profissão; se pode neste caso fazer uma analogia entre auto-estima e auto-conceito, quando alguma pessoa deve autoconceituar-se, provavelmente poderão se referir positivamente sobre suas qualidades e características, mas porém, pode apresentar uma baixa auto-estima, causada por uma ou várias razões. Muitas vezes os professores escolhem esta carreira porque realmente desejam exercitar isto, mas os conflitos começam a ser apresentados no exercício dela. Situações novas e difíceis que não aparecem durante o processo de formação educacional (por isto a preocupação pelo stress, deveria estar sendo acometido seriamente pelas habilidades de educação). Estas causas podem vir facilitadas pelas deficiências do Sistema Educacional e pelas peculiaridades organizacionais dos diferentes sistemas escolares e do contexto social, econômico e político que abarcam as relações profissionais. Mas também pelas peculiares relações psicosociológicas da profissão e de outros conflitos extraprofissionais, destacando neste grupo os provocados por confrontações familiares e separação.

2.7.1 TENSÃO E STRESS

No ambiente educador a investigação do stress em professores é focalizado na identificação de estressores específicos e reações de stress (fatores causantes do stress e suas manifestações).

No artigo do Simpósium, de Stress em Professores, Pither e Fogarty resumiram algumas das descobertas mais importantes nesta área, os quais mostram comumente estressores tais como sobrecarga de trabalho, relações de apoio, disciplina na sala de classes, falta de recursos, pobre administração, conflito e ambigüidade de desempenho, como igualmente falta de reconhecimento profissional entre muitos outros. Alguns estudos de stress profissional foram enfocados sobre o alcance e intensidade dos estressores que são comuns aos professores e sua relação com sintomas fisiológicos e psicológicos. No contexto da docência os fatores pessoais também podem afetar fortemente nos níveis de stress em professores. São relevantes variáveis tais como o gênero do professor, personalidade, atmosfera no trabalho, experiência como professor, carga educacional, composição da classe, estudantes da escola e carga de trabalho.

Na década dos 80, o resultado de estudar ao professor estressado foi que muitos homens e as mulheres talentosas com altas expectativas de execução estão desanimados e desapontados. Alguns abandonaram a profissão, outros ficaram, mas estão cheios por uma multidão de manifestações físicas, emocionais e condutuais associadas ao stress.

Em outras investigações o denominador comum das fontes de tensão identificadas é a existência de uma implicação pessoal inevitável no exercício profissional da educação. Neste contexto foram achados dados coincidentes de várias investigações e que mostram que os professores com melhores atitudes para o ensino são mais afetados pelos desajustes psicológicos e a incerteza emocional. Da mesma maneira, a investigação levada a cabo em Valencia em 1988 contradisse a opinião injustificada de que os professores em conflito são de fato aqueles desmotivados pela profissão, sem interesse, sem vocação. Mas bem estes efeitos negativos aparecem como causa do conflito. Serão os professores mais implicados nas tarefas educacionais, os que maior esforço usaram, os que sofrerão maiores conflitos e mais serão desencorajados se seu esforço é estéril. Esta situação é facilmente compreensível e explicável, devido que os professores com mais alto compromisso respeito de sua profissão são quem mais sofrem ao avaliar seus esforços como infrutíferos.

Blase em 1982, distingue entre os fatores de primeiro ordem para se referir aos que incidem diretamente na ação do professor em sua classe, gerando tensões associadas a

sentimentos e emoções negativas e, por outro lado os *fatores de segunda ordem*, referidos nas condições ambientais, ao contexto em que é exercitado a docência. A ação deste segundo grupo de fatores é indireta, afetando na eficácia do docente ao promover uma diminuição da motivação do professor no trabalho, de sua implicação e seu esforço; sua acumulação influencia fundamentalmente na imagem de que o professor tem de si mesmo e do seu trabalho profissional, esboçando uma crise de identidade da que pode chegar até mesmo da auto depreciação.

Kyriacou em 1989, mostra que a origem do stress em professores, de acordo com as investigações dos últimos 10 anos pode-se cortar em sete áreas: pobre motivação dos estudantes, indisciplina dos estudantes, pobres condições de trabalho, pressão de tempo, baixa condição hierárquica e consideração, conflitos com os colegas e rápidas mudanças em currículos e demandas organizacionais.

Tanto a freqüência como as repercussões qualitativas da tensão a que está sujeita o professor são variáveis e dependem do tipo nível da instituição educacional, da experiência dos professores e do seu gênero, pelo menos, entre os fatores mais importantes à considerar.

Foram documentados a relação entre stress e número de fatores situacionais e pessoais. Entre estes fatores se acham a idade, o gênero, estado civil, sistema escolar (governamental/particular), tipo escolar (primário ou secundário), localização da escola (capital, município ou em área rural), tamanho da escola, nível em o que é ensinado, condição do empregado (tempo completo / part-time, permanente/temporal), localização no trabalho (ensinando / administração), percepção de promoções ou ascensões e segurança do docencia como trabalho.

2.7.2 IDADE E ANOS DE EXPERIÊNCIA

Uma relação significante foi demonstrada com a idade e o stress; alguns investigadores informaram que professores jovens (20-29 anos) sofrem altos níveis de stress, o que pode ser explicado pelo encontro com o mundo no trabalho e todas as mudanças que isto implica além de estar em um momento da vida onde eles levam grandes decisões como casar-se e ter filhos, a formação de uma casa e a definição de projetos de inversão como a aquisição de uma casa ou um automóvel. Também, outros investigadores demonstraram que professores maiores (41-50 anos) estão mais afetados pelo stress. Porém como esboça Amiel em 1972, não há uma meia tendência significativa que permite afirmar que os professores são afetados em sua saúde por ter maior tensão até os seis anos de exercício profissional, localizando-se entre os 6 e 9 anos de trabalho o período em que os professores são mais afetados em sua saúde pelas tensões derivadas de seu trabalho profissional.

Esteve, em 1984 dirigiu uma investigação cujo objeto consistiu em determinar as dificuldades com que se depararam os docentes jovens no exercício de sua profissão descobrindo, pelo questionário aplicado, que as pontuações mais negativas se referiram aos problemas de relação com os estudantes, inspeção, pais e a direção, e para sua formação profissional, classificando isto de insuficiente, mau adaptada e longe da realidade.

Um estudo levou a cabo por Schonfeld durante 1990 em Nova Iorque, com professores com 12 anos promedio de experiência revelou níveis relativamente altos de sintomas depresivos. Em 1992, Schonfeld (70) levou a cabo um estudo longitudinal com 255 professores em primeiro ano de exercício no trabalho. Os resultados mostram que os sintomas depresivos e alguns fatores de risco nos pós-empregados são independentes dos sintomas depressivos nos pré-empregados. Os efeitos de condições de trabalho nos sintomas são relativamente imediatos.

2.7.3 SEXO

No que faz referência ao sexo, os dados não são unâimes. O sexo pode ser relacionado positivamente ou negativamente ao stress dos professores. Por um estudo foi achado que o dobro de homens (62%) em comparação com mulheres (31%) informaram que sua baixa satisfação no trabalho era tal que eles optaram por abandonar a docência por outra profissão. Outro estudo achou que as mulheres obtêm mais altas pontuações promedio que os homens em descontentamento no trabalho, também, por um lado é afirmado que há diferenças entre homens e mulheres em contra destas. Por outro lado, em 1978, conclui que os resultados indicam que têm uma pequena relação entre o stress e o sexo, embora eles mesmos informam da existência de diferenças significantes, já que as mulheres reconheceram ter sintomas mais freqüentes de enxaquecas, choros e esgotamento; não obstante, pode acontecer que por sua condição hormonal ou pelo estigma social de ser mas débil que os homens e por ter todo o directo de expressar sua fraqueza é que são apreciados de modo mas visível comportamentos previamente mostrados. Em um trabalho prévio, é falado dos baixos salários como a fonte principal de descontentamento entre os homens e das classes com grande quantidade de estudantes para as mulheres.

Calabrese e Anderson, levaram a cabo uma investigação com uma amostra de 76 professores, 51 mulheres e 25 homens, incluindo professores rurais e urbanos e jovens e velhos aos qual foram aplicados dois instrumentos. Os resultados revelaram que os professores comprovam níveis de stress mais altos que os homens e estão mais alterados que os homens. Havia quatro descobertas importantes: as professoras sofrem significativamente mais altos índices de stress que os homens, as mulheres mais jovens estão expostas a um maior risco de alteração, não há nenhuma relação entre stress e alteração e não há diferentes níveis de alteração entre professores e professoras.

2.7.4 TIPO DE PERSONALIDADE

O stress foi associado a várias características ou tipos de personalidade. Por exemplo foi discutido que os indivíduos tipo A estão caracterizados por baixa habilidade de relaxamento, uma apreensão durante o tempo entre outras características podem ser mais propensos a sofrer stress que os indivíduos Tipo B. Porém, a literatura mostra que esta área especificamente é uma área descuidada, apesar de outros trabalhos afirmarem que a resposta dos professores antes das demandas dependem da interação entre as características individuais do professor (características de personalidade, detalhes biográficos) e percepção por parte dos professores das demandas.

Fontana e Abouserie, levaram a cabo um estudo no qual o enfoque era na correlação entre as variáveis dos professores, especificamente fatores de personalidade e stress, concluindo que as dimensões de personalidade contribuem mais ao stress que a idade e o sexo.

Por outro lado, é sugerida a necessidade de identificar características dos professores como um caminho de chegar nas variáveis predictoras e também como caminho de compreensão de por que certos indivíduos sucumbem à pressão profissional mais depressa que outros.

2.7.5 ESTADO CIVIL

É relacionado ao stress visto a que os professores casados mostram baixo stress, em relação aos que não têm companheiro, devido o apoio social é provido pelo cônjuge. Por outro lado, a mulher casada mostra mais stress devido à seu desempenho dual como professora e dona de casa.

2.7.6 RELAÇÕES PESSOAIS

As investigações mostram que a origem do stress na profissão de docência parece ser a **qualidade da relação de interpessoal**, especialmente com os estudantes, mas também com os supervisores e colegas. Os fatores organizacionais e pessoais parecem ser de menor importância. Durante 1985 foi levado um estudo com uma amostra de 140 professores suecos, que revelaram que a relação dos professores com os estudantes e a percepção dos professores dos estudantes como um fator estressante é em geral tensionante, e transforma a direção de várias reações ao stress. Os professores que percebem aos estudantes como agentes estressores na metade do primeiro trimestre reportam tensão piorando a saúde somática e mental ao término do ano escolar. A maior parte dos sintomas é apresentado na primeira metade do ano. O importante é que o stress pode afetar de um modo significativo a relação entre o professor e estudante, reduzindo tanto a qualidade do ensino e a entrega disto para os estudantes.

2.7.7 LOCUS DE CONTROLE

A percepção do controle pessoal no estressores é um dos fatores pessoais associados ao stress. Deste modo o stress foi relacionado para ter mais bem um locus de controle externo que interno. Se a pessoa atribui a ocorrência do stress a fatores controláveis e assume a responsabilidade de seu controle, as estratégias de confrontação e o stress subsequente provavelmente são diferentes se estava com os eventos fora de controle pessoal. Se uma pessoa sente o controle e capacidade de manipulação da situação, ele ou ela tendem à enfrentar a situação e o stress é minimizado.

O estudo levado a cabo por Halpin e cols em 1985, revelou que os professores que responderam que tinham controle informaram menos stress no trabalho. Não há influência de sexo ou idade. Foram aplicados testes a uma amostra de 130 professores (97 mulheres e 33 homens) de dia completo de três estados de USA. Eram professores básicos, júnior, media, de

ensino de adultos e de educação especial. A correlação múltipla entre fatores estressantes e locus de controle era significante.

Investigações prévias tinham relacionado as características de personalidade, o auto-conceito e a orientação de controle no estudante, que sugere que o professor humanista foi lógicamente menos suscetível ao stress. O estudo foi levado a cabo por Harris e cols, e investigou através de análise bivariados e multivariados as relações entre a orientação do controle do estudante e cinco dimensões de stress no professor, sexo e idade. A amostra foi de 130 professores de tempo completo de 3 estados. Os resultados mostraram que uma orientação autoritária estava relacionada significativamente com 4 de 5 fatores de stress. Não havia nenhuma relação significante entre sexo e os fatores de stress. A idade foi significativamente relevante em dois fatores de stress.

2.7.8 TIPOS DE ESCOLA

Diversos estudos levados a cabo nos Estados Unidos, coincidem em mostrar maior tensão, maior número de conflitos e maior incidência do stress, entre os professores que trabalham em centros do 2º grau, que entre os do primeiro grau.

2.7.9 CONDIÇÕES NO TRABALHO

Trabalhadores de tempo parcial mostraram baixos níveis de stress, por estar sujeitos menos tempo à pressão do trabalho, mas é mostrado mais estressados porque têm pouca segurança no trabalho e menores rendas.

2.7.10 FATORES DA ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO

Em alguns estudos das fontes de stress nos professores, aparecem como elementos significativos no primeiro lugar os salários; em segundo lugar, a falta de coerência e em terceiro lugar a sobrecarga quantitativa do trabalho. Na mesma linha é verificada uma maior importância dos salários inadequados como do baixo status social e os problemas relacionados com o trabalho do professor na sala de aula, como é o caso do comportamento ruim dos estudantes. Isto confirma o dito por Blase em 1982, em relação a que os professores percebem os problemas que acontecem dentro da classe como problemas inerentes ao seu próprio trabalho, aos que enfrentam sem lhes conceder um significado especial traumático, enquanto os problemas referidos na consideração social do seu trabalho, a crítica radical para seus modelos de ensino e o clima que cerca à instituição escolar, os esboça uma autêntica crise de identidade na qual os educadores puseram em questão o sentido de seu próprio trabalho, e até eles mesmo.

