

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de deixar expressos os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que me acompanharam ao longo do meu percurso académico e na concretização do trabalho de seminário:

À **Professora Doutora Susana Ramos** pelo incansável apoio, disponibilidade e empenho que demonstrou durante toda a concepção deste trabalho.

Aos meus **pais**, pelo carinho, apoio e esforços demonstrados para a conclusão da minha licenciatura.

A todos os **professores** responsáveis pela minha formação individual e académica.

Aos meus **amigos** que sempre me ouviram e me deram uma palavra de conforto e força.

Aos meus **colegas de curso** com quem tantos momentos de alegria e diversão partilhei durante todo o percurso académico.

A todos os **colegas da FCDEF** que fizeram parte deste estudo.

Ao **Squirt Group** com quem partilhei este ano de estágio recheado de peripécias e boa disposição.

**A todos os meus sinceros agradecimentos**



## RESUMO

O objectivo deste estudo é identificar o nível de *stress* docente nos professores estagiários da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física e nos estagiários de outras áreas disciplinares da Universidade de Coimbra, no ano lectivo 2005/2006, por forma a determinar as principais fontes, sintomas, manifestações e condições patológicas associadas ao exercício docente (foro somático e psíquico).

Relativamente à metodologia, a amostra caracteriza-se pelo conjunto de 55 estagiários de EF e 42 de não EF, perfazendo um total de 97 inquiridos, todos a leccionarem em escolas em Coimbra, com idades compreendidas entre os 20 e os 27 anos, no grupo de EF, e 21 e 40 anos no grupo de não EF. O sexo masculino é dominante no grupo de EF (37 estagiários e 18 estagiárias), mas no grupo de não EF prevalece o sexo feminino (33 estagiárias e 9 estagiários).

Os instrumentos de avaliação utilizados para o presente estudo 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 de dados foi efectuado através do programa estatístico SPSS, versão 11.5, sendo elaboradas tabelas de estatística descritivas e de frequência (para variáveis quantitativas), tabelas de frequência (para variáveis qualitativas) e a utilização do teste *T de Student* para compararmos os dois grupos.

Segundo os resultados obtidos no grupo total, os principais **sintomas de stress** são, por ordem decrescente de frequência, a “fadiga”, a “frustração” e o “medo de enfrentar situações difíceis”; a “insatisfação profissional” é a **manifestação de stress** mais sentida; nas **condições patológicas associadas ao exercício docente** os “resfriados e sintomas gripais” (foro somático) e a “ansiedade” (foro psíquico) são os mais experimentados. As principais **fontes de stress** para os estagiários do grupo total são, por ordem decrescente de médias, o “conteúdo de trabalho”, o “estatuto profissional” e a “pressão do tempo”. Por fim, existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de EF e de não EF ao nível dos sintomas “alterações urinárias”, “dores de cabeça ao acordar”, “medo de enfrentar situações difíceis”, “cefaleias” e “ansiedade” e nos factores da EPSO-D, tais como, “estatuto profissional”, “conteúdo do trabalho”, “previsibilidade/controlo (definição e

clarificação do papel)”, “disciplina”, “segurança profissional”, “natureza emocional do trabalho” e “rigidez curricular”. O grupo de não EF apresenta, em todos os factores atrás referidos, valores médios superiores, à excepção da ansiedade, manifestando, assim, níveis de *stress* mais elevados.

## ABSTRACT

This research work aims at identifying the level of the teachers' stress among the trainees of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education when compared to the trainees from other curricular areas of the University of Coimbra, during the school year of 2005/2006, in order to determine the main sources, symptoms, manifestations and pathological conditions related to the teaching's activity (psychic and somatic).

As for methodology, the sample of this study is constituted by 55 PE trainees and 42 trainees from other curricular areas, making up a total of 97 inquiries. All the trainees are teaching in schools at Coimbra and they are 20 to 27 years old in the PE group and 21 to 40 years old in the Non- PE group. The majority of PE trainees is masculine (37 male trainees and 18 female trainees) whereas the majority of Non-PE trainees is feminine (33 female trainees and 9 male trainees).

