

Estresse e Estratégias de Enfrentamento em Professores do Ensino Fundamental do Município de Taubaté/SP

Stress and Coping Strategies of Primary School Teachers from Taubaté, SP - BRAZIL

Nancy Julieta Inocente

Universidade de Taubaté

nancyinocente@gmail.com

Patrícia de Oliveira Silva Hardt

Universidade de Taubaté

Patriciaoshardt@hotmail.com

Edna Maria Querido de Oliveira Chamon

Universidade de Taubaté

edna.chamon@gmail.com

Resumo

Este trabalho teve como objetivo identificar os níveis de estresse de um grupo de professores do ensino fundamental na cidade de Taubaté, SP, e as estratégias de enfrentamento por eles utilizadas. Adotou-se uma abordagem quantitativa de análise, utilizando-se a Escala de Toulousaine de Estresse (ETS) para identificar as dimensões e os níveis de estresse, e a Escala de Toulousaine de Enfrentamento (ETC) na identificação das formas de enfrentamento (coping). Essa abordagem utiliza uma tipologia para as dimensões do estresse, classificando-o a partir de suas manifestações físicas, psicológicas, psicofisiológicas e de temporalidade, além de um estresse global, síntese das dimensões específicas. Analogamente, há uma tipologia para as estratégias de enfrentamento, classificadas em estratégias positivas (Controle e Apoio social) e estratégias negativas (Isolamento e Recusa). A amostra foi composta por 312 professores do ensino fundamental, em um universo de 1200 docentes, com predominância de sexo feminino (78%), faixa etária de 30 a 40 anos (43%) e tempo médio de exercício da profissão de sete anos. Os resultados obtidos mostram um nível médio baixo de estresse entre os professores, tanto global quanto em suas diversas dimensões, com cerca de um terço da amostra apresentando escores acima da média. Por outro lado, são as estratégias de enfrentamento negativas (Recusa e Isolamento) que, predominantemente, são utilizadas para combater e minimizar o estresse. Dessa forma, se os níveis de estresse são baixos, as formas que, em geral, os indivíduos utilizam para combatê-lo não são as mais eficazes.

Palavras-chave: Estresse. Coping. Escala Toulousaine de Estresse. Escala Toulousaine de Coping.

Abstract

This paper aimed to identify the stress levels and the coping strategies of a group of primary school teachers in the city of Taubaté, SP, Brazil. The Toulousaine Stress Scale (ETS) was applied to identify dimensions and stress levels, and the Toulousaine Coping Scale (ETC) to identify coping strategies. This approach uses a typology for the dimensions of stress, classifying it from its physical, psychological, psychophysiological and temporality manifestations, as well as a global stress dimension, synthesis of the specific stress dimensions. Similarly, there is a typology for coping strategies, classified in positive strategies (Control and Social Support) and negative strategies (Isolation and Refusal). The sample consisted of 312 primary school teachers in a universe of 1,200 teachers, predominantly female (78%), with age between 30 and 40 years (43%) and average time in profession of seven years. The results showed a low level of stress among teachers, both global and in their different dimensions, with one third of the sample presenting above average scores. On the other hand, the negative coping strategies (Refusal and Isolation) are predominantly used to combat and minimize stress. Thus, although the sample presents low levels of stress, the ways individuals use to combat it are not the most effective.

Keywords: Stress. Coping. Toulousaine Stress Scale. Toulousaine Coping Scale.

Introdução

Socialmente o homem está inserido em um sistema acumulador de tensão que o torna vulnerável a alterações físico-psicológicas próprias do estado de estresse.

De acordo com Lipp (2000), o estresse é entendido como um conjunto de mudanças físicas, psicológicas e químicas no organismo, desencadeadas pelo cérebro, que causa uma diversidade de respostas na saúde do homem.

O ambiente de trabalho pode ser um dos fatores causadores de estresse devido às exigências e pressões que são impostas ao indivíduo (LIPP; MALGRIS, 2001).

Como qualquer ambiente profissional, a escola também é um ambiente estressante. Os problemas relacionados à educação são complexos, os professores vivem uma rotina de pressões e esgotamento físico e mental, estando, portanto, propensos a desenvolver o estresse ocupacional. Longas jornadas de trabalho, baixos salários, sentimento de desqualificação, conflito entre trabalho e família, são motivos frequentes para o desenvolvimento do estresse. Todos esses comprometimentos biopsicossociais podem resultar em baixo nível de motivação e de autoestima e sensação de insegurança (LIPP, 2006).