Um estudo levado a cabo por Galloway e Cols em 1984, revelou uma baixa correlação entre saúde mental e inexistências no trabalho. A correlação entre saúde mental e sentimento de stress no trabalho e entre saúde mental e satisfação do trabalho foi alta. Isto sugere que as experiências de stress estão associadas para alguma satisfação com aspectos intrínsecos do seu trabalho, melhor dito a disatisfação associa-se na suas condições de trabalho.

Capel durante 1987, levou a cabo um estudo que considerou oito variáveis de tipo psicológico organizacional e demográfico. A amostra foi de 78 professores os quais completaram um relatório de medições de stress, burnout, conflito de desempenho, ambigüidade de desempenho, locus de controle e variáveis organizacionais e demográficas. Seis das oito variáveis foram significativas em relação ao stress, burnout, exaustividade emocional, despessoalização e execução pessoal, Ambigüidade de desempenho e locus de controle foram as variáveis que mais imprensaram para explicar o stress e todas as escalas de burnout, exceto intensidade e exaustividade emocional as que foram explicados pelo número de anos de experiência no trabalho.

Borg e Falzon em 1991, investigaram a relação entre a origem do stress e a autopercepção do stress em professores. Aplicaram um questionário em 1988 para professores de Malte e Gozo. Os professores chepes responderam e lançou como resultado uma alta correlação entre dificuldade do curso, ter uma classe longa, fazer muito trabalho e manutenção da disciplina. A menos experiência no trabalho o salário está mais relacionado ao nível de stress que sentem.

Malik e Cols. durante 1991, levaram a cabo um estudo com uma amostra de 166 professores de escolas públicas de 1º e 2º grau trabalhando com as variáveis independentes, curso e anos de experiência e como variáveis dependentes o stress e os eventos da vida. O curso teve um efeito negativo no stress do professor. A experiência em ensinar não influenciou para a discrepância na variável dependente. Os resultados sugerem que pode beneficiar a diminuição do stress profissional se a administração educacional considera que no trabalho com cursos básicos de primeiro ciclo têm mais fatores de stress e também em professores noviços.

Apesar das inconsistências achadas, uma alta proporção de estudos mostraram a relação entre o stress e um grupo de fatores, sem uma apropriada avaliação das contribuições em forma separada e coletiva de um amplo espectro de possíveis fatores de situações que são percebidos em associação com o stress ou o desempenho dos fatores de personalidade ou dos estressores, não nos trabalhos. Além de que a maioria das investigações informam diferenças significativas entre grupos na freqüência das suas respostas para ítems individuais nos pontos médios e globais, mas as faltas nesta sensação demonstram o real significado. Pequenas diferenças significativas podem de fato contribuir a uma variedade de predições sobre os níveis do trabalho estressante.

2.7.11 APOIO SOCIAL

O apoio social foi identificado como um recurso que facilita a confrontação individual ao stress. De acordo com as hipóteses moderadoras, os indivíduos que têm relações como apoio social podem confiar em outros para ajudar-se no modo como enfrentam as situações estresantes. Como resultado, o stress não tem efeitos negativos em sua saúde física e psicológica. Por outro lado os indivíduos nos que faltam relações como apoio social são vulneráveis aos efeitos do stress. A evidência empírica em relação nas hipóteses moderadoras estão misturadas. Alguns estudos indicaram que o apoio social interactua com o stress na predição da saúde física e mental, outros estudos não acharam a interação do stress e apoio social. Porém as investigações acharam de modo consistente, que os indivíduos que possuem altos níveis de apoio social têm melhor saúde física e mental.

Vários autores sugeriram que o incremento do apoio social favorável possa ser usado pelos professores em forma útil como estratégia de prevenção do burnout. Porém a evidência empírica relativa ao impacto do apoio social no burnout entre professores é muito limitada.

Russel, Altaimer e Van Velzen levaram a cabo um estudo no qual examinaram os efeitos dos eventos estressantes informados pelos professores e o apoio social no burnout entre professores. Consistente com o achado em investigações prévias, a idade, gênero e curso de exercício no trabalho foram predictivos do burnout. Também influenciou o número de eventos estressores nos que o professor participou para a predição do burnout. Além de se achar evidências de um desempenho moderador do stress que cumpre o apoio social. Os professores mostraram que receberam uma realimentação positiva em nome dos supervisores de apoio.

2.7.12 FATORES COGNITIVOS

É afirmada a importância das variáveis cognitivas quando é investigado e explicado porque por razão alguma, educadores sofrem o que é chamado de incomodidade docente, burnout em professores ou stress docente.

As teorias mais excelentes em depressão também foram centradas no estudo de variáveis cognitivas que quando se explica o stress são considerados os mais decisivos.

A percepção na falta de controle no ambiente educacional; em geral aparece relacionado com o mau comportamento dos estudantes e não podemos esquecer que este fator é o que causa o principal causante da intransqüilidade educacional.

Tende-se à considerar a falta de controle nos resultados e eventos como uma característica inevitável do ambiente escolar. Também pensa-se na impossibilidade que os educadores parecem achar para manter um corno efetivo dentro da sala de aula como consequência da imprevisibilidade, quer dizer, da quantidade de eventos novos que acontecem nela continuamente. Além de mencionar as adaptações múltipla que o professor deveria levar a cabo por causa dessa imprevisibilidade, na necessidade de um ajuste rápido das suas respostas para essa variedade de situações que são apresentadas e que com freqüentemente não pode controlar.

Esta imprevisibilidade do âmbito acadêmico parece centrar-se especialmente na sala de aula, descrito como âmbito estresante; não obstante também outros elementos na vida educacional, como os administrativos ou os organizativos, parecem constituir aspectos nos que freqüentemente as respostas dos professores não podem controlar os resultados. Concretamente na sala de aula, a causa principal de falta de controle parece residir nos comportamentos ou as atitudes de alguns estudantes agitadores.

O estudo de Martínez-Abascal em 1992, achou entre os professores mais jovens (25-30 anos) menor percepção de controle e também, uma correlação negativa entre percepção de

controle e depressão de forma que a menor percepção de controle manifestaram maior grau de depressão.

Outro fator cognitivo de importância são as atribuições causais, um educacional que ante fracassos dos estudantes levara a cabo de modo sistemático atribuições causais negativas se verá perturbado imediatamente por uma série de sentimentos negativos que o prevenirão pensar com efetividade, sua desmotivação entrarão em aumento e seus fracassos, por conseguinte, também. No caso oposto, um professor que ante um fracasso realize atribuições causais positivas estará emocional e mentalmente melhor para gerar e manipular idéias, com o que terá muitas mais possibilidades para achar uma solução apropriada.

Um construto cognitivo relacionado com ambas variáveis, o lugar de controle, que também foi investigado, relativo ao stress educacional. Em alguns estudos é predito que os professores com uma expectativa difundida de controle interno, perceberá os eventos da sala de aula como consequência direta de suas próprias ações e controle pessoal. Mas os dados obtidos são confusos e em geral, não refletem diferenças significativas entre os professores que manifestam um lugar de controle interno e os que mostram um lugar de controle externo.

Outra variável cognitiva são as expectativas, já que tanto a “não percepção de controle” como as “atribuições causais negativas” gerarão uma expectativas também negativas que talvez constituem o determinante direto da intranquilidade educador. As expectativas são então um mediador cognitivo entre as duas variáveis e o stress e a depressão. Acontecem quando o professor acaba tendo formado uma representação cognitiva da não contingência entre suas respostas e os resultados que alcança, generalizando com antecedência essa convicção para situações futuras.

2.8 SITUAÇÃO NO CHILE

Em uma amostra de 186 professores elementais e de escolas de 2º grau do sistema escolar metropolitano de Chile foi aplicado o TOSFQ, um teste de avaliação administrativa. Os resultados mostram que a falta de apoio administrativo foi percebida como a dimensão mais estresante da docência por professores chilenos.

De 27 comunidades (regiões I, VI, VII, X e Metropolitana) selecionadas ao acaso, 8,1% dos professores apresentaram licenças médicas por enfermidades mentais. O detalhe dos diagnósticos cobre diversos tipos de cefaléia e síndrome de enxaqueca, diversas síndromes depressivas, diversos transtornos que cobrem o espectro da angústia e a ansiedade, stress, transtornos adaptativos, neurose e outros vários diagnósticos.

Uma linha de estudo da Faculdade de Investigação da Pontifícia Universidade Católica de Chile, se refere, entre outras conclusões, que o professor de entre 11 a 20 anos de experiência expressa com mais intensidade o descontentamento no trabalho quando nota a impossibilidade de modificar suas condições nos trabalhos. Depois dos 20 anos de experiência é expressada resignação e desejos de completar a carreira o mais cedo possível; também, os professores de todo alcance de anos de experiência referem reclamações para a sociedade e as entidades estatais devido às pressões que está sujeita a profissão, as baixas rendas econômicas e a falta de autoridade da profissão. Para o começo dela, o mais estressante para o educador são fatores que têm a ver diretamente com a docência (indisciplina, quantidade de estudantes, dirigir um curso) e a falta de experiência. Então, o grande número de horas de trabalho associados ao detimento econômico se torna o fator mais estressante.

Em oito comunidades de Santiago, foram estudadas 108 professores, considerando que são os problemas que mais afetam o clima no trabalho e que ressaltam no bem-estar psicosocial dos professores. Do listado destacam, em ordem de importância, o trabalho excessivo, impedimentos administrativos para levar a cabo projetos, falta de reconhecimento em nome da autoridade aos esforços levados, descontentamento de pertencer à escola, a autoridade não é

levada em conta as opiniões dos outros professores; o pouco apoio dos colegas no trabalho, poucas oportunidades para levar a cabo alguma coisa que vale a pena e que por seu baixo salário não se esforça no seu trabalho.

Os 92,5% dos professores entrevistados na Região Metropolitana reconheceu ter solicitado a atenção médica. Porcentagens aproximados ao 75% se queixam de moléstias características de má saúde mental. A atribuição de causalidade outorga-se ao tamanho excessivo dos cursos, pressões no tempo, baixos salários, incerteza no emprego, indisciplina dos estudantes, baixas perspectivas de promoção, falta de infraestrutura apropriada. Os 55,4% entre os que trabalham até 40 horas semanais sofrem doenças; entre os que trabalham mais de 40 horas, a cifra sobe.

Outros estudos mostram que os fatores da qualidade de vida que mais deterioração apresenta na realidade diária do professor são os relacionados com o stress.

Outro estudo pedido pela Corporação Municipal de Rancagua mostra que em seus professores existe uma relação inversamente proporcional entre stress e clima organizacional.

Também foi considerado o ruído como “estressor sônico”, que através das dificuldades da comunicação que impõe “gera condições que aumentam e contribuem ao stress e outras intransqüilidades psicológicas”.

Finalmente, o único estudo que foi levado a cabo rigorosamente quanto ao diagnóstico psiquiátrico foi levado a cabo pelo Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da Faculdade de Medicina da Universidade de Concepción. Isto conclui que a prevalência de vida em professores (49,1%) é superior ao achado na população geral (42,9%) considerando aproximações CIE-10. Destaca a alta cifra de dependência da nicotina (22,9%) relativo à população geral (13,2%). Para o que se pensa que os diagnósticos que afetam ao professor são de menor gravidade psiquiátrica. A prevalência de 6 meses (24%) é semelhante da população geral, devendo ser menor devido conhecida tranqüilidade do trabalhador saudável em saúde profissional. O preocupante é que, em todo o momento, um de cada quatro professores está sofrendo uma patologia mental. O desenho

deste estudo foi confidencial no recolhimento de dados, mas as cifras poderiam ser, para a tranquilidade de restrição para dar informação de um potencial mau uso, até maiores. Dentro dos fatores associados estudados (sexo, nível socioeconômico, previsão, uso de serviços de saúde, satisfação com os serviços de saúde) nenhum aparece claramente associado ou explicado a maior prevalência de transtornos psiquiátricas no grupo educação em comparação com os trabalhadores do setor de saúde.

Levando como base a este estudo de stress em professores da oitava região do país, decidiu-se saber a realidade dos professores de educação física em relação a este preocupante fenômeno, cujos afetados não são só os professores, senão as crianças e também a sociedade em seu conjunto.

CAPITULO III

3. METODOLOGIA

3.1 PROPOSTA DO PROBLEMA

A docência, inclusive a administração foi identificado como uma das ocupações potencialmente mais estressantes, argumento pelo qual os professores foram identificados como um grupo ocupacional que trabalha sob condições de alto stress. Esta percepção de sofrimento de uma grande quantidade de stress é **esparsistemada** entre as professoras e aqueles que estudam seus comportamentos.

Da mesma maneira um estudo levado a cabo por Eaton e Cols. em 1990, revelou que os professores tem uma das mais altas prevalências de maior depressão.

Os professores para o grupo de fatores sociais e psicológicos implicados na sua profissão, sofrem as consequências de ser expostos a um aumento da tensão no exercício do seu trabalho, cuja dificuldade aumentou, fundamentalmente pela fragmentação da atividade do professor e o aumento de responsabilidades que são exigidas, sem que fosse dotado dos meios e as condições necessárias para responder adequadamente. Isto é percebido devido ao poder das exigências interpessoais do trabalho e o desempenho do servidor, como também a grande demanda de tarefas e expectativas. Junto ao anterior, os aspectos negativos do trabalho tais como problemas disciplinares, a apatia dos estudantes, salas de aula cheias, transferências involuntárias, excessiva papelada, salários inadequados, falta de apoio administrativo, a desmotivação, as expectativas e as demandas dos pais e os “estudantes-problema” diminuem os recursos e aumentam a execução de aulas com práticas burocratizadas e rígidas entre os professores. Além de todos estes problemas de ordem prática, o professor deveria enfrentar o pesado desempenho que a sociedade

o transmite e que ainda há de dar um grupo de instruções, deva entre outras coisas formar “integral e moralmente aos futuros cidadãos”.

