

AGRADECIMENTOS

Gostaria de nesta página deixar expressos os meus mais sinceros agradecimentos:

À **Professora Doutora Susana Ramos** deixo o meu principal agradecimento pela total e constante disponibilidade que demonstrou e pela forma abnegada com que sempre se dedicou na consecução deste trabalho.

Aos **restantes professores** pelo papel principal que tiveram na minha formação académica.

Aos meus **pais** que sempre me apoiaram nas minhas escolhas e que me permitiram estar hoje no final da minha formação académica.

À minha **irmã** e ao meu **cunhado** pelo incentivo, apoio e entusiasmo evidenciados ao longo da minha vida académica.

Aos **colegas do 5º e 4º anos** da Licenciatura que participaram neste estudo.

Aos meus **amigos** pelos momentos de alegria e diversão que passámos juntos e pela amizade sempre demonstrada.

Ao **Sr. Orlando** pelo fornecimento de grande parte do material de apoio e pela impressão da capa deste trabalho.

Ao **Lord** que me acompanhou em muitos momentos e ao **Simba** que já faz parte da família.

À **Elsa** pelo carinho, apoio, compreensão e amor demonstrados...

A Todos, o meu Muito Obrigado!

RESUMO

O estudo aqui apresentado tem como principal objectivo conhecer o nível de *stress* docente nos professores estagiários da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra do ano lectivo 2004/2005, bem como determinar as suas principais fontes, sintomas, manifestações e condições patológicas associadas ao exercício da profissão.

No que diz respeito à metodologia, a amostra foi encontrada a partir de um total de noventa e nove questionários recebidos em cento e treze relativos à população; destes 99, 55 pertenciam ao 5º ano do curso, enquanto que 44 faziam parte do 4º ano da licenciatura. Os indivíduos pertencentes à amostra eram todos professores estagiários, com idades compreendidas entre os 20 e os 28 anos, com uma média de 22,40 anos.

Os instrumentos de medida utilizados para este estudo foram o Questionário de Opinião a Professores de Educação Física (QOPEF) e a Escala Portuguesa de *Stress* Ocupacional para a Docência (EPSO-D). Os dados obtidos através destes instrumentos de medida foram tratados por meio do programa estatístico SPSS, versão 11.5, tendo sido elaboradas tabelas de estatística descritiva e de frequência (para as variáveis quantitativas) e tabelas de frequência (para variáveis qualitativas).

De acordo com os resultados obtidos, as principais **fontes** de *stress* para os professores estagiários são o estatuto profissional, o conteúdo de trabalho e a pressão do tempo; os **sintomas** mais sentidos são, por ordem decrescente de frequência, a fadiga, a agressividade/irritabilidade, a sudção fácil; a insatisfação profissional é a **manifestação** de *stress* mais experimentada pelos professores estagiários, enquanto que as **condições patológicas associadas ao exercício da profissão** mais sentidas por este conjunto de professores são os resfriados e sintomas gripais (foro somático) e a ansiedade (foro psíquico).

ABSTRACT

The main objective of this study is to get to know the level of stress affecting trainee teachers from the Faculty of Sports' Sciences and Physical Education of the University of Coimbra in the school year 2004/2005, as well as determining its main sources, symptoms, manifestations and the pathological conditions associated with the job.

In what methodology is concerned, the sample was taken from a total of 99 enquiries returned, from 113 sent, concerning the population; from these 99 subjects, 55 were in the 5th year of the degree, while 44 were in the 4th year. The individuals considered in the sample were all trainee teachers between 20 and 28 years of age, the average age being 22.40.

The measuring instruments used in this study were the Opinion Enquiry for Physical Education Teachers (QOPEF) and the Portuguese Scale of Occupational Stress for Teachers (EPSO-D). The data obtained through these measuring instruments were considered by means of the SPSS statistics programme, version 11.5, based on which descriptive and frequency statistics tables (for the quantitative variants), as well as frequency tables (for the qualitative variants) were elaborated.