Para Antoniazzi e colaboradores (1998), uma forma de amenizar o estresse é o enfrentamento, que, segundo o autor, consiste em um conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptar a circunstâncias adversas, ou seja, estressantes, crônicas ou agudas.

O propósito deste artigo é analisar, para um grupo de professores, as condições de estresse e seu enfrentamento no ambiente de trabalho, ou seja, a escola.

Estresse

Hans Selye, médico endocrinologista, definiu a reação do estresse como uma Síndrome Geral de Adaptação (SGA) que consiste em três fases: 1ª fase de alerta, sendo os principais sintomas: o aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, aumento da frequência respiratória, dilatação da pupila, aumento da concentração de glóbulos brancos e ansiedade; a 2ª fase é a de resistência, na qual ocorre o aumento do córtex da supra-renal, irritabilidade, insônia, mudanças de humor,

diminuição do desejo sexual e atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células no sangue; e, a 3ª fase, de exaustão, na qual os principais sintomas são: retorno parcial à reação de alarme, falhas nos mecanismos de adaptação e esgotamento por sobrecarga fisiológica (SELYE, 1965).

Para Inocente (2007), o estresse pode ser entendido tanto como um estímulo, quando é o agente capaz de provocar uma reação (nesse caso fala-se de agente estressor), quanto como uma resposta, quando produz mudanças fisiológicas, emocionais e comportamentais.

O estresse exagerado, considerado patológico, pode ter conseqüências danosas, como cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, queda da resistência imunológica e mau-humor (BALLONE, 2005).

O estresse ocupacional

Para Inocente (2005), o estresse ocupacional ocorre devido à exposição a fatores de risco de natureza psicossocial e à organização do trabalho, associados a fatores do ambiente. Os fatores que desencadeiam o estresse ocupacional podem ser: alta exigência no trabalho, pouco apoio social dos gestores e colegas e pouco controle.

Segundo Reinhold (1996), os professores que lecionam da pré-escola à quarta série do ensino fundamental apresentam um elevado nível de estresse. A autora acrescenta que o estresse do professor é decorrente das mudanças sociais, pessoais e econômicas na situação profissional.

Para Witter (2006), muitas variáveis podem gerar estresse no professor, incluindo o sistema educacional, o estilo de gerenciamento, a personalidade do gestor e seu estilo de liderança, pois geram climas de trabalho que podem ser contraditórios, provocando o estresse e trazendo conseqüências biopsicofisiológicas negativas.

De acordo com França e Rodrigues (2002), quando o indivíduo passa a depreciar seu trabalho e a senti-lo como um peso e não como fonte de satisfação, pode haver o uso abusivo de medicamentos, álcool e drogas, caracterizando um enfrentamento passivo da situação.

Segundo Nóvoa (1995), o isolamento é a característica comum dos professores afetados pelo desajuste provocado pela mudança social. Para o autor, a comunicação com os colegas é fundamental para a transformação da atitude e do comportamento profissional, tornando-se uma forma ativa e positiva de enfrentamento do estresse.

As estratégias de enfrentamento

O indivíduo, diante de uma situação tida como geradora de estresse, utiliza mecanismos para tentar amenizá-la, que são chamados de estratégias de enfrentamento.

Lazarus e Folkman (1984) acreditam que as estratégias de enfrentamento são definidas como esforços de controle. As estratégias funcionam como uma resposta comportamental ou cognitiva ao estresse, com o objetivo de reduzir suas qualidades aversivas. É uma resposta com o objetivo de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal.

As estratégias de enfrentamento implicam, de um lado, a existência de um problema que pode ser real ou imaginado; de outro, a instalação de uma resposta para enfrentar o acontecimento estressante (STEPHENSON, 2007).

De acordo com Meleiro (2006), algumas estratégias podem ajudar os professores a enfrentar de modo sadio as situações estressantes. A primeira delas é a identificação de fatores estressantes. É necessário compreender sua essência e seus mecanismos e, ao mesmo tempo, procurar aumentar a resistência ao estresse, melhorando a saúde. É importante identificar o que está causando o estresse e, uma vez identificado, é preciso verificar se ele é passível de mudança ou não. No caso do profissional docente, é nesse momento que ele deverá utilizar seus recursos internos para se adaptar à situação.