Estas possíveis fontes de tensão são integradas e superadas dia a dia por um numeroso grupo de professores, que fazem frente às difíceis condições sem chegar a situações de ansiedade ou manter-se nos limites normais. Porém, em outros casos, as fontes de tensão produzem situações de ansiedade de caráter patológico, nessas que as dificuldades objetivas, normalmente existentes na prática educacional, são percebidos subjetivamente como uma ameaça pessoal, interpretando-as desproporcionalmente como perigosas para o sujeito e dotam de um especial significado traumático. Quando estas situações de ansiedade patológica se acumulam aparecem quadros neuróticos, caracterizados pela inabilidade do sujeito para adaptar às demandas dos meios. Como resultado desta situação de transbordamento surgem sentimentos de descontentamento, confusão e intransqüilidade, que dominam as relações do professor com os meios exerce a docência.

Já em 1983 havia dados que a porcentagem de baixas de trabalho para causas psiquiátricas ou psicosomáticas aumentava depressa entre os educadores. Em 1978 na Inglaterra, há referência sobre o esgotamento mental e emocional progressivos, a apatia clínica do professor; em 1982 na Itália, mais do 30% dos professores que abandonaram a sua profissão, o fizera por transtornos mentais; na França destacava os aspectos tensionais, ansiosos e de fadiga entre os educadores. Em 1984 é mostrado como os afetados por enfermidades mentais entre os educadores triplicam, para os não educacional no regime geral da Seguridade Social na França e um estudo em Valência no ano 1988, revelou que os professores pelos processos psiquiátricos e baixas de trabalho têm aumentado, até dobrar praticamente o seu número em quatro anos, sendo isto índice significativamente maior que aqueles obtidos os obtiveram por setores nos trabalhos como sanidade, indústria de automóvel, indústria de material elétrico etc. Os diagnósticos principais eram de depressão (80,5%) ansiedade (11,3%), stress (3,8%) e outros. Dos educadores afetados a média foi de 40 anos com um promedio de 16 anos de serviço e com mais freqüência era mulheres 68,43%.

Deste modo o stress ocupacional se tornou um importante tópico na profissão educacional devido aos problemas de saúde e a redução na execução satisfatória do trabalho. Investigações indicam que o stress associado ao trabalho em professores tem sérias implicações para a execução do trabalho, saúde e estado psicológico desses profissionais. Estudos realizados na Grã Bretanha, Austrália, Nova Zelândia e Estados Unidos, acharam que aproximadamente um terço dos professores examinados informaram seu trabalho como alto ou extremamente estressante. Da mesma maneira, usando o Inventário de Stress Ocupacional em uma amostra de professores vocacionais comparados com um grupo de profissionais não professores, foram revelados resultados significantes no alto nível de stress em professores.

Os problemas de saúde podem levar a forma de enfermidade coronária, alcoolismo, fadiga, dores de cabeça, inssonia, tensão nervosa e outros problemas. Os fatores psicológicos associados ao stress incluem a alta ansiedade, depressão, irritabilidade e hostilidade, exaustividade emocional e burnout. O burnout psicológico pode aparecer representado por uma deterioração na ação no trabalho (baixa moral e egoísmo, estado psicológico negativo, depressão, frustração, irritabilidade), condições físicas adversas (dores de cabeça, psicosomáticos de sintomas, úlceras) e sintomas de conduta (deterioração na execução do trabalho). As consequências psicológicas e na saúde podem levar a uma execução educacional pobre, baixa auto-estima, baixa satisfação no trabalho, aumento do ausentismo, dificuldade para levar decisões criteriosas e judiciosas.

Com relação a realidade no Chile, lamentavelmente não é abundante a informação sobre a saúde física e mental dos professores, não existe uma atitude que põe o problema no tapete, mas bem, dá a impressão que cada professor busca resolver sua situação pessoal como se fosse de uma singular e desconhecida etiologia, além de nociva para o status do educador afetado (Cifuentes1995). Não é dada a devida importância a nível do Ministério de Educação, como também por parte das habilidades encarregadas de formar os profissionais da educação, informando intervenções que aproximam na problemática desde uma perspectiva preventiva ou medicinal.

O **burnout** psicológico entre os professores foi muito difundido e é uma razão pela qual os professores muito qualificados abandonam a profissão e a mudam por outras carreiras ou ocupações; um exemplo muito concreto os constitui os professores de Educação Física e então não é estranho achar grande quantidade destes profissionais trabalhando como visitadores médicos, vendedores de isapres e de administradora de capitais de pensões, representantes de companhias de seguros entre outros.

3.2 OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

3.2.1 OBJETIVO GERAL

Determinar a situação dos professores de educação física do sistema de educação municipal da comunidade de Concepción com relação ao stress no trabalho.

3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Saber os fatores liberadores que influenciam na geração de stress nos professores de educação física.
- Determinar por meio da aplicação de instrumentos de avaliação da presença ou ausência de stress em professores de educação física do sistema de educação municipal da comunidade de Concepción, oitava região, Chile.

3.3 DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

O desenho da investigação é de caráter descritivo.

3.4 DETERMINAÇÃO DO UNIVERSO

O universo da investigação, corresponde a 34 professores de educação física de escolas municipais da comunidade de Concepción, oitava região de Chile, que constituem a totalidade dos educadores desta disciplina, de acordo com a informação dada pela direção de educação municipal.

3.5 AMOSTRA

A amostra está constituída por 26 educadores que participaram da investigação respondendo realmente os instrumentos aplicados. Deles 13 são mulheres (50%) e 13 são homens (50%). As idades flutuam entre 24 e 63 anos com uma média de 44 anos. 77% declaram ser casados. A totalidade da amostra tem uma média de 19 anos.

3.6 INSTRUMENTOS APLICADOS

- a. Para determinar níveis de stress no trabalho era aplicado o questionário de sintomas ansiosos, depressivos e somatomorfos (Self Report Questionnaire) da OMS adaptado por Robert Karasek. É um instrumento que permite discriminar os professores que têm alta ou baixa probabilidade de ter uma transtorno mental, e que foi validado para população chilena pelo Dr.

Manuel Cifuentes em 1995. O nível de confiança é de 95%, o erro 2,8% e o ponto de corte é 5, determinado por uma curva de rendimento diagnóstico dos que diz que até 4 respostas positivas o entrevistado é negativo (provavelmente com boa saúde psíquica) e com 5 pontos ou mais, o resultado é positivo (provavelmente apresenta alguma enfermidade psíquica).

- b. Foi construída uma pesquisa para coletar informação sobre fatores liberadores do stress, como idade, sexo, estado civil ou autonomia no trabalho que foram submetidos em uma opinião de peritos.

CAPITULO IV

4. ANÁLISE E RESULTADOS

Neste capítulo se expressam os resultados coletados por meio de pesquisas, pelas tabelas e gráficos. Podem ser apreciados os resultados de Professores de Educação Física do Sistema Municipal de Educação da Comunidade de Concepción que apresenta altos níveis de stress, baixos níveis de stress e os resultados totais. Foram obtidos pelo procedimento seguinte:

- Foi solicitado autorização ao Diretor de Educação Municipal para levar a cabo a investigação nos diferentes estabelecimentos Educacionais.
- Procedeu-se o contato com os Diretores dos estabelecimentos para dar a saber os objetivos do estudo e pedir sua colaboração.
- Foram aplicados os instrumentos de avaliação na amostra.
- Agruparam-se os instrumentos.
- Análise e interpretação dos resultados.

4.1 PROFESSORES QUE TEM ALTOS NÍVEIS DE STRESS

Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com a idade

Idade	24 28	29 33	34 38	39 43	44 48	49 53	54 58	59 63	Sem idade
Prof.	2	2	3	4	1	6	1	2	1

Tabela N°2. Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com a idade

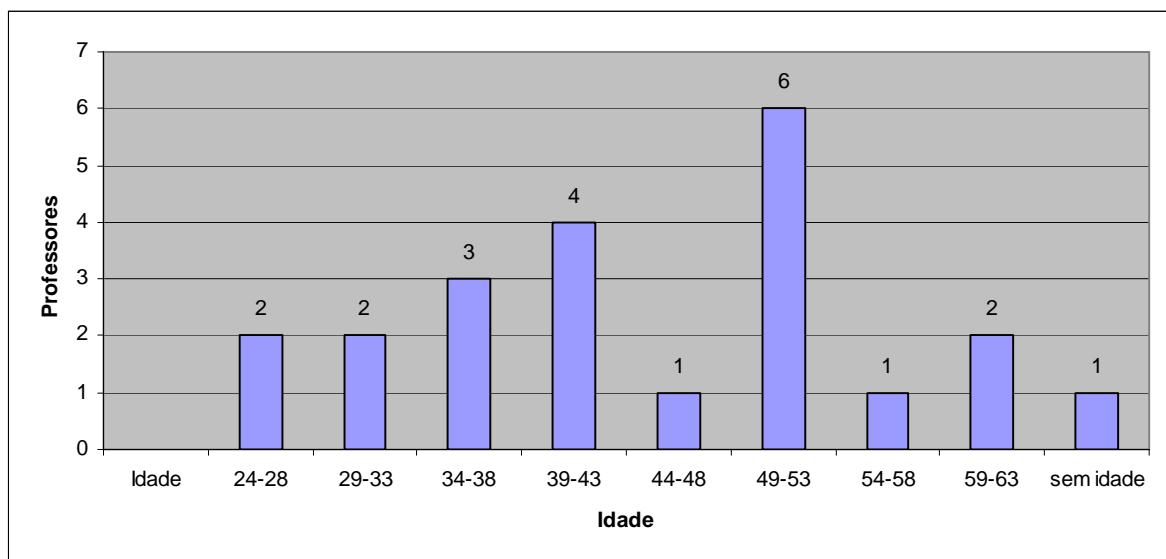


Gráfico N°1. Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com a idade

O gráfico mostra que a freqüência de idade, se concentra entre os 39 e 53 anos, sendo possível observar uma diminuição no intervalo entre 44 e 48 anos.

Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com o sexo.

Sexo	Femenino	Masculino
Prof.	12	10

Tabela N°3. Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com o sexo

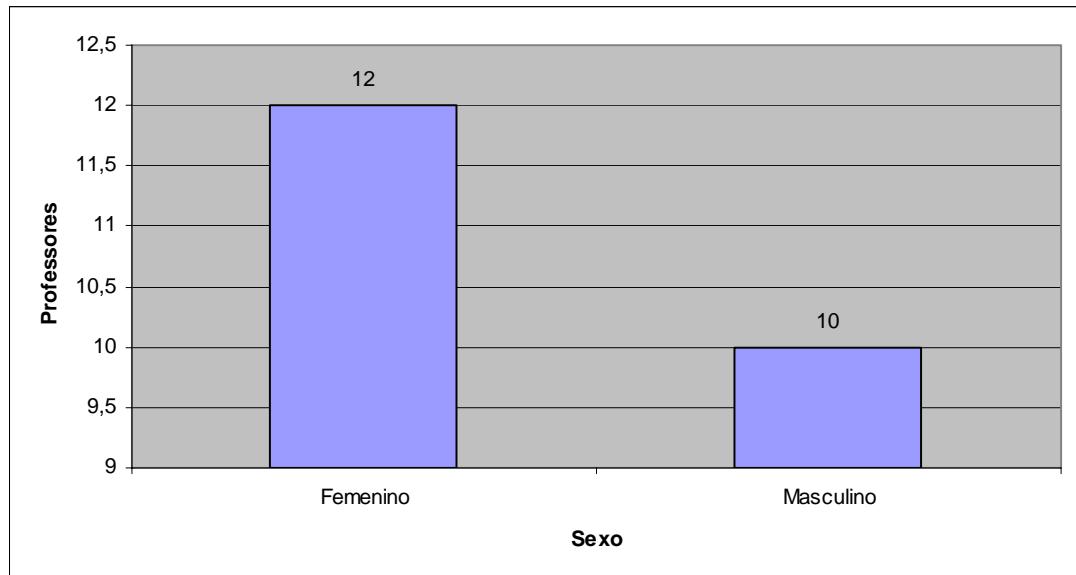


Gráfico N°2. Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com o sexo

É observado que da amostra 12 professores (55%) são mulheres e 10 professores (45%) são homens.

Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com o Estado Civil

Casado	Solteiro	Viúvo	Separado recentemente	com parelha	Separado não recentemente	Não responde	Divorciado
16	5	0	0	0	0	0	1

Tabela N°4. Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com o Estado Civil

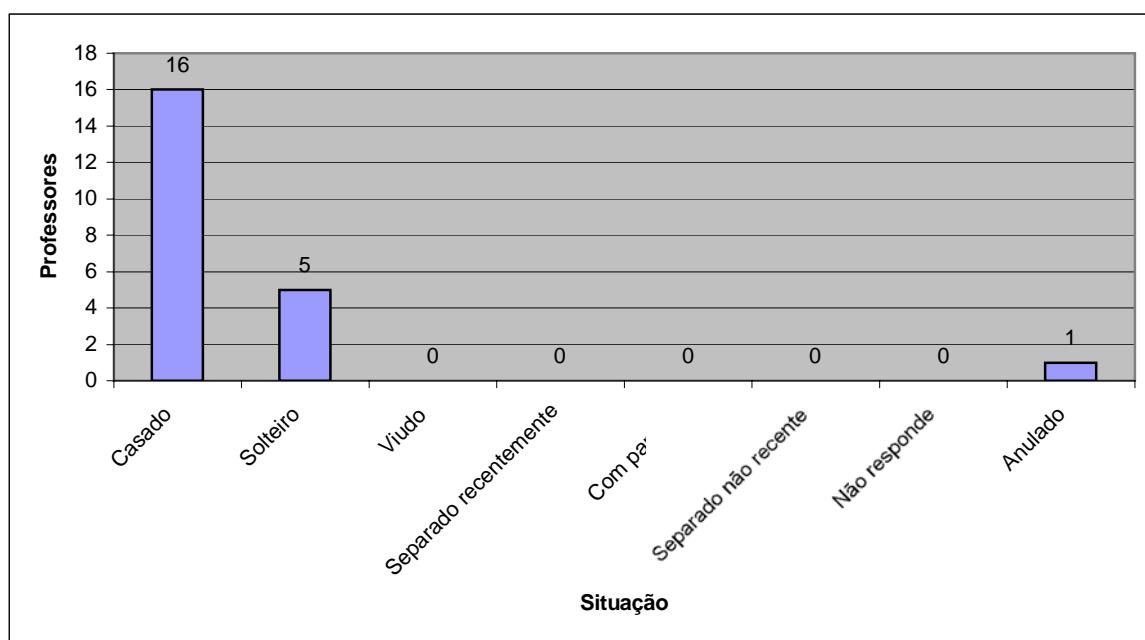


Gráfico N°3. Quantidade de professores que tem altos níveis de stress de acordo com o Estado Civil

O gráfico mostra em boa forma que 16 professores (73%) com stress estão casados; contanto que 5 (23%) são solteiros. Análise especial merece o fato que uma professora declara a sua condição de divorciada, que não incide significativamente por não ser uma situação habitual e então não é representativo. Por outro lado deveria ser feito presente que vários estudos

mencionados no marco teórico, expressam que para os homens ser casado não é um fator causando de stress, contanto que para as mulheres sim é significante o fato de ser casado e então este estado aumenta seus níveis de stress.

Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com anos de trabalho

1 5	6 10	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	não responderam
4	4	2	0	5	4	1	1	1

Tabela N°5. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com anos de trabalho

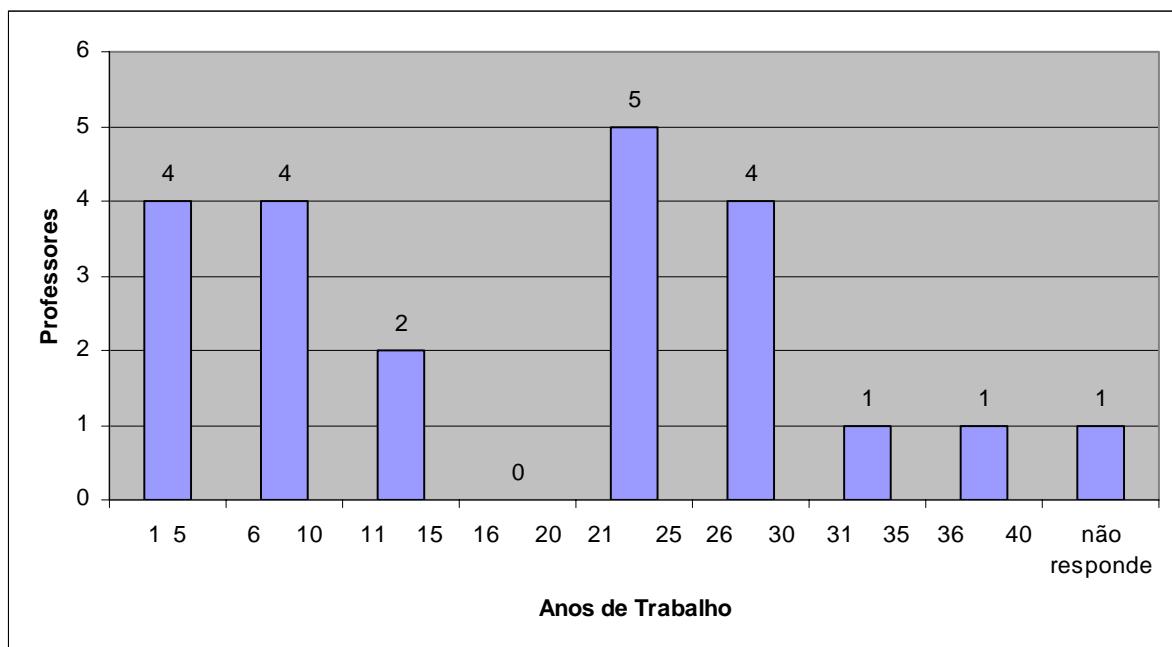


Gráfico N° 4. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com anos de trabalho

A maior quantidade de pessoas estressadas é distribuída em dois grupos, 9 professores (44%) estão entre os 21 e 30 anos de serviço, situação que é explicada por tal fator a da fadiga acumulada durante os anos, a rotina, salários insuficientes, sensação de inabilidade para mudar o

sistema e no caso das mulheres ,se acentua para a menopausa.O segundo grupo, constitue-se 1 e 10 anos, que 8 professores representam (36,3%) da amostra. O que se pode deduzir desta situação é, que o impacto de enfrentar o mundo do trabalho junto com situações novas e o fato de estar em um período da vida onde deveriam ser feitas decisões como a constituição de uma família entre outros, são as passíveis causas.

Também é observado que nos 31 anos de trabalho uma descida acontece nos níveis de stress.

Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com as horas diárias de trabalho

10	9	7	6	4	3	não responderam
2	3	3	7	4	2	1

Tabela N°6. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com as horas diárias de trabalho

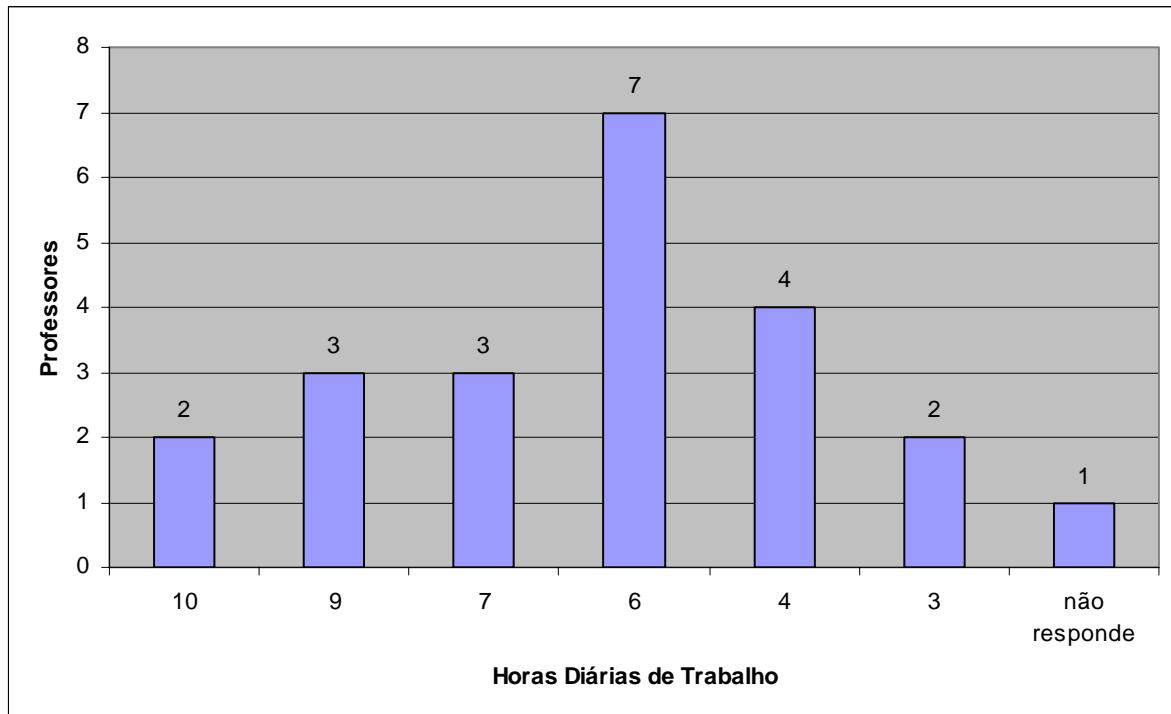


Gráfico N°5. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com as horas diárias de trabalho

Conforme o observado neste gráfico, as pessoas que têm níveis de stress mas alto não são que trabalham quantidade maior de horas diárias. É apreciado que 7 professores (32%) da amostra têm stress, trabalhando 6 horas diárias, enquanto os que trabalham 10 horas diárias são só 2 pessoas.

Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com o número de estabelecimentos educacionais onde trabalha

1	2	3	não esponderam
17	3	0	2

Tabela N°7. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com o N° de estabelecimentos educacionais onde trabalha

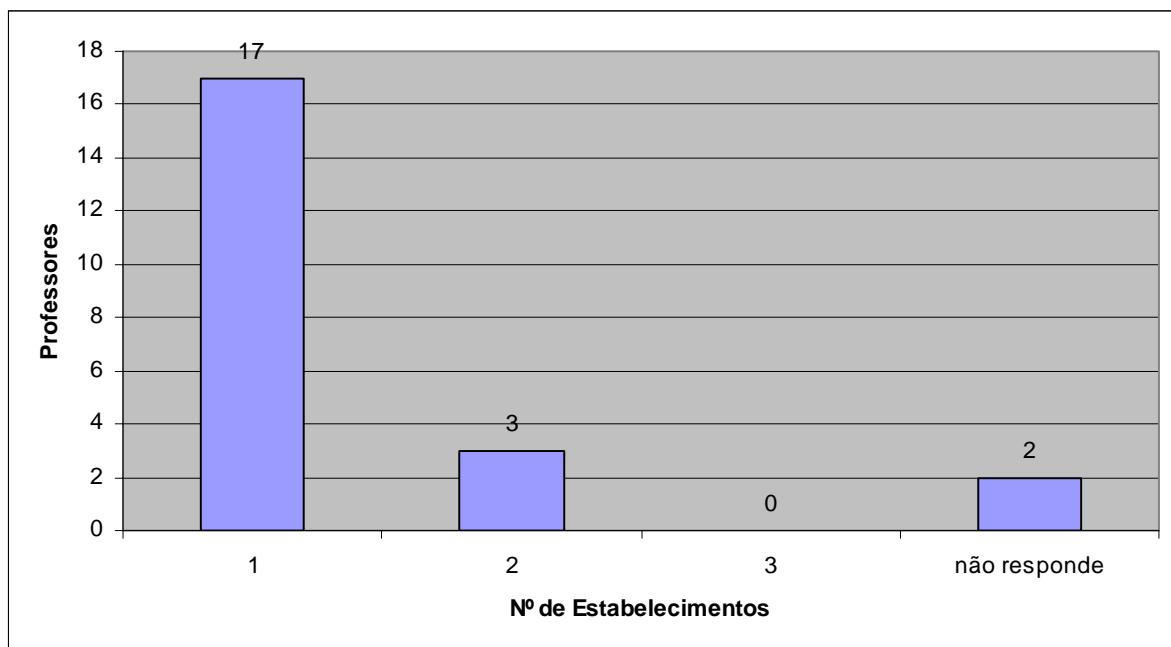


Gráfico N°6. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com o N° de estabelecimentos educacionais onde trabalha

17 professores (77%) do total da amostra trabalha em um único estabelecimento e então trabalhar em mais que um estabelecimento educacional não é um fator desencadenante de stress.

Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com a autonomia no trabalho

Muito Alto	Alto	Aceitável	Baixo	Muito Baixo	Não responderam
3	5	11	1		2

Tabela N°8. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com a autonomia no trabalho

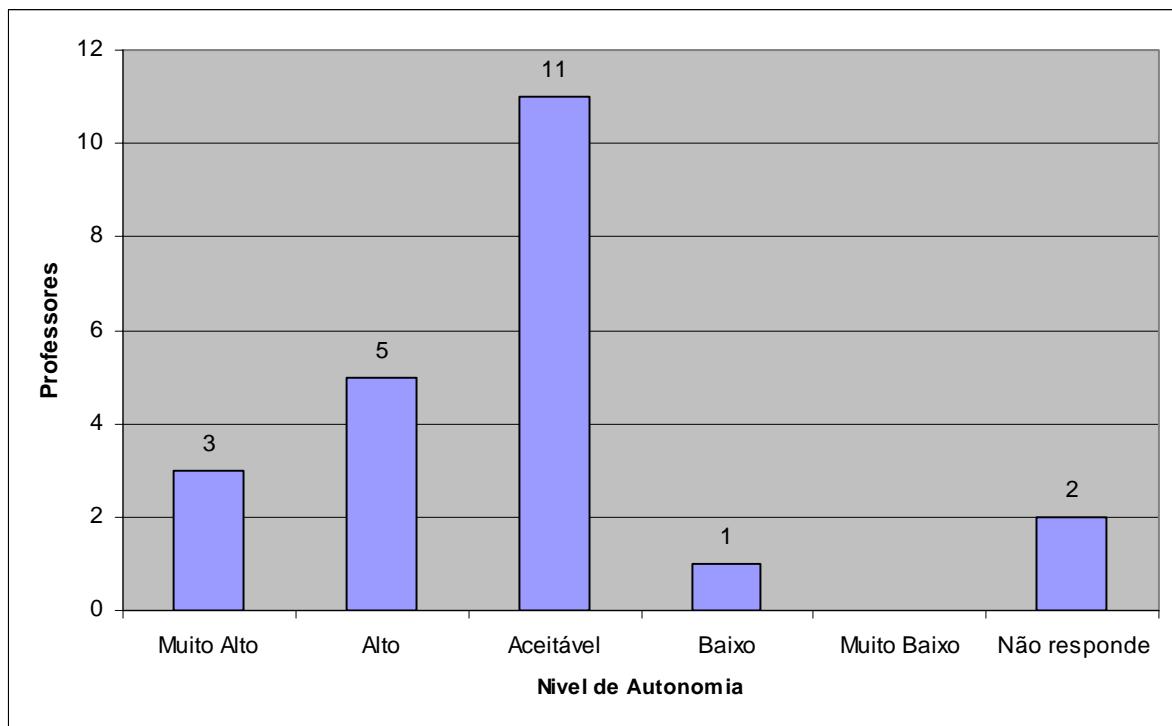


Gráfico N°7. Quantidade de professores que têm altos níveis de stress de acordo com a autonomia no trabalho

Conforme o observado a autonomia no trabalho, não é um fator desencadenante de stress. Esta situação pode ser atribuível a que os professores de educação física sentem que têm um alto nível de liberdade de tomar decisões, possivelmente pela especialidade dos conteúdos que dão.