The evaluation instruments used in this study were the Opinion Enquiry to Physical Education Teachers (QOPEF) and the Portuguese Scale of Occupational Stress in Teaching (EPSO-D). The data was analysed with the statistic program SPSS, version 11.5. Charts of descriptive statistics and of frequency (for quantitative variables) and frequency charts (for qualitative variables) were elaborated and the *T-Student* test was used to compare the two groups of trainees.

According to the results in the global group, the main **symptoms of stress** are, by decreasing order of frequency, the following: "tiredness", "frustration" and "the fear of facing difficult situations" and the "professional dissatisfaction" is the most stated **manifestation of stress**. As for the **pathological conditions related to teaching's activity**, most trainees experienced "cold and symptoms of flue" (somatic forum) as well as "anxiety" (psychic forum). The main **sources of stress** for the trainees in the global group are, by decreasing average order, "contents of work", "professional status" and "time pressure". Finally, there are statistically meaningful differences between the PE group and the Non-PE one, when referring to symptoms such as "urinary alterations", "headaches when waking up", "fear of facing difficult situations", "chronic headache" and "anxiety" and to the factors mentioned in the EPSO-D, like "professional status", "contents of work", "predictability/control (definition and clarification of roles)", "discipline", "professional safety", "emotional

nature of work” and “curricular rigidity”. With the exception of “anxiety”, the Non-PE group presents elevated average rates in the factors mentioned above indicating, thus, higher levels of stress.

## RÉSUMÉ

Notre étude a pour objectif évaluer le niveau de stress identifiable chez les professeurs stagiaires de la Faculté de Sciences de Sport et Éducation Physique mais aussi chez ceux qui font partie d'autres branches scolaires de l'Université de Coimbra, pendant l'année de 2005/2006, afin d'en déterminer les principales causes, symptômes, manifestations et conditions pathologiques associées à la profession (forum somatique et psychique).

En ce qui concerne la méthodologie utilisée, l'échantillon est constitué par un ensemble de 55 stagiaires d'éducation physique et 42 stagiaires d'autres branches, faisant un total de 97 sondés, exerçant tous dans une école de Coimbra et ayant leur âge compris entre 20 et 27 ans dans le premier groupe et entre 21 et 40 ans dans l'autre. Le sexe masculin domine dans le groupe de EF (37 stagiaires de sexe masculin contre 18 du féminin), mais dans l'autre groupe, c'est le sexe féminin qui domine (33 stagiaires du sexe féminin contre 9 stagiaires du sexe masculin).

Les instruments d'évaluation utilisés pour cette étude ont été le Questionnaire d'Opinion aux Professeurs d'Éducation Physique (QOPEF) et l'Échelle Portugaise de Stress Occupationnel dans l'Enseignement. (EPSO-D). Le traitement des données a été effectué grâce au programme statistique SPSS, version 11.5, ce qui a permis l'élaboration de tableaux de statistique descriptifs et de fréquence (pour les variables quantitatives), tableaux de fréquence (pour les variables qualitatives) et l'utilisation du test *T de Student* pour comparer les deux groupes.

D'après les résultats obtenus au total, les principaux **symptômes de stress** sont par ordre décroissant de fréquence, la "fatigue", la "frustration, la "peur de se voir confronter à des situations difficiles" ; "l'insatisfaction professionnelle" est la **manifestation de stress** la plus sentie ; en ce qui concerne les **conditions pathologiques associées à la profession**, les "rhumes et les symptômes grippaux" (forum somatique) et "l'anxiété" (forum psychique) sont les plus vérifiés. Les principales **sources de stress** pour les stagiaires du groupe total sont, dans l'ordre décroissant des moyennes, la "quantité de travail", "le statut professionnel", la "pression du temps". Enfin, il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe de EF et l'autre au niveau de symptômes "problèmes urinaires", "maux de tête au réveil", "peur de se voir confronter à des situations difficiles",

“migraines” et “anxiété” et au niveau des facteurs EPSO-D, comme “le statut professionnel”, “la quantité de travail», la prévisibilité/contrôle (définition et clarification des rôles)», «la discipline», la sécurité professionnelle», le côté émotionnel du travail» et «la rigidité curriculaire». L'autre groupe présente, au niveau de tous les facteurs antérieurement rapportés, des résultats moyens supérieurs à l'exception de l'anxiété, manifestant, ainsi, des niveaux de stress plus élevés que ceux vérifiés chez les stagiaires de EF.