According to the obtained results, the main **sources** of stress for trainee teachers are professional statute, the job contents, and time pressure; the most commonly felt **symptoms** are, in a decreasing order of frequency, the fatigue, aggressiveness/irritability, the easy perspiration; professional dissatisfaction is the stress **manifestation** most commonly experienced by trainee teachers, while the **pathological conditions associated to the job** which are most commonly felt by this group of teachers are colds and flu symptoms (somatic forum) and anxiety (psychic forum).

RESUME

Le principal objectif de l'enquête ici présenté est de connaître le niveau de stress des professeurs stagiaires de la Faculté des Sciences de Sport et d'Éducation Physique de l'Université de Coimbra pendant l'année scolaire 2004/2005, mais il détermine aussi ses principales sources, ses symptômes, ses manifestations et ses conditions pathologiques associées à l'activité professionnelle.

En matière de méthodologie, l'échantillon fut déterminé à partir d'un ensemble de 99 questionnaires reçus sur 113 relatifs à la population; de ces 99, 55 étaient issus de la 5ème année du cursus, alors que 44 de la 4ème année de licence. Les individus inclus dans cet échantillon étaient tous professeurs stagiaires, entre 20 et 28 ans et ayant une moyenne d'âge de 22,40.

Pour cette enquête, les instruments de mesure employés furent le Questionnaire d'Opinion aux Professeurs d'Éducation Physique (QOPEF) et l'Échelle Portugaise de Stress Occupationnel de l'Enseignement (EPSO-D). Les données obtenues par le biais de ces instruments de mesure furent traitées grâce au programme de statistique SPSS, version 11.5, et des tableaux de statistique descriptive et de fréquence (pour les variables quantitatives) et des tableaux de fréquence (pour les variables qualitatives) furent aussi élaborés.

Selon les résultats obtenus, les principales **sources** de stress pour les professeurs stagiaires sont leur statut professionnel, le contenu de leur travail et la pression du temps; les **symptômes** les plus perçus sont, par ordre décroissant de fréquence, la fatigue, l'agressivité/l'irritabilité, la sudation abondante; l'insatisfaction professionnelle est ainsi la **manifestation** du stress la plus vécue par les professeurs stagiaires, alors que les **conditions pathologiques associées à l'activité professionnelle** les plus ressenties par l'ensemble des professeurs sont les rhumes et les symptômes grippaux (relève du somatique) et l'anxiété (relève du psychologique).

ÍNDICE

	Página
Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	v
Resumé	vii
Índice	ix
Índice de tabelas	xiii
Índice de quadros	xv
Lista de anexos	xvii
Léxico de abreviaturas	xix
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	3
I. O <i>STRESS</i>	3
1. Conceito de <i>stress</i>	3
2. Agentes indutores de <i>stress</i>	5
3. Efeitos do <i>stress</i> e algumas estratégias de lidar com o <i>stress</i>	8
4. <i>Coping</i>	12
II. O <i>STRESS</i> DOCENTE.....	14
1. Conceito de <i>stress</i> docente.....	14
2. Agentes indutores de <i>stress</i> docente.....	15
3. Efeitos do <i>stress</i> docente.....	18
4. Estratégias de <i>coping</i> utilizadas pelos professores.....	21
III. A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	24
1. Caracterização da disciplina de Educação Física Escolar.....	24
2. Formação pré-profissional em Educação Física: o estagiário e o ano de estágio....	31