4.2 PROFESSORES QUE TÊM BAIXOS NÍVEIS DE STRESS

Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com a idade

24-28	29-33	34-38	39-43	44-48	49-53	54-58	59-63	sem idade
0	0	0	1	1	1	0	1	0

Tabela N°9. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com a idade

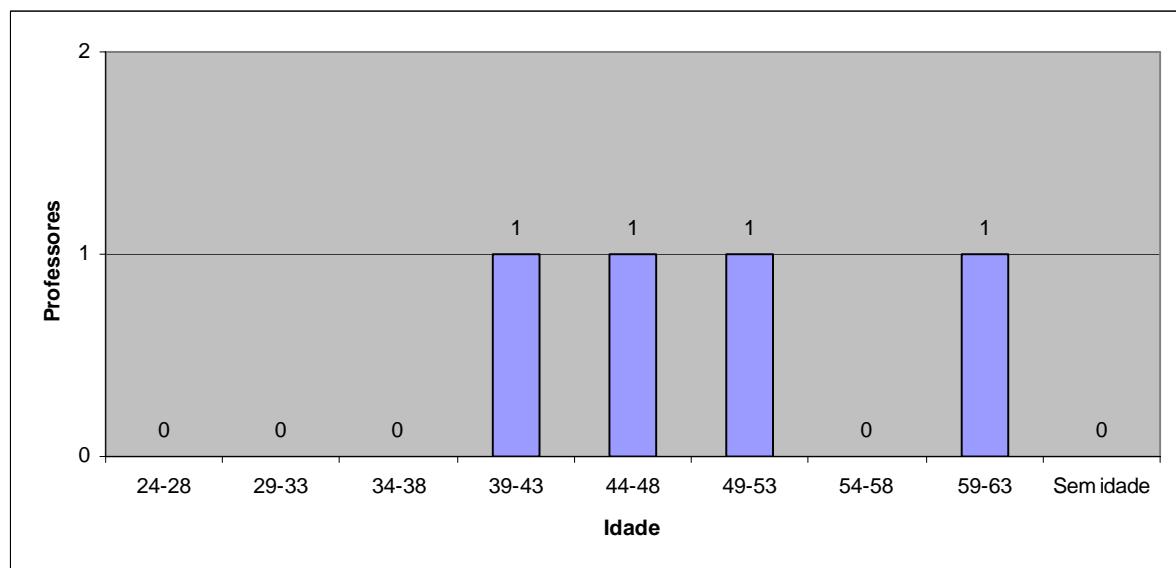


Gráfico N°8. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com a idade

As idades dos professores que não têm stress flutuam a maior parte entre 39 e 53 anos, enquanto só uma pessoa está entre os 59 e 63 anos.

Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o sexo

Femenino	Masculino
1	3

Tabela N°10. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o sexo

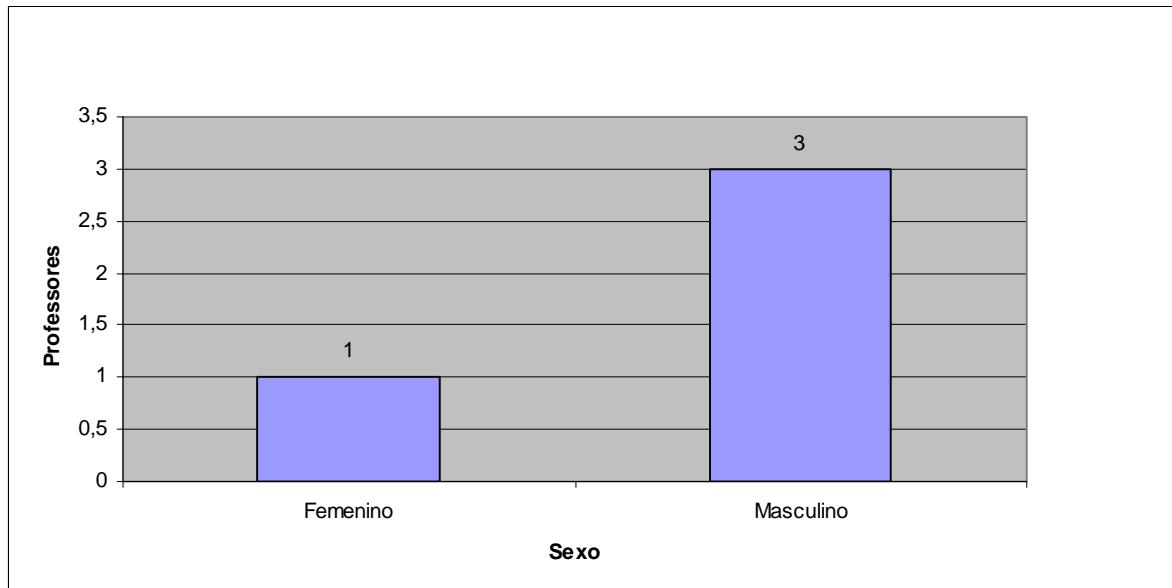


Gráfico N°9. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o sexo

Do grupo dos professores não estresados três são homens e só uma é mulher, o que confirma que o expressado no marco teórico de que os homens em média, apresentam menos níveis de stress que as mulheres.

Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o estado civil

Casado	Solteiro	Viúvo	Separado recentemente	com parelha	Separado não recentemente	Não responde	Anulado
4	0	0	0	0	0	0	0

Tabela N° 11. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o estado civil

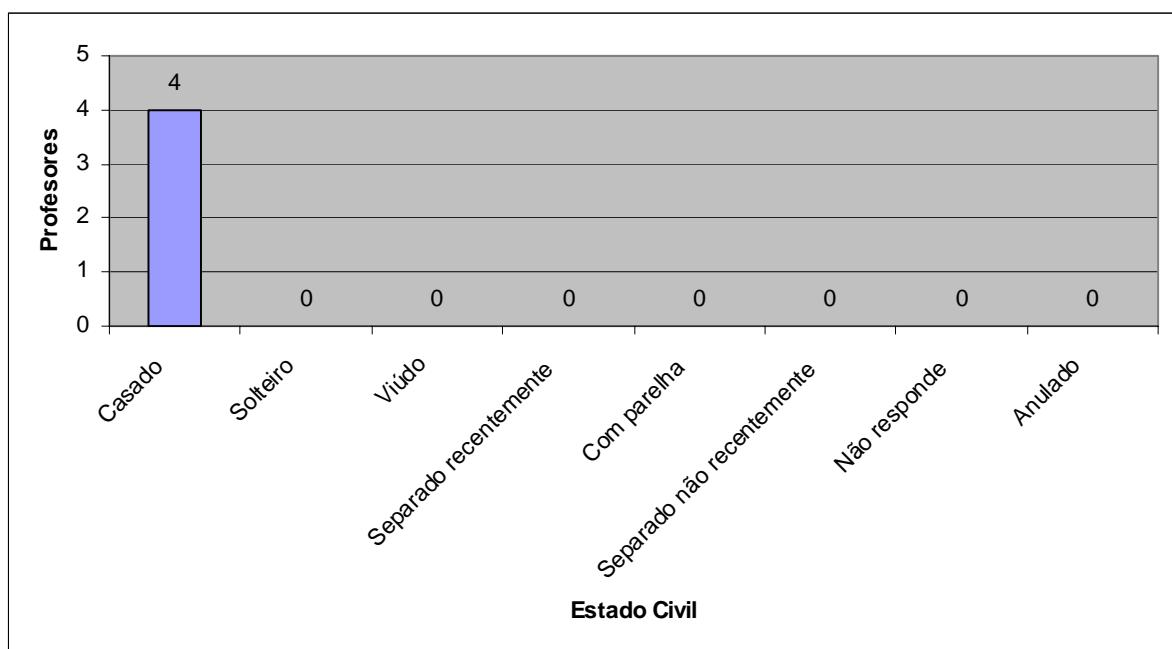


Gráfico N° 10. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o estado civil

A totalidade do grupo não estressado está casada e então pode-se confirmar que a tendência de que os homens que estão casados não apresentam nesta condição, a um agente desencadenante de stress.

Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com os anos de trabalho

1 5	6 10	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	não responderam
0	1	0	0	1	1	0	1	0

Tabela Nº12. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com os anos de trabalho

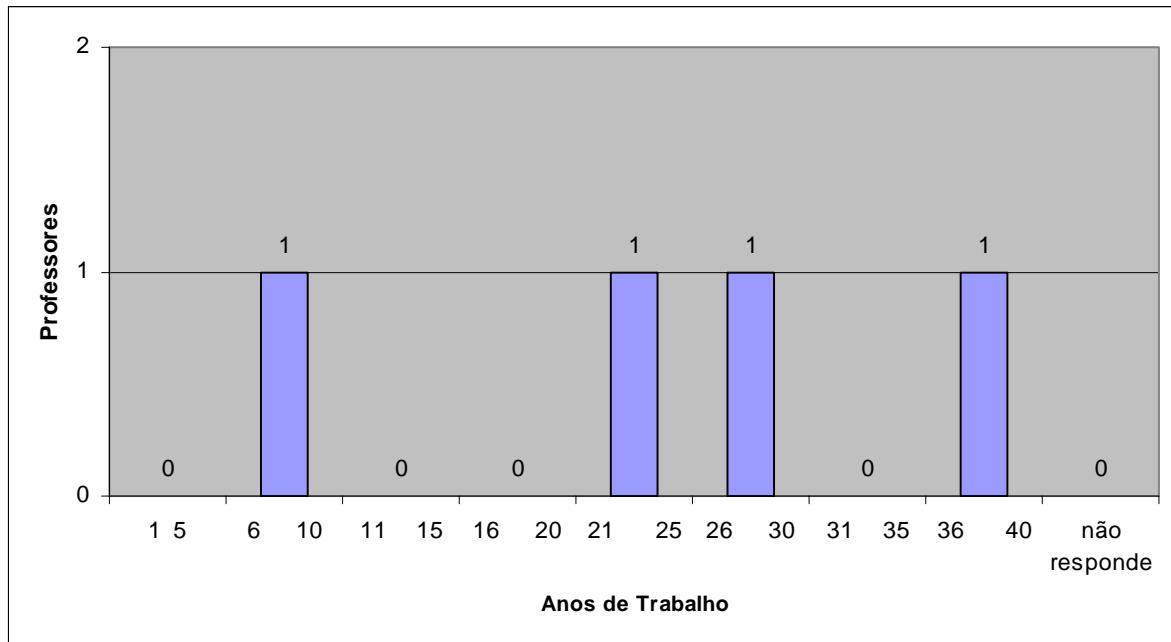


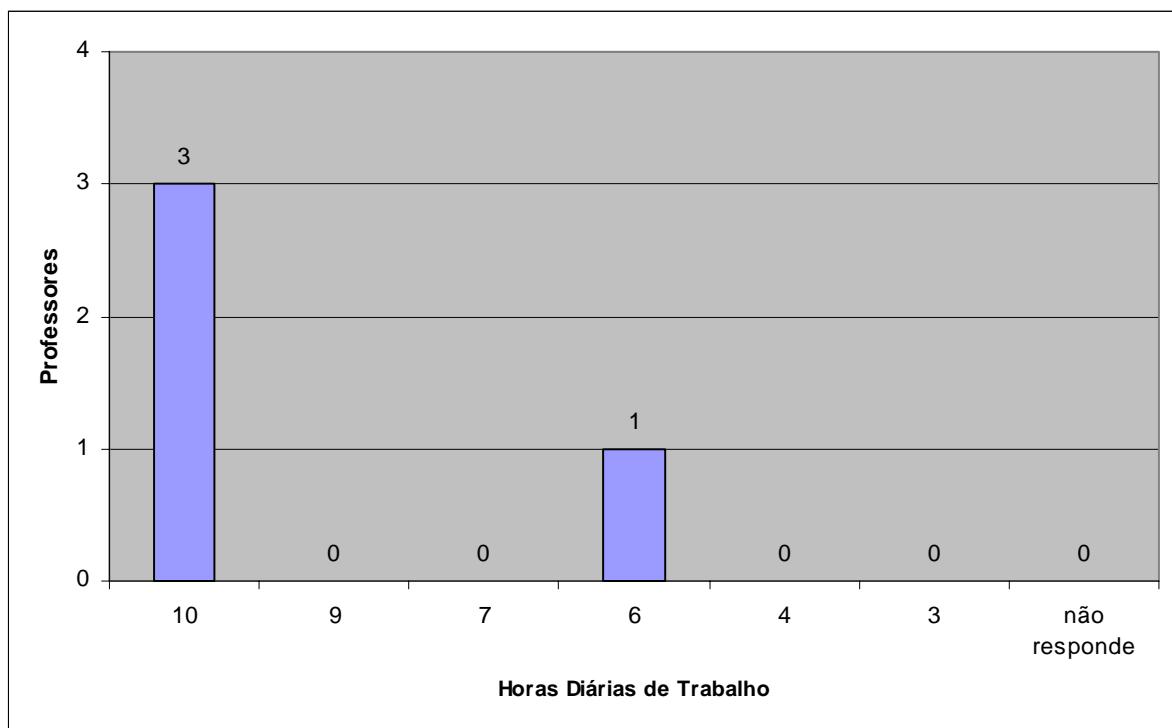
Gráfico Nº 11. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com os anos de trabalho

Do observado neste gráfico, é apresentada uma importante dispersão da amostra, não existindo uma incidência importante para explicar a ausência de stress.

Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com as horas diárias de trabalho

10	9	7	6	4	3	não responderam
3	0	0	1	0	0	0

Tabela Nº 13. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com as horas diárias de trabalho



Nº 12 gráfico. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com as horas diárias de trabalho

Com relação a carga de trabalho expressada em horas diárias, três professores trabalham 10 horas diárias, enquanto uma pessoa trabalha 6 horas diárias e então, para efeitos deste estudo, trabalhar maior quantidade de horas diárias, não significa que aumentam os níveis de stress. Provavelmente a percepção do trabalho não é negativa e pode ser interpretada até mesmo como simpática o fato de trabalhar.

Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o número de estabelecimentos educacionais onde trabalha

1	2	3	não responderam
3	1	0	0

Tabela Nº14. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o número de estabelecimentos educacionais onde trabalha

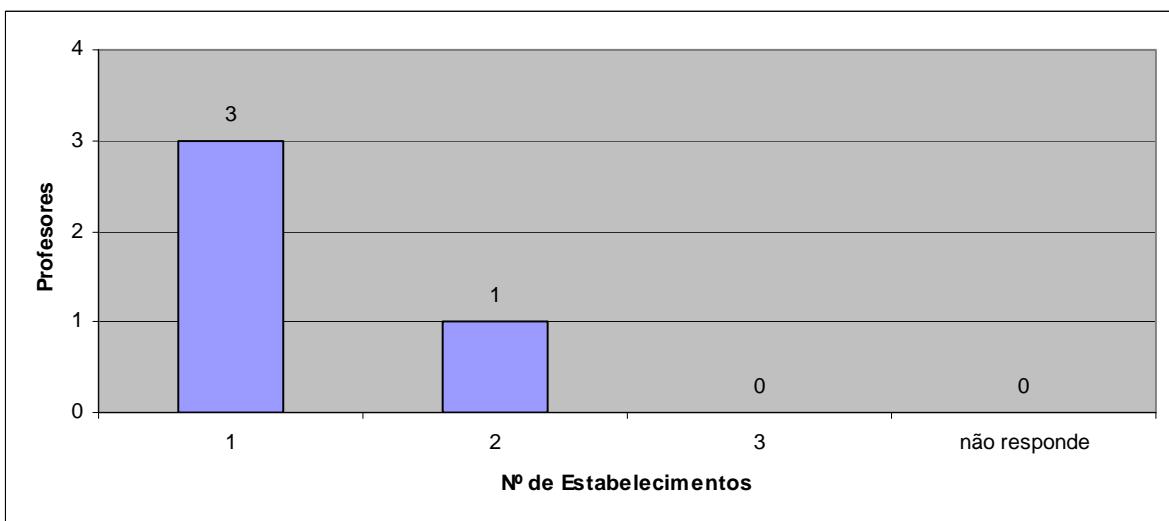


Gráfico Nº13. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com o número de estabelecimentos educacionais onde trabalha

É observado que três professores trabalham em um estabelecimento e uma pessoa em dois estabelecimentos, então a pessoa pode afirmar que trabalhar em dois colégios não incide no aumento de stress.

Quantidade de professores que têm baixo nível de stress de acordo com à autonomia no trabalho

Muito Alto	Alto	Aceitável	Baixo	Muito Baixo	Não Responderam
1	2	0	0	0	1

Tabela N°15. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com à autonomia no trabalho

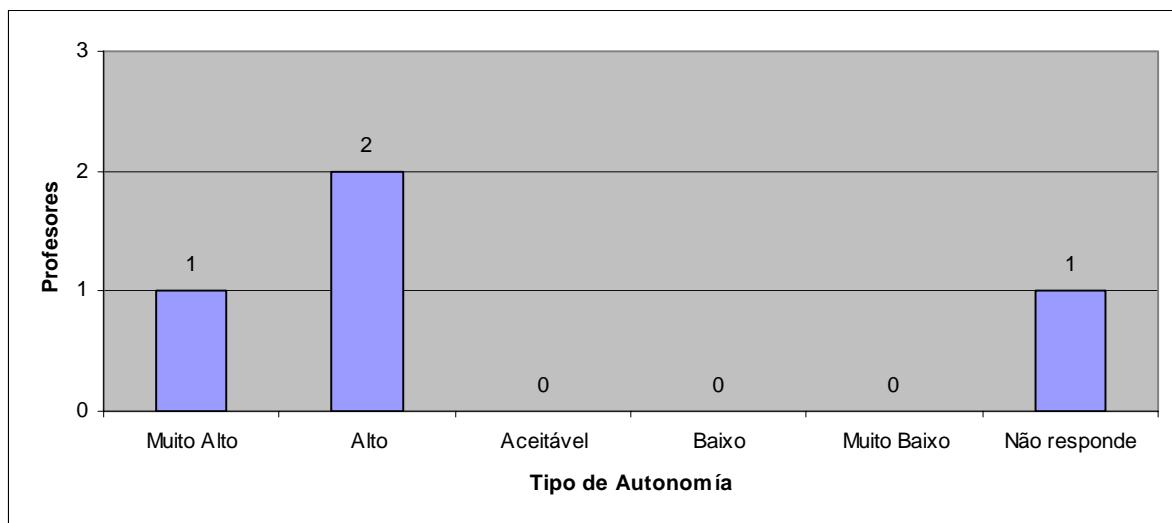


Gráfico N° 14. Quantidade de Professores que têm baixo nível de stress de acordo com a autonomia no trabalho

Da mesma forma que na amostra de professores com stress, se mostra os níveis altos de autonomia no trabalho, o que expressa uma particularidade deste estudo em comparação com os resultados obtidos em outros como, por exemplo, nos levados a cabo por Karasek e Cifuentes.

4.3 RESULTADOS TOTAIS DA AMOSTRA

Quantidade total de professores de acordo com a idade

24-28	29-33	34-38	39-43	44-48	49-53	54-58	59-63	não Responderam
2	2	3	5	2	7	1	3	1

Tabela N° 16. Quantidade total de professores de acordo com a idade

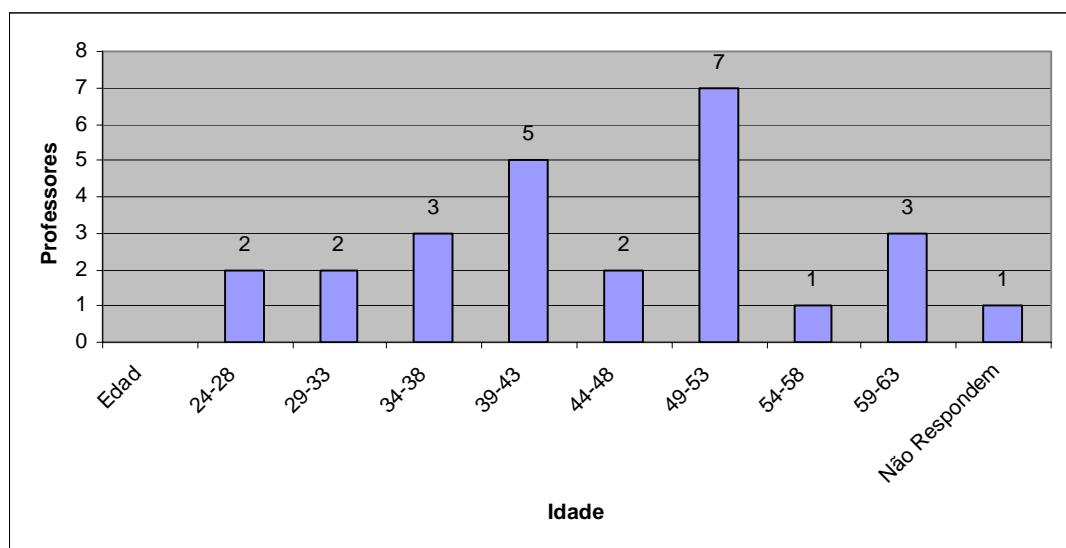


Gráfico N° 15. Quantidade total de professores de acordo com a idade

A idade da amostra que se concentra a maior parte entre os 39 e 53 anos, sendo observado um decréscimo entre os 44 e 48 anos, o que poderia estar indicando certo nível de controle ou adaptação das situações estressantes.

Quantidade total de professores de acordo com o sexo

Feminino	Masculino
13	13

Tabela N° 17. Quantidade total de professores de acordo com o sexo

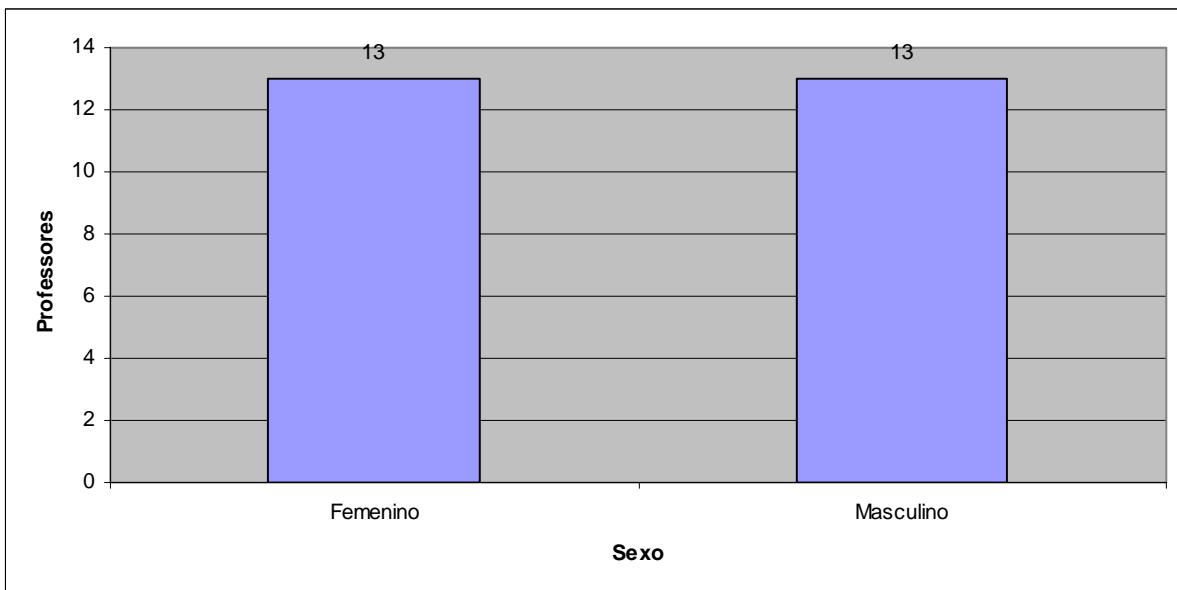


Gráfico N°16. Quantidade total de professores de acordo com o sexo

50% da amostra total são mulheres e o outro 50% são homens.

É muito importante fazer presente que na fase de aplicação dos instrumentos de avaliação, um estabelecimento educacional, não permitiu a 6 professores responder as pesquisas aplicadas, situação que é muito provável que afete significativamente a grande maioria dos resultados obtidos neste estudo.

Quantidade total de professores de acordo com o estado civil

Casado	Solteiro	Viúvo	Separado recentemente	com parelha	Separado não recentemente	Não responde	Divorciado
20	5	0	0	0	0	0	1

Tabela Nº 18. Quantidade total de professores de acordo com o estado civil

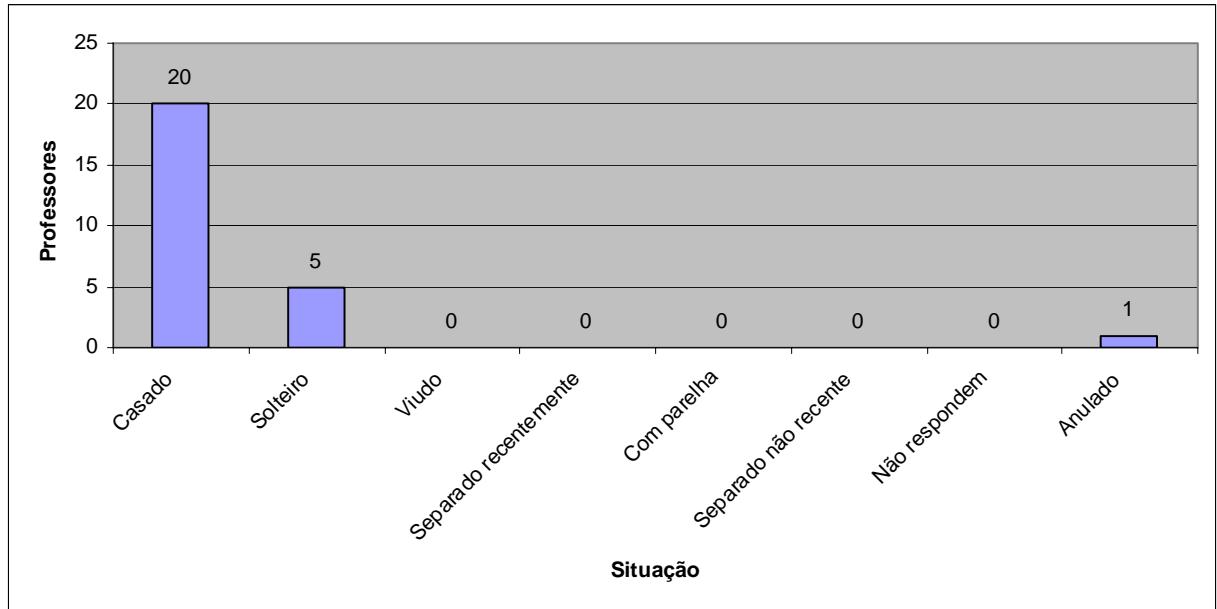


Gráfico N° 17. Quantidade de professores de acordo com o estado civil

A maioria da amostra estão casados, representado por 77%, enquanto 19% aparentemente são solteiro.