## ÍNDICE DE TABELAS

	Página
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>i</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ÍNDICE DE QUADROS.....</b>	<b>xiv</b>
<b>LISTA DE ANEXOS.....</b>	<b>xv</b>
<b>LÉXICO DAS ABREVIATURAS.....</b>	<b>xvii</b>
<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>3</b>
1. O <i>STRESS</i> .....	3
1.1. Conceito de <i>stress</i> .....	3
1.2. Agentes indutores de <i>stress</i> .....	5
1.3. Consequências do <i>stress</i> .....	9
1.4. <i>Burnout</i> e suas consequências.....	12
1.5. <i>Coping</i> – Estratégias para lidar com o <i>stress</i> .....	13
2. O <i>STRESS</i> DOCENTE.....	16
2.1. O conceito de <i>stress</i> docente.....	16
2.2. Agentes indutores do <i>stress</i> docente.....	17
2.3. Consequências do <i>stress</i> docente.....	21
2.4. <i>Burnout</i> na docência e suas consequências.....	23
2.5. <i>Coping</i> e estratégias para lidar com o <i>stress</i> docente.....	24
3. A DISCIPLINA DE EF ESCOLAR.....	25
3.1. Caracterização da disciplina de EF Escolar: A importância da EF na escola e	

na sociedade.....	25
3.2. A função do estagiário de EF no seu ano de estágio pedagógico.....	29
3.3. Caracterização do estagiário de outras áreas disciplinares e suas funções no ano de estágio pedagógico – abordagem comparativa com os estagiários de EF...	31
4. O <i>STRESS</i> PROFISSIONAL NO PROFESSOR DE EF.....	32
4.1. Estudos realizados na área do <i>stress</i> docente em professores de EF.....	32
4.2. O <i>stress</i> profissional do professor estagiário de EF.....	34
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....</b>	<b>37</b>
1. Caracterização da Amostra.....	37
2. Instrumentos de Avaliação.....	43
3. Procedimentos.....	46
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>49</b>
1. Sintomas de <i>stress</i> .....	50
2. Manifestações de <i>stress</i> .....	52
3. Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro somático.....	54
4. Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro psíquico.....	56
5. Avaliação da consistência interna de cada um dos factores da EPSO-D.....	57
6. Tabelas de Estatística Descritiva e de Frequência para cada um dos factores da EPSO-D.....	57
7. Comparação do nível de <i>stress</i> entre os Professores Estagiários de EF e os Professores Estagiários de várias áreas disciplinares.....	66
<b>CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>69</b>
1. Sintomas de <i>stress</i> .....	69
2. Manifestações de <i>stress</i> .....	72
3. Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro somático.....	73
4. Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro psíquico.....	74
5. Fontes de <i>stress</i> docente.....	75
6. Comparação do nível de <i>stress</i> entre os Professores Estagiários de EF e os Professores Estagiários de várias áreas disciplinares.....	79

<b>CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS.....</b>	<b>83</b>
1. Conclusões.....	83
2. Sugestões e recomendações para estudos futuros.....	85
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>87</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>95</b>