IV. <i>STRESS</i> PROFISSIONAL NO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	35
1. Estudos efectuados acerca do <i>stress</i> profissional em professores de Educação Física.....	35
2. O <i>stress</i> profissional do professor estagiário de Educação Física.....	39
CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....	43
1. Caracterização da amostra.....	43
2. Instrumentos de avaliação.....	46
3. Procedimentos.....	50
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	53
1. Sintomas de <i>stress</i>	53
1.1. Tabelas de frequência.....	53
2. Manifestações de <i>stress</i>	55
2.1. Tabelas de frequência.....	55
3. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro somático.....	56
3.1. Tabelas de frequência.....	56
4. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro psíquico.....	57
4.1. Tabelas de frequência.....	57
5. EPSO-D.....	58
5.1. Avaliação da consistência interna de cada um dos factores do EPSO-D.....	58
5.2. Estatística descritiva e tabelas de frequência relativas a cada um dos factores do EPSO-D.....	59
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	65
1. Fontes de <i>stress</i> docente.....	65
2. Sintomas de <i>stress</i>	68
3. Manifestações de <i>stress</i>	71
4. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro somático.....	72
5. Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro psíquico.....	74

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E SUGESTÕES/RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES.....	75
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFIA.....	79
--------------------------	-----------

ANEXOS

ÍNDICE DE TABELAS

Página

Tabela 1: Tabela de frequências da variável “escola em que lecciona”.....	43
Tabela 2: Tabela de estatística descritiva das variáveis “idade”, “número de filhos” e “tempo de serviço na docência”.....	44
Tabela 3: Tabela de frequências da variável “idade”.....	44
Tabela 4: Tabela de frequências da variável “sexo”.....	45
Tabela 5: Tabela de frequências da variável “habilitações académicas”.....	45
Tabela 6: Tabela de frequências da variável “exerce actividade fora da escola”.....	45
Tabela 7: Tabela de frequências da variável “onde exerce actividade fora da escola”.....	46
Tabela 8: Tabela de frequências da variável “outras funções na escola”.....	46
Tabela 9: Tabela de frequências de cada um dos itens de “sintomas de <i>stress</i> ”.....	53
Tabela 10: Tabela de frequências da variável “insatisfação profissional”.....	55
Tabela 11: Tabela de frequências da variável “período(s) de absentismo de mais de uma semana”.....	55
Tabela 12: Tabela de frequências da variável “pensar em abandonar a profissão”....	56
Tabela 13: Tabela de frequências de cada um dos itens de “Condições patológicas associadas ao exercício da profissão – foro somático”.....	56
Tabela 14: Tabela de frequências da variável “ansiedade”.....	57
Tabela 15: Tabela de frequências da variável “depressão”.....	58
Tabela 16: Tabela de estatística descritiva de cada um dos factores do EPSO-D....	59
Tabela 17: Tabela de frequências relativa ao factor 1 “Estatuto profissional”.....	60
Tabela 18: Tabela de frequências relativa ao factor 2 “Conteúdo de trabalho”.....	61
Tabela 19: Tabela de frequências relativa ao factor 3 “Previsibilidade/controlo (definição e clarificação do papel)”.....	61
Tabela 20: Tabela de frequências relativa ao factor 4 “Pressão do tempo”.....	61
Tabela 21: Tabela de frequências relativa ao factor 5 “Segurança profissional”.....	62
Tabela 22: Tabela de frequências relativa ao factor 6 “Disciplina”.....	62
Tabela 23: Tabela de frequências relativa ao factor 7 “Rigidez curricular”.....	63
Tabela 24: Tabela de frequências relativa ao factor 8 “Natureza emocional do trabalho”.....	63

Tabela 25: Tabela de frequências relativa ao factor 9 “Toque de caixa”
(ritmo e estrutura do trabalho).....64

ÍNDICE DE QUADROS

Página

Quadro 1: Análise factorial da escala EPSO-D – Fontes de <i>stress</i> dos professores da amostra IPSSO.....	50
Quadro 2: Valores do <i>Alpha de Cronbach</i>	58

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Questionário de Opinião a estagiários da FCDEF-UC e EPSO-D

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 de cada um dos itens do EPSO-D

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

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

LÉXICO DE ABREVIATURAS

E.F. – Educação Física

QOPEF – Questionário de Opinião a Professores de Educação Física

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