Objetivos

O objetivo deste trabalho foi identificar o nível de estresse em professores, as causas e manifestações e quais estratégias de enfrentamento eles utilizam para amenizar os problemas que podem ocorrer em sua rotina de trabalho.

Os objetivos específicos foram:

1. caracterizar a amostra pesquisada em termos sócio-demográficos;
2. identificar o estresse e suas manifestações nos professores de ensino fundamental; e,
3. identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses professores.
4. identificar potenciais correlações entre as características sociodemográficas do grupo, as dimensões do estresse e as estratégias de enfrentamento.

Método

Esta pesquisa teve caráter quantitativo, baseando-se nos resultados obtidos a partir de um instrumento padronizado na forma de questionário. Concentrou-se a pesquisa no estudo das características de um grupo de professores do ensino fundamental, buscando caracterizar as dimensões do estresse e as estratégias de enfrentamento utilizadas, dentro das linhas dos instrumentos de coleta de dados.

População e amostra

A população pesquisada era composta de 1.200 professores que trabalham no ensino público fundamental no município de Taubaté, São Paulo. A amostra utilizada nesta pesquisa foi composta de 312 docentes em exercício profissional, de diferentes escolas. A amostra foi de conveniência, dela participando os professores que se dispuseram a responder o questionário.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados para a pesquisa foram as Escala *Toulousaine* de Estresse (ETS – Echelle Toulousaine de Stress) e a Escala de *Toulousaine* de Enfrentamento (ETC - Echelle Toulousaine de Coping). As escalas identificam e avaliam comportamentos a respeito de situações percebidas como estressantes.

No Brasil, a primeira utilização das escalas foi feita por Stephenson (2001), que administrou o instrumento a 431 indivíduos adultos, homens e mulheres. A tradução da escala (originalmente em francês) foi validada por diferentes juízes bilíngües, tendo, ora o português, ora o francês como língua materna. A coerência interna dos instrumentos foi avaliada por meio do alfa de Cronbach e os resultados obtidos foram satisfatórios (alfa ETS = 0,94 e alfa ETC = 0,80).

A Escala Toulousaine de Estresse (ETS) (CHAMON, 2006)

Essa escala é composta por trinta itens distribuídos em quatro dimensões ou campos de manifestação percebido do estresse. Estes campos representam as articulações físicas e psicológicas que entram em ação em uma situação de

estresse: as manifestações físicas, psicológicas, psicofisiológicas e de temporalidade.

Os itens são representados por afirmações que devem ser avaliadas em uma escala de Likert de cinco pontos (1 a 5), que indica uma progressão de “quase nunca” a “quase sempre”.

O indivíduo, quando submetido a um agente estressor que não é eliminado ou controlado, pode apresentar reações que são consideradas como *manifestações físicas* percebidas, como dores, tremores, choro, taquicardia, boca seca e dificuldade para respirar. Essa dimensão é apreendida por meio de 10 itens da ETS. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 10 e 50 pontos.

O indivíduo pode, também, apresentar manifestações *psicológicas*: preocupação, falta de controle, depressão, incompreensão e isolamento. Essa dimensão é apreendida por meio de 10 itens da ETS. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 10 e 50 pontos.

Manifestações *psicofisiológicas* também são comuns e se apresentam sob a forma de insônia ou sono em excesso, agitação, cansaço e falta de energia. Essa dimensão é apreendida por meio de 5 itens da ETS. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 5 e 25 pontos.

Finalmente, o indivíduo pode apresentar inquietude frente ao futuro, incapacidade de planejar ou organizar seu tempo e esquecimento de compromissos e objetos. Esses sintomas são concebidos como *manifestações de temporalidade*. Essa dimensão é apreendida por meio de 5 itens da ETS. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 5 e 25 pontos.

A somatória dos valores atribuídos aos vários itens da escala de estresse representa um escore global relativo às reações manifestadas pelos indivíduos frente ao estresse, e os escores agrupados por campos específicos representam as diferentes manifestações do estresse. A pontuação para o estresse global inclui todos os 30 itens da escala, podendo variar de 30 a 150 pontos.