## ÍNDICE DE TABELAS

	Página
<b>Tabela 1:</b> Tabela de frequência da variável “Grupo de EF e de não EF”.....	37
<b>Tabela 2:</b> Tabela de frequência da variável “Escola onde estagia”.....	38
<b>Tabela 3:</b> Tabela de estatística descritiva das variáveis “Idade”, “Número de filhos” e “Tempo de serviço na docência”.....	39
<b>Tabela 4:</b> Tabela de frequência da variável “Idade”.....	39
<b>Tabela 5:</b> Tabela de frequência da variável “Sexo”.....	40
<b>Tabela 6:</b> Tabela de frequência da variável “Estado civil”.....	40
<b>Tabela 7:</b> Tabela de frequência da variável “Habilitações literárias”.....	41
<b>Tabela 8:</b> Tabela de frequência da variável “Actividades fora da escola”.....	41
<b>Tabela 9:</b> Tabela de frequência das variáveis “Onde exerce actividades” e “Que actividades exerce”.....	42
<b>Tabela 10:</b> Tabela de frequência da variável “Outras funções na escola”.....	42
<b>Tabela 11:</b> Tabela de frequência dos “Sintomas de <i>stress</i> ”.....	50
<b>Tabela 12:</b> Tabela de frequência das “Manifestações de <i>stress</i> ” no grupo total....	52
<b>Tabela 13:</b> Tabela de frequência das “Manifestações de <i>stress</i> ” no grupo de EF e de não EF.....	52
<b>Tabela 14:</b> Tabela de frequência das “Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro somático”.....	54
<b>Tabela 15:</b> Tabela de frequência das “Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro psíquico” no grupo total.....	56
<b>Tabela 16:</b> Tabela de frequência das “Condições patológicas associadas ao exercício docente – foro psíquico” no grupo de EF e de não EF.....	56
<b>Tabela 17:</b> Tabela de estatística descritiva de cada um dos factores da EPSO-D para o grupo total.....	58
<b>Tabela 18:</b> Tabela de estatística descritiva de cada um dos factores da EPSO-D para o grupo de EF.....	59
<b>Tabela 19:</b> Tabela de estatística descritiva de cada um dos factores da EPSO-D para o grupo de não EF.....	59
<b>Tabela 20:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Estatuto profissional”.....	60
<b>Tabela 21:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Conteúdo do trabalho”.....	61

<b>Tabela 22:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Previsibilidade/ controlo (definição e clarificação do papel)”.....	<b>61</b>
<b>Tabela 23:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Pressão do tempo”.....	<b>62</b>
<b>Tabela 24:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Segurança profissional”.....	<b>63</b>
<b>Tabela 25:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Disciplina”.....	<b>63</b>
<b>Tabela 26:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Rigidez curricular”.....	<b>64</b>
<b>Tabela 27:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Natureza emocional do trabalho”.....	<b>64</b>
<b>Tabela 28:</b> Tabela de frequência relativa do factor “Toque de caixa (ritmo e estrutura do trabalho)”.....	<b>65</b>

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1:</b> Análise factorial da EPSO-D – Fontes de <i>stress</i> dos professores da amostra IPSSO.....	<b>46</b>
<b>Quadro 2:</b> Tabela dos factores da EPSO-D, respectivos <i>itens</i> e valores de <i>Alpha de Cronbach</i> .....	<b>57</b>
<b>Quadro 3:</b> Resultados obtidos com o teste <i>T de Student</i> para amostras independentes relativos a sintomas de <i>stress</i> , manifestações de <i>stress</i> e condições patológicas associadas ao exercício docente (foro psíquico) .....	<b>66</b>
<b>Quadro 4:</b> Resultados obtidos com o teste <i>T de Student</i> para amostras independentes (EPSO-D) .....	<b>67</b>

## LISTA DE ANEXOS

**Anexo 1:** Questionário de Opinião a Professores Estagiários da FCDEF-UC e Questionário de Opinião a Professores Estagiários de várias áreas disciplinares

**Anexo 2:** Tabelas de estatística descritiva e de frequências para cada um dos *itens* do QOPEF

**Anexo 3:** Tabelas de estatística descritiva e de frequências para cada um dos *itens* da EPSO-D

**Anexo 4:** *Alpha de Cronbach* para cada um dos factores da EPSO-D e estatística descritiva

**Anexo 5:** Tabela de frequências de cada um dos factores da EPSO-D

**Anexo 6:** Tabela dos resultados obtidos com o teste *T de Student* para amostras independentes relativas ao QOPEF e à EPSO-D





## LÉXICO DE ABREVIATURAS

**EF** – Educação Física

**EPSO-D** – Escala Portuguesa de Stress Ocupacional para a Docência

**FCDEF-UC** – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra

**IPSSO** – Instituto de Prevenção do *Stress* e Saúde Ocupacional

**O.I.T.** – Organização Internacional do Trabalho

**O.M.S.** – Organização Mundial de Saúde

**QOPEF** – Questionário de Opinião a Professores de Educação Física