Quantidade total de professores de acordo com os anos de trabalho

1 5	6 10	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	não responderam
4	5	2	0	6	5	1	2	1

Tabela N° 19. Quantidade total de professores de acordo com os anos de trabalho

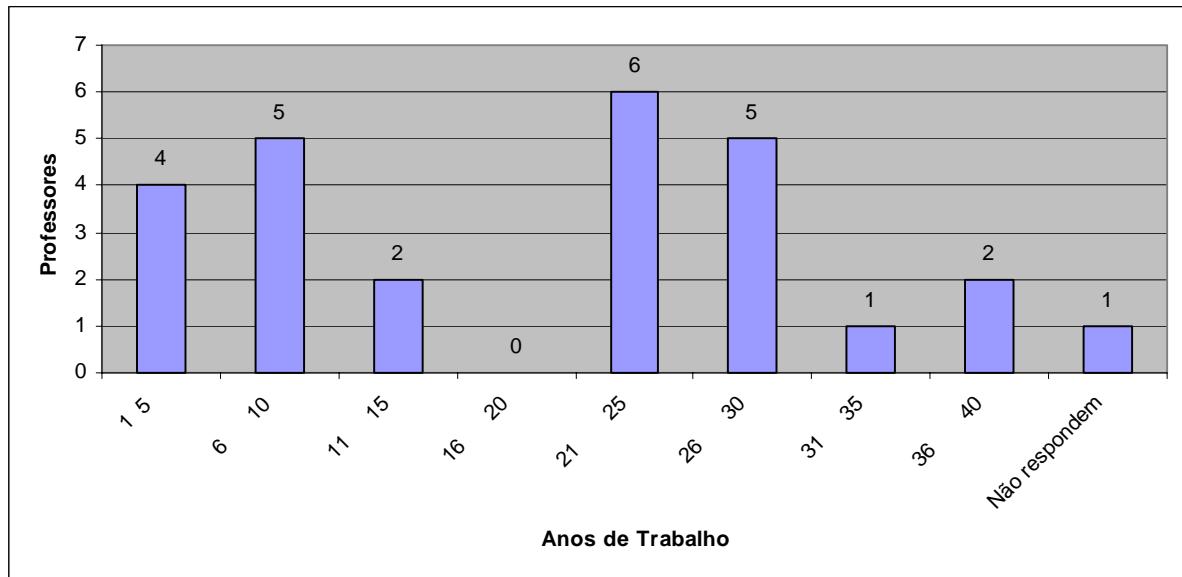


Gráfico N°18. Quantidade total de professores de acordo com os anos de trabalho

Conforme o observado neste gráfico, 9 professores têm entre 1 e 10 anos de trabalho, enquanto que 9 professores (42.3%) têm entre 21 e 30 anos de serviço.

Quantidade total de professores de acordo com as horas diárias

10	9	7	6	4	3	não responderam
5	3	3	8	4	2	1

Tabela N°20. Quantidade total de professores de acordo com as horas diárias

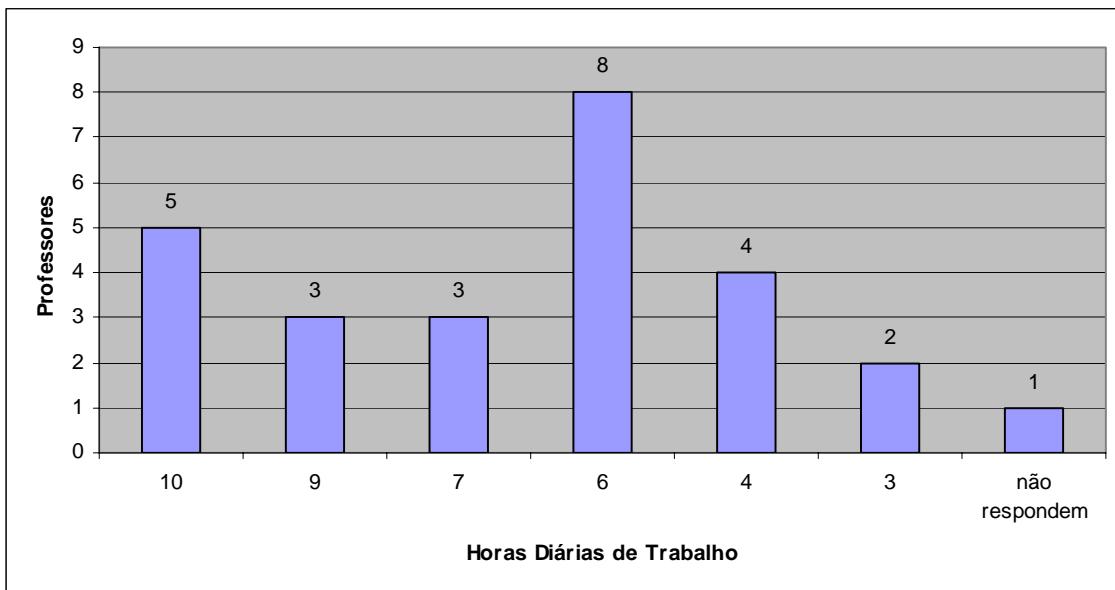


Gráfico N° 19. Quantidade de professores de acordo com as horas diárias

8 educadores trabalham 6 horas diárias, existindo uma clara dispersão, com relação nas outras alternativas.

Quantidade de professores de acordo com o número de estabelecimentos educacionais de trabalho

1	2	3	não responderam
20	4	0	2

Tabela Nº 21. Quantidade de professores de acordo com o número de estabelecimentos educacionais de trabalho

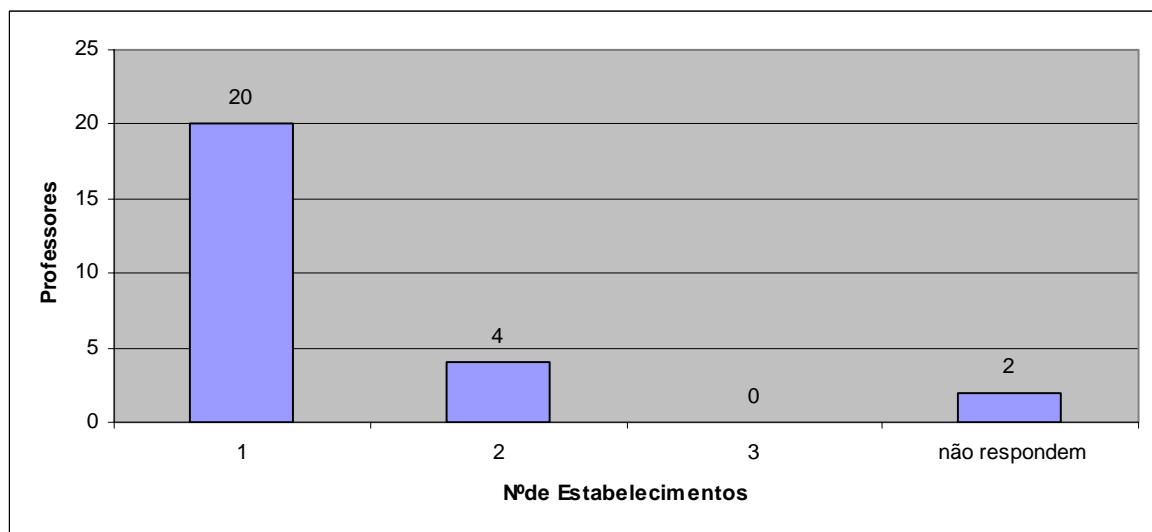


Gráfico Nº 20. Quantidade total de professores de acordo com o número de estabelecimentos educacionais de trabalho

Conforme este gráfico, 20 professores (77%) trabalha só em um colégio e então, pode-se deduzir que trabalhar em mais que um estabelecimento não é um fator desencadenante de stress.

Quantidade total de professores de acordo com a autonomia no trabalho

Muito alto	Alto	Aceitável	Baixo	Muito Baixo	Não Responderam
4	7	11	1	0	3

Tabela N° 22. Quantidade total de professores de acordo com a autonomia no trabalho

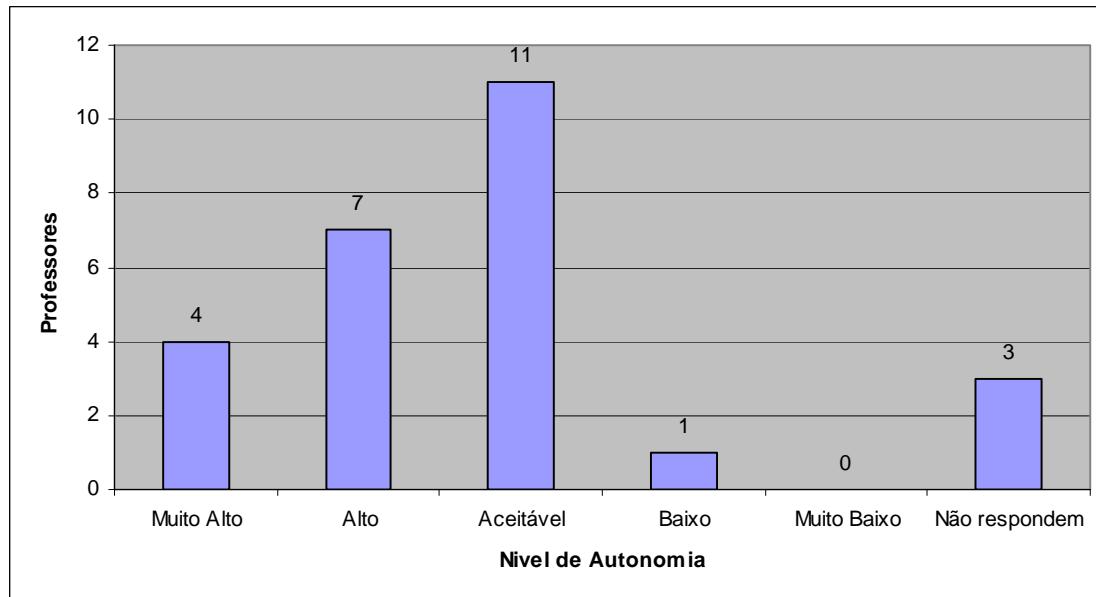


Gráfico N° 21. Quantidade total de professores de acordo com a autonomia no trabalho

É observado que a grande maioria da amostra tem um nível aceitável de autonomia no trabalho, enquanto um grupo também importante, expressa níveis de autonomia no trabalho alto e muito alto.

CAPITULO V

5. DISCUSSÕES E CONCLUSÕES

Este estudo foi levado a cabo com o propósito de saber a situação dos professores de Educação Física do Sistema Municipal de Educação da comunidade de Concepción, Chile e qual é a presença do stress neles.

Da mesma maneira que esboçou Selye (1964), é conveniente identificar a origem do estresor e neste caso podemos nos referir claramente a um stress no trabalho do tipo psicosocial, por ser gerado fundamentalmente em uma estrutura social.

Os estudos de Cifuentes (1995-1996), deram conta da delicada situação dos professores e o risco de padecer deficiências mentais, derivado da execução do seu trabalho e das obrigações que este pressupõe. Os resultados obtidos nesta investigação não são muito diferentes das do Cifuentes, embora o trabalho desenvolvido pelos professores de educação física possuem algumas particularidades em comparação a professores que dão outras assinaturas.

O stress é um fenômeno altamente preocupante e crescendo em nossa sociedade e que especialmente afeta aos grupos nos trabalhos que sofrem intensas emoções e cujo desempenho requer de um alto compromisso social, como acontece com os professores de educação física. Embora é certo que se colocam em dúvida os elementos como sua formação, a orientação da assinatura, os recursos pedagógicos usados e a incapacidade para levar a cabo a transferência dos conteúdos teóricos para o ensino da motricidade, pode ser que este profissional é um desses mas próximo e cometido com as situações pessoais dos estudantes.

Embora existem muitas investigações do desempenho e status do professor, em geral são muito poucos os estudos que aproximam especificamente a situação do professor de educação física com relação para estes dois aspectos. Contreras (1996), o García Russo (1994) e Bores

(1994), descrevem o desempenho marginal que esta assinatura tem na escola. Como para o status, Kirk (1990) mencionado por Sáenz-López (2004) que sustenta que as assinaturas que desenvolvem o intelecto, são consideradas superiores, e então é possível assumir que quem imparte esta assinatura têm também o mesmo status. Quando não é considerado à educação física nesta condição é possível deduzir que o seu status é baixo ao igual que o profissional que a imparte.

Como nos indica Parson, desempenho e status, são dois componentes de um mesmo fenômeno. Provavelmente a percepção do desempenho de educar pelo movimento e o status da assinatura como do educador responsável dela, geram no professor de educação física importantes níveis de stress, devido na baixa estimação não só do status mas também do desempenho por parte dos outros e até mesmo por parte dele. É então necessário abordar e dar resposta a este temático para investigações futuras ,que dá resultados claros e com os maiores níveis de objetividade.

Os resultados deste estudo, indica que o 84.61% dos professores de educação física do sistema de educação municipal da comunidade de Concepción apresentam stress altos.

As mulheres apresentam maior disposição para estresar-se, concordando com a investigação de Calebrese e Anderson, mencionados por Cifuentes (1995); porém é necessário ter presente que embora as mulheres reconhecem ter sintomas mas freqüentes de dor de cabeça, choros e extenuação, os resultados podem estar indicando que provavelmente isto está devido à sua condição hormonal ou o estigma social de ser mais débil que os homens, razão por que sente o direito para expressar sua debilidade e por isso também é possível apreciar de modo mais visível as condutas mostradas com anterioridade.

Com relação ao status civil, as pessoas casadas têm níveis de stress mas alto que os não casados; porém os homens não vêm neste status civil um fator desencadenante de stress, porque sentem que seu cônjuge e seu grupo familiar é constituído freqüentemente em um apoio emocional, para Salvo (1995). a situação da mulher é diferente, não por perceber à vida familiar como uma fonte de energização, pelo contrário as tarefas domésticas constituem uma carga que é

somada ao esforço no trabalho e então os resultados obtidos neste estudo são concordantes com a investigação de Cristina Salvo (1995).

A idade é um fator desencadeante de stress, a maior freqüência se concentrou entre os 39 e 53 anos, porém observando-se uma queda entre os 44 e 48 anos, o que poderia estar indicando certo nível de controle ou adaptação das situações estressantes.

Quanto aos anos de trabalho, conclui-se que existem dois períodos onde os professores de educação física são afetados pelo stress, entre 1 e 10 anos e entre 21 e 30 anos. Em relação primeira situação sustenta-se que os professores jovens se estressam no encontro com o mundo no trabalho, e todas as mudanças que isto implica, além de estar em um momento da vida onde levam-se grandes decisões como casar e ter filhos, e a definição de projetos de inversão como da aquisição de uma casa ou um automóvel. Os professores entre 21 e 30 anos de exercício profissional atribuem seu alto stress à situações reincidientes e a sua impossibilidade de mudar o sistema de Cifuentes (1995).

