

AGRADECIMENTOS

Ficam aqui expressos os meus sinceros agradecimentos a todos os que permitiram a realização deste trabalho:

À Professora Doutora Susana Ramos pela constante disponibilidade e orientação, inesgotável paciência e pelos conselhos, sugestões e esclarecimentos.

Aos colegas do 5º ano (2003/2004) da FCDEF-UC que participaram no estudo, pela dedicação e ajuda prestada no preenchimento do questionário.

Aos amigos do 5º ano ... a todos eles... pelos momentos de amizade, diversão, companheirismo e entreajuda vividos em conjunto nestes cinco anos de curso.

Aos meus pais, pelo acompanhamento e apoio que sempre deram aos meus projectos académicos e desportivos.

Ao Marco pela paciência, incentivo e carinho.

Agradeço a todos.

RESUMO

O presente estudo teve como objectivo conhecer o nível de *stress* docente nos professores estagiários da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) do ano lectivo 2003/2004, assim como apontar as suas principais fontes, sintomas e consequências.

A amostra foi constituída por 63 indivíduos do 5º ano da FCDEF-UC, com idades compreendidas entre os 21 e os 27 anos, sendo a média de idades de 22,67 anos, todos eles professores estagiários em escolas do centro do país.

Os instrumentos de medida por nós utilizados foram o Questionário de Opinião a Professores de Educação Física (QOPEF) e a Escala Portuguesa de *Stress* Ocupacional para a Docência (EPSO-D).

O tratamento dos dados foi realizado no programa estatístico SPSS, versão 11.5, tendo sido utilizadas técnicas de estatística descritiva, onde apresentamos, para as variáveis quantitativas, tabelas de estatística descritiva e de frequência, enquanto que para as variáveis qualitativas, apresentamos apenas tabelas de frequências.

Com base nos resultados obtidos verificámos que as fontes de *stress* mais relevantes para os professores estagiários de EF estão relacionadas com o estatuto profissional, com o conteúdo do trabalho e com a pressão do tempo; os sintomas de *stress* mais sentidos são a fadiga, a agressividade/irritabilidade e o medo de enfrentar situações difíceis e a sua principal consequência é a insatisfação profissional. Os principais problemas associados ao exercício da profissão docente, a nível somático, são os resfriados e sintomas gripais e as alterações do aparelho fonador e, a nível psíquico, a ansiedade.

ABSTRACT

This work aims at knowing the level of stress trainees teachers of the Faculty of Science of Sport and Physical Education of the University of Coimbra (FCDEF-UC), during the year 2003/2004, as well as to point out its main sources, symptoms and consequences.

The sample is composed of 63 individuals from the 5th grade of the FCDEF-UC, ages from 21 to 27 years old, being thus the average age of 22,67 years old. All of them are trainees teachers at schools in the centre of the country.

We used as measure instruments the Enquiry of Opinion of Physical Education teachers (QOPEF) and the Portuguese Occupational Stress Scale for teaching (EPSO-D).

The data study was made in the program of statistics SPSS, version 11.5, using techniques of descriptive statistics where we presented, as quantitative variables, tables of frequency and descriptive statistics, and as qualitative variables, only tables of frequency.

Analysing the results we have realized that the most relevant sources of stress for PE trainees teachers are related to the professional status, the working content and the pressure of time. The most felt symptoms are tiredness, irritability and the fear of facing difficult situations. The main consequence is professional dissatisfaction and the problems associated to it, at a somatic level, are colds and flu and altering in vocal cords and, at psychical level, anxiety.

ÍNDICE

Índice	iv
Índice de tabelas	vi
Índice de quadros	vii
Lista de anexos	vii
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	3
I. O <i>stress</i>	3
1. Conceito de <i>stress</i>	3
2. Potenciais factores de <i>stress</i>	4
3. Consequências do <i>stress</i>	7
II. O <i>stress</i> docente	11
1. Conceito de <i>stress</i> docente	11
2. Potenciais factores de <i>stress</i> docente	12
3. Consequências do <i>stress</i> docente	13
III. A disciplina de Educação Física (EF) escolar	16
1. Caracterização da disciplina de EF escolar: papel da EF na escola e na sociedade	16
2. A escolha do curso de EF	24
3. O estagiário de EF	25
IV. <i>Stress</i> profissional do professor de EF	27
1. Estudos existentes sobre o <i>stress</i> profissional do professor de EF	27
2. O <i>stress</i> profissional do professor estagiário de EF	33
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	36
1. Caracterização da amostra	36
2. Instrumentos de avaliação	39
3. Procedimentos	43

CAPÍTULO IV	
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	44
1. Sintomas de <i>stress</i>	44
2. Manifestações de <i>stress</i>	45
3. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro somático	46
4. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro psíquico	47
5. EPSO-D	48
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	54
1. Sintomas de <i>stress</i>	54
2. Manifestações de <i>stress</i>	56
3. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro somático	57
4. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro psíquico	58
5. Fontes de <i>stress</i> docente	58
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E SUGESTÕES	62
BIBLIOGRAFIA	64
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Estatística descritiva das variáveis idade, número de filhos e tempo de docência	36
Tabela 2: Tabela de frequências da variável escola em que lecciona	36
Tabela 3: Tabela de frequências da variável idade	37
Tabela 4: Tabela de frequências da variável sexo	37
Tabela 5: Tabela de frequências da variável estado civil	37
Tabela 6: Tabela de frequências da variável número de filhos	37
Tabela 7: Tabela de frequências da variável habilitações académicas	38
Tabela 8: Tabela de frequências da variável actividade fora da escola	38
Tabela 9: Tabela de frequências da variável actividade fora da escola	38
Tabela 10: Tabela de frequências da variável outras funções na escola	39
Tabela 11: Tabela de frequências de cada um dos itens de “sintomas de stress”	44
Tabela 12: Tabela de frequências da variável insatisfação profissional	45
Tabela 13: Tabela de frequências da variável período(s) de absentismo de mais de uma semana	46
Tabela 14: Tabela de frequências da variável pensar em abandonar a profissão	46
Tabela 15: Tabela de frequências de cada um dos itens de “Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro somático”	46
Tabela 16: Tabela de frequências da variável ansiedade	47
Tabela 17: Tabela de frequências da variável depressão	47
Tabela 18: Estatística descritiva de cada um dos factores do EPSO-D	49
Tabela 19: Tabela de frequências relativa ao factor 1 (Estatuto profissional)	49
Tabela 20: Tabela de frequências relativa ao factor 2 (Conteúdo do trabalho)	50
Tabela 21: Tabela de frequências relativa ao factor 3 ((Previsibilidade/controlo (definição e clarificação do papel))	50
Tabela 22: Tabela de frequências relativa ao factor 4 (Pressão do tempo)	51
Tabela 23: Tabela de frequências relativa ao factor 5 (Segurança profissional)	51
Tabela 24: Tabela de frequências relativa ao factor 6 (Disciplina)	51
Tabela 25: Tabela de frequências relativa ao factor 7 (Rigidez curricular)	52
Tabela 26: Tabela de frequências relativa ao factor 8 (Natureza emocional do trabalho)	52
Tabela 27: Tabela de frequências relativa ao factor 9 (“Toque de caixa” (ritmo e estrutura do trabalho))	53

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Análise factorial da escala EPSO-D – Fontes de stress dos professores da amostra IPSSO	42
Quadro 2: Valores do <i>Alpha de Cronbach</i>	48

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Questionário aplicado no estudo

Anexo 2: Tabelas de estatística descritiva e de frequências de cada um dos itens do EPSO-D