Na avaliação realizada por Stephenson (2001), obtiveram-se os escores médios indicados na Tabela 1.

	Global	Físico	Psicológico	Psicofisiológico	Temporalidade
Média	77,3	22,5	26,6	13,6	14,6

Tabela 1 – Escores médios para as diferentes dimensões do estresse
 Fonte: Stephenson, 2001

A Escala Toulousaine de Enfrentamento (ETC) (CHAMON, 2006)

A escala é constituída de 54 afirmações sobre as quais o indivíduo deve indicar, numa escala do tipo Likert em cinco pontos, se ele utiliza ou não as condutas propostas.

A escala é organizada em torno de quatro estratégias de enfrentamento: controle, apoio social, isolamento e recusa. Na estratégia de *controle* o indivíduo tenta dominar a situação, seja evitando decisões precipitadas sem refletir (regulação das atividades), seja planejando (controle cognitivo), disfarçando suas emoções ou controlando o pânico/medo (controle emocional). Essa dimensão é apreendida por meio de 15 itens da ETC. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 15 e 75 pontos.

A estratégia de *apoio social* traduz a demanda, a solicitação e a procura de ajuda. Essa ajuda pode se dar por meio de conselhos, informações, diálogos e escuta de outras pessoas. Essa dimensão é apreendida por meio de 10 itens da ETC. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 10 e 50 pontos.

A estratégia de *isolamento* consiste em fechar-se em si mesmo, significando uma ruptura das atividades e das interações com o outro. Essa dimensão é apreendida por meio de 14 itens da ETC. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 14 e 70 pontos.

Finalmente, a estratégia de *recusa* traduz a incapacidade de aceitar a realidade e o problema. O indivíduo tenta negar a situação (denegação). Ele se engaja em outras atividades procurando distrair-se ou busca satisfação em outros domínios de sua vida (distração). Esse campo inclui também como manifestação a dificuldade de controlar e expor suas emoções (alexitimia). Essa dimensão é apreendida por meio de 15 itens da ETC. Assim, com uma escala de pontos de 1 a 5, a pontuação nessa dimensão pode variar entre 15 e 75 pontos.

O enfrentamento pode ser positivo associando aspectos do apoio social (cooperação, ajuda à informação e apoio afetivo) ou do controle pela ação (focalização ativa) ou pela emoção. O enfrentamento negativo implica na articulação entre fuga e isolamento. Essa estrutura se organiza em torno da negação e da recusa mental.

Na avaliação realizada por Stephenson (2001), obtiveram-se os escores médios indicados na Tabela 2:

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Média	62,9	37,5	31,4	39,2

Tabela 2 – Escores médios para as diferentes estratégias de enfrentamento
Fonte: Stephenson, 2001

Procedimento para coleta de dados

A coleta foi iniciada após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética. Foi entregue um Termo de Consentimento Livre Esclarecido Institucional ao responsável pelo Departamento de Educação da Prefeitura Municipal de Taubaté, Estado de São Paulo. Com a aprovação, foram feitos contatos com os diretores das escolas e marcada uma reunião com os professores que assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e então os questionários foram entregues.

Procedimento para a análise dos dados

Os dados foram preparados e analisados com a utilização do software SPHINX®, que permite a preparação do questionário e a codificação e análise dos dados. O software Excel® foi utilizado na confecção dos gráficos e figuras.

Foram, também, realizadas análises estatísticas de correlação (análises bidimensionais) entre as variáveis sociodemográficas e as variáveis de estresse e de estratégia de enfrentamento. Adotou-se um teste de comparação de médias (Teste t-Student).

Resultados e discussão

Resultados sociodemográficos

A população pesquisada, composta de N= 312 sujeitos, é predominantemente de docentes do sexo feminino, representando uma proporção de 78,21% (244 sujeitos).

A prevalência de sujeitos do sexo feminino é típica da categoria profissional estudada. As mulheres representam 79,8% do efetivo de professores dos anos fundamentais no Brasil (INEP, 2014).