A maior quantidade em horas diárias de trabalho, não registrou-se como um importante gerador de stress. A maior freqüência de professores estressados registrou-se com 6 horas diárias.

Conforme os resultados obtidos nesta amostra, trabalhar em mais de um estabelecimento educacional, não é um fator gerador de stress, Pode-se deduzir que a percepção desta situação é positiva, atribuível à ruptura da rotina, a geração de novas e diferentes motivações e na geração de mais ingressos, o que eleva o status do professor de educação física.

Em relação a autonomia no trabalho, pode-se afirmar que para surpresa e em compensação aos resultados obtidos por Karasek e Cifuentes respectivamente, este aspecto não se mostrou ser um fator desencadenante de stress. Os resultados dão conta que a grande maioria da amostra de professores com stress têm um aceitável nível de autonomia (11 casos), contanto que 5 deles possuem alta autonomia e 3 um nível muito alto de autonomia. Só um professor manifestou ter baixa autonomia e 2 deles não responderam a este item.

A curiosidade deste resultado pode ser atribuída a que os professores de educação física desta amostra, sentem que têm um alto nível de liberdade para tomar decisões, possivelmente para a especialidade dos conteúdos que dão. Não obstante ao igual que outro grupo de profissionais são afetados pelo stress.

A alta porcentagem (84.61%) pode-se atribuir às características do sistema educacional, situação que também acontece na Europa, especialmente na Espanha (Sáenz-López e colaboradores 2004). A grande quantidade de estudantes, os baixos salários, a falta de apoio administrativo e a baixa auto-estima da sociedade (baixo status) podem ser, entre outros, os principais fatores liberadores de stress. Estes resultados não são muito diferentes aos de Santiago (Região Metropolitana, Chile), onde 92.5% dos professores entrevistados reconheceram ter recebido atenção médica. Igualmente, porcentagens próximas ao 75% se queixaram de moléstias características de uma saúde ruim.

Em contatos pessoais com os professores entrevistados neste estudo pudemos perceber a preocupação pelo stress e as consequências deste.

Será muito difícil que os fatores liberadores de stress diminuam no futuro, pelo contrário, provavelmente aumentão e, por tal razão, a solução para prever e administrar este fenômeno diz relação com a instalação de programas de educação preventivos que faz parte do ministério de educação. Podem incorporar também pausas no trabalho, escutar música, promover práticas de motivação, praticar técnicas de relaxamento e respiração e desenvolver atividade física e jogos esportivos de um modo sistemático, embora esta última consideração pode ser interpretada como contraditório e paradoxal.

Além das faculdades de educação das Universidades chilenas também deveriam incluir dentro do programa de formação das disciplinas ou , onde o futuro professor deveria aprender técnicas e procedimentos para a manipulação do stress, já que este problema é uma necessidade de primeiro ordem.

O estatuto educacional deveria prever de um modo legal o problema do stress no trabalho na Educação, a melhoria das condições nos trabalhos dos educadores, não deveria só girar à melhoria das condições econômicas, mas também deveria abraçar aspectos tão importante como a saúde física e mental.

O estudo levado a cabo pode servir como base para novas investigações sobre stress em professores de educação física que trabalham em outros sistemas educacionais, e incluir o estudo de outras variáveis, que possivelmente estão gerando fatores de stress.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEBERLY, UM. **Stress e rendimento no trabalho.** USA: Mil, 1991.

BLÁZQUEZ, D. **Avaliar em Educação Física.** Inde Publicaciones. Barcelona, 1998.

COZAC, J. **Com a cabeça na ponta da chuteira: Ensaios para psicologia do esporte.** Annablume editora .São Paulo, 2003.

CHIA, M E LI, J. **A estrutura interna do taichi.** Argentina: Sírio, 1996,

CIFUENTES, M. **Sintomatología siquiátrica, de acordo com SRQ-20, e fatores asociados em professores de municipalizados da comunidade de Talcahuano.** Tese para optar ao título de **Especialista em psiquiatria de adultos.** Departamento de psiquiatria e saúde mental. Faculdade de Medicina Universidad de Concepción, 2000.

CIFUENTES, M. **Trabalho e saúde do professor municipalizado.** (Paper). Faculdade de Medicina da Universidade de Concepción, 1995,

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Transtorno mental e trabalho em professores municipalizados da comunidade de Talcahuano,** VIII região Chile. Departamento de Psiquiatria, Faculdade de Medicina. Universidad de Concepción, 2000.

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Abuso de psicotropos e trabalho. Professores e motoristas de locomoção coletiva.** Comunidade de Concepción. Chile, (Paper) 1995.

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Trabajo e salud mental do motorista da mobilización coletiva,** Comunidade de Concepción, Chile, (Paper) 1995.

CIFUENTES, M. MOLINA. SUÁREZ, R. **Transtorno mental e trabalho em integrantes do time de saúde mental de atenção primária no serviço de saúde Concepción-Arauco, VIII Região, Chile.** (Paper), 1996.

CROMPTON, P. **O taichi, o seu conhecimento e sua prática.** Madrid: Edas, 1991.

GÁLVEZ, K. **Como cuidam da sua psique os psicológicos?** Santiago: Revista Já do Mercúrio, 2000.

GUTIÉRREZ, C. **As novas alternativas para liberar o stress.** Jornal A Terceira Santiago do Chile, 16 de junho de 2000.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R. **Metodología da Investigação.** Editorial Me-Graw-Hill. Interamericana 2º edição, México 1998.

KIRCHNER, J.H. **Ioga para ocidentais.** Barcelona: Hispânico européia, 1971.

LAGAZZI, I. **O stress. Concepción: Dpto. de Psicología, Universidade de Concepción,** (Paper) 1990.

MALDONADO, P. **Técnica de relaxamento prevêm os infartos.** Jornal a Terceira Santiago do Chile, seção ciência e saúde. 13 de março de 2000.

MIQUEL, C. **Infarto mata 10.000 chilenos ao ano.** Jornal A Terceira Santiago do Chile. Segunda-feira, 1 de setembro de 1997.

MIRANDA, M. **Quem está educando os seus filhos.** Jornal A Terceira, Santiago do Chile, 24 de junho de 2001.

MONCADA. **Introdução ao Kung Fu.** Santiago: Escola de artes Marciais Zendoryu. Paper, 1974.

MORA, A. **Taichi uma atitude ante a vida.** México: Ingramex, 1998.

OLIVA, A. **Enclopédia prática das artes marciais.** Madrid: Nova lente, 1980.

PACHECO, J - MENDEZ, E. - MARTINEZ, F. **A eficiência do treinamento autógeno na diminuição do stress nos professores pedagógicos, media de escolas particulares subsidiadas da comunidade de Concepción, VIII Región Chile.** Faculdade de Educação, Universidade de Concepción, 1996.

SALVO, C. **Stress no trabalho, extralaboral e sintomas psicossomáticos na mulher enfermeira. Serviço de Saúde. VI região,** Chile, 1995.

SELYE, H. **Síndrome geral de adaptação, Espanha,** Científico Médica, 1964.

STOKVIS, B. E WIESENHÜTTER, E. **Técnicas relajadoras e de sujeição.** Barcelona: Hender, 1983.

SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL, P. MANZANO MORENO, I. SICILIA CAMACHO, A. VARELA DOMÍNGUEZ J, R. CANADAS LARRUBIA, F DELGADO. NOGUERA, M. GUTIÉRREZ DELGADO, M. **A educação física na escola.** www.efdeportes.com/efd72/status.htm, Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 72 - maio de 2004.

ANEXOS

Estabelecimentos que participarão da Investigação

- Escola Fiscal de Meninas, Rengo 249. Diretora Srta. Regina Saavedra. Telefone: 223279.
- Escola A-34 Andalien, Rozas 1445. Diretor Mario Orellana. Telefone 234006.
- Escola A-35 Enrique Molina G., Aníbal Pinto 31. Diretor Sr. Héctor Vera Vásquez.
- Escola A-39 Experimental Lucila Godoy, San Martín / Roosbelt. Diretor Nelson Vera. Telefone 238212.
- Escola A-85 José Manuel Balmaceda, Salas 945. Diretora Griselda Palma. Telefone 224794.
- Escola B-36 Lorenzo Arenas Olivo, 4º Centenario S/N. Diretor Víctor Núñez.
- Escola B-38 b, Martínez de Rozas, Caupolicán 955. Diretora Margarita Méndez.
- Colégio Brasil D-519, Rengo 65. Diretor Mario Delanays.
- Marina de Chile D-549, La Marina 2836. Diretora Silvia Pastorini M.
- Escola Espanha D-559, Roosvelt 1596. Diretora Ana Krumm.

Quadro de relação entre item de SRQ e diversos fatores de risco

ITEMS DEL S.R.Q	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FATORES DE RISCO																				
PSICOSOCIALES																				
COMPETIÇÃO ENTRE PARES (PARA TER UM MELHOR SALÁRIO OU CARGO)																		R		
NÃO SE ALIMENTA BEM					R				R							R		R	R	R
FALTA DE AUTONOMIA NO TRABALHO						R		R			R	R	R		R				R	R
LABOR MUITO INTENSO			R								R									R
PRESENÇA DE CONFLITO DO DESEMPENHO (POR FAZER UMA TAREFA É IMPOSSÍVEL CUMPRIR COM A OUTRA)	R					R		R	R											
TEMPO INSUFICIENTE PARA LANCHE				R																
FÍSICOS																				
RUIDO QUE DIFICULTA LA COMUNICAÇÃO							R				R								R	R
DE ORGANIZAÇÃO																				
TER UM GRAU ACADEMICO ELEVADO (MAGISTER)																R				
CADA CURSO ADICIONAL QUE TEM									P											
POR CADA 5 ALUNOS ADICIONAIS POR CURSO (EM PROMÉDIO)										R							P			
SATISFAÇÃO																				
INSATISFAÇÃO COM O EDIFÍCIO OU MÓVEIS		P																		
INSATISFAÇÃO COM A LABOR ESPECÍFICA QUE DEVE FAZER											R							R		
INSATISFAÇÃO COM O SALÁRIO DE REMUNERAÇÃO					R			R												
INSATISFAÇÃO POR POCO RECONHECIMENTO E CONFIANÇA DOS CHEFES NA TRABALHO QUE FAZ		R																		
INSATISFAÇÃO COM RELAÇÃO INTERPESSOAIS COM CHEFIAS																R				
INSATISFAÇÃO COM RELAÇÃO INTERPESSOAIS COM COMPANHEIROS								R												
INSATISFAÇÃO POR USAR TIZ DE MÁ QUALIDADE							R													
PESSOAIS																			P	
POR CADA CENTÍMETRO ADICIONAL DE TAMANHO																				P
POR CADA KILO ADICIONAL DE PESO		P																		R
GÊNERO FEMININO						R			R											
ESTADO CIVIL VIUVO, SEPARADO OU DIVORCIADO					R					R										
FAMILIARES																				
POR CADA PONTO DE DETERIORAÇÃO DO APOIO FAMILIAR (MÁXIMO 10)		R	R	R		R	R	R	R	R	R						R	R		
ERGONOMICOS																				
INADEQUAÇÃO DO TAMANHO E DESENHO DA SALA DE CLASSE																R				
INADEQUADOS LUGARES DE DESCANSO NO TRABALHO																R				
INEXISTÊNCIA OU MAU DESENHO DE LUGARES PARA ENTREVISTAS PRIVADAS NO TRABALHO	R										R									

R = Fator De Risco (relação direta)

P = Fator Protetor (relação inversa)

Auto-reporto de sintomas ansiosos, depressivos e somatomorfos (SRQ)

Ao responder estas perguntas, considere as últimas cuatro semanas.

Os números da directa indicam a intesidade com que é presentado o síntoma, com a seguinte correspondência:

1 = nunca.

2 = ocasionalmente.

3 = As vezes.

4 = muitas vezes.

5 = com muita freqüência.

Têm dor de cabeça frequentemente? 1 2 3 4 5	Acha difícil desfrutar suas atividades diárias? 1 2 3 4 5
Têm mal apetite? 1 2 3 4 5	Acha difícil tomar decisões? 1 2 3 4 5
Dorme mal? 1 2 3 4 5	Seu trabalho é um sofrimento? 1 2 3 4 5
Se assusta com facilidade? 1 2 3 4 5	É incapaz de ejercer um papel útil na sua vida? 1 2 3 4 5
Sofre de tremor de mãos? 1 2 3 4 5	Têm perdido interesse pelas coisas? 1 2 3 4 5
Se sente nervoso/a, tenso/a ou aborrecido/a? 1 2 3 4 5	Sente que é uma pessoa inútil? 1 2 3 4 5
Sofre de má digestão? 1 2 3 4 5	Tem tido a idéia de acabar com sua vida? 1 2 3 4 5
Não pode pensar com lucidez? 1 2 3 4 5	Se sente cansado/a todo o tempo? 1 2 3 4 5
Se sente triste? 1 2 3 4 5	Têm sensações desagradáveis no seu estômago? 1 2 3 4 5
Chora mais do que o usual? 1 2 3 4 5	Se cansa com facilidade em suas atividades diárias? 1 2 3 4 5

Pesquisa com respeito a fatores liberadores de stress.

Idade:

Sexo: masculino – femenino (sublinhe o que corresponda)

Estado civil:

Tempo de trabalho como professor (expressados em anos)

Horas diárias de trabalho em total:

Em quantos estabelecimentos educacionais trabalha:

Entendendo a autonomia no trabalho como “o grau de liberdade para tomar desíções na labor docente”, você considera que:

1. Sua autonomia no trabalho é muito alta
2. Sua autonomia no trabalho é alta
3. Sua autonomia no trabalho é aceitável
4. Sua autonomia no trabalho é baixa
5. Sua autonomia no trabalho é muito baixa

Sublinhe a alternativa que mais o interpreta.

MUITO OBRIGADO.