

ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM PROFISSIONAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL PÚBLICO: O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA E DO AMBIENTE DE TRABALHO

Marta Fernandes da Silva*

Cristina Landgraf Lee*

* Escola de Artes, Ciências e Humanidades / USP

Observa-se uma grande incidência de docentes afastados do ensino público, com um elevado nível de absenteísmo recorrente do estresse. Os fatores que podem provocar o estresse dependem de vários componentes desde individuais, ambientais, nutricionais, sobrecarga de trabalho, falta de atividade física e lazer, dentre outros fatores. Faz-se necessário criar estratégias de enfrentamento do estresse, assim como medidas institucionais efetivas. Saber quais são as dificuldades por parte dos professores é fundamental para produzir experiências construtivas na aprendizagem. As atividades físicas e estratégias cognitivas podem contribuir para a qualidade de vida de profissionais mais saudáveis e menos estressados. O estudo visou registrar os fatores que contribuem com o estresse do docente em uma escola pública de ensino fundamental e quais estratégias de enfrentamento são mais recorrentes. A pesquisa foi realizada na EMEF da Vila Itaim – Zona Leste da cidade de São Paulo, com 29 professores. Os sujeitos responderam ao questionário de Estratégias de Enfrentamento (*coping* - Folkman e Lazarus, 1985, adaptado por Savoia et al, 1996), e questões abertas sobre estressores e situações vivenciadas no cotidiano escolar. Além disso, os grupos foram identificados em relação a que estágio se encontravam em relação à atividade física. Também foi realizada uma intervenção/palestra, com os educadores. As questões abertas revelaram quais as principais dificuldades no lidar com o estresse profissional e do cotidiano, que proposta(s) os docentes sugerem para diminuir o estresse na escola, assim como salientaram situações e eventos que ocorreram ao longo de suas vidas e influenciaram negativamente no seu nível de estresse. Dentre as dificuldades, mesmo a escola tendo um ambiente propício à inclusão, foi apresentada a falta de preparo dos professores para trabalhar com crianças portadoras de diversas deficiências, ocasionando um aumento nos níveis de estresse nos docentes. Os resultados quantitativos da escala de enfrentamento foram separados por: confronto;

afastamento; autocontrole; suporte social; aceitação de responsabilidade; fuga-esquiva; resolução de problemas e reavaliação positiva. O estudo apontou a falta do uso da prática da atividade física como meio para enfrentar as situações de estresse, e constatou-se que os professores não têm o hábito de fazer atividade física. A média de cada fator foi apresentada em figuras, assim como foram feitas análises ANOVA entre sexos, demonstrando sutilezas nas formas de enfrentamento para homens e mulheres. Os homens apresentaram valores superiores às mulheres no acumulo de cargos, ou seja, dão mais aulas que as mulheres, enquanto as mulheres demonstram abnegar horas a mais de aulas, em função da situação familiar. Portanto, a pesquisa destacou fatores, que auxiliam no lidar com o estresse tanto à nível individual, nas reinterpretações do evento, quanto à nível coletivo e de apoio institucional. A atividade física se mantém promissora, mas pouco viável de ser inserida no cotidiano dos docentes. Os resultados qualitativos demonstraram que os conflitos constantes expõem os professores a um alto desgaste, com um excesso de reações físicas, psíquicas e psicossomáticas em decorrência dessas situações de estresse. Na intervenção, em forma de palestra, dialogou-se sobre temas relacionados às relações interpessoais da convivência humana, procurando-se avaliar o contexto social atual, incluindo o ambiente da instituição, formas de interação e exclusão, e estratégias de resolução de problemas. Aspectos relacionados ao desequilíbrio emocional, à autoestima e autoconfiança, ganharam ênfase nesta discussão. Conclui-se que os repertórios de enfrentamento do estresse da maioria das docentes é pouco diversificado e faz-se necessário o reforço de estratégias mais assertivas e que visem o bem estar físico e mental do educador.

Termos - chave: estresse, enfrentamento, atividade física.