Em relação à idade dos professores pesquisados, mostrada na Figura 1, 66,7% (N= 208) dos sujeitos encontram-se na faixa etária entre 30 e 50 anos; apenas 1,6% (N= 5) possuem idade superior a 60 anos; e, 24,4% (N= 76) dos sujeitos tem menos de 30 anos de idade.

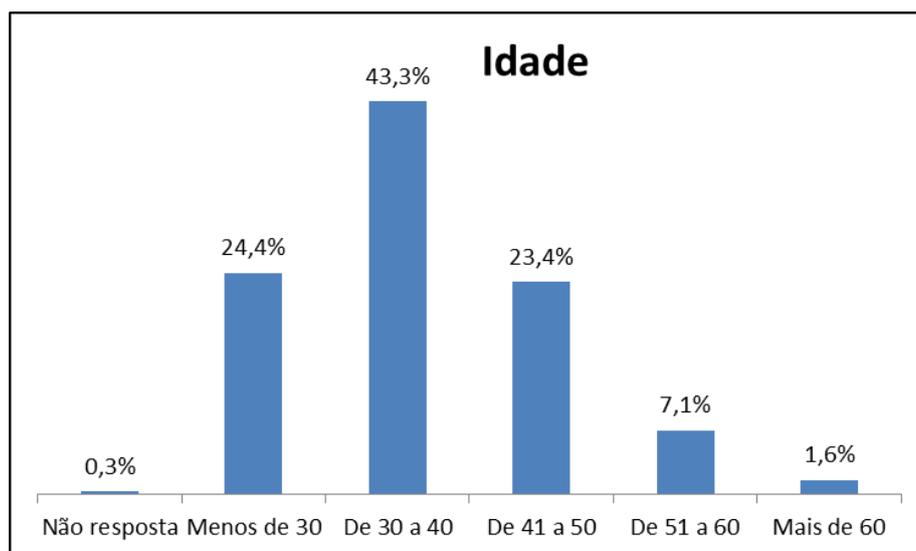


Figura 1- Distribuição dos sujeitos quanto à idade

Na Figura 2 estão mostrados os dados relativos ao estado civil dos sujeitos da amostra. Vê-se que 66,67% (N= 208) dos sujeitos são casados ou possuem companheiros, enquanto 18,91% (N= 59) vivem com os pais e apenas 7,05% (N= 22) vivem sozinhos.

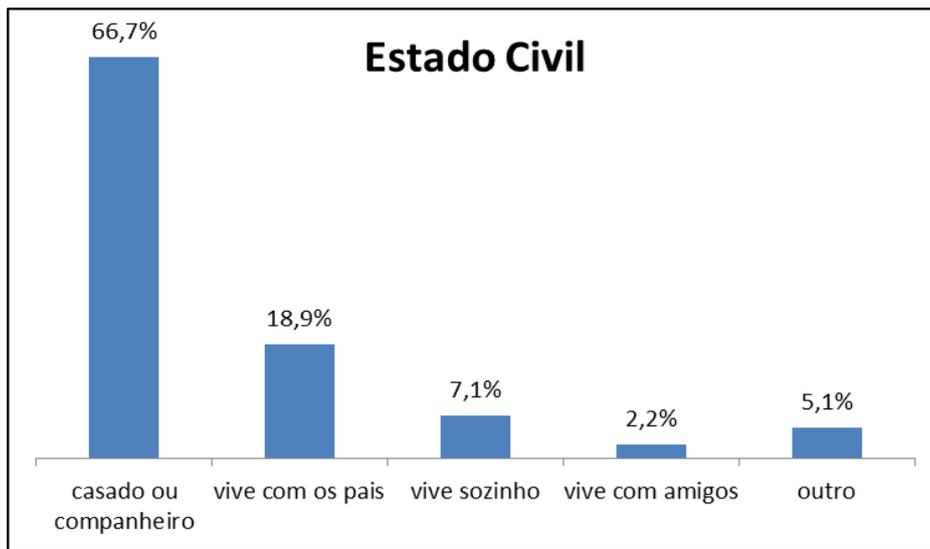


Figura 2 – Distribuição dos sujeitos quanto ao estado civil

A Figura 3 apresenta a distribuição dos sujeitos em relação ao tempo de exercício da profissão. Tem-se que a maior parte dos sujeitos tem 10 anos ou menos de profissão. A média de tempo no exercício da profissão é 7,1 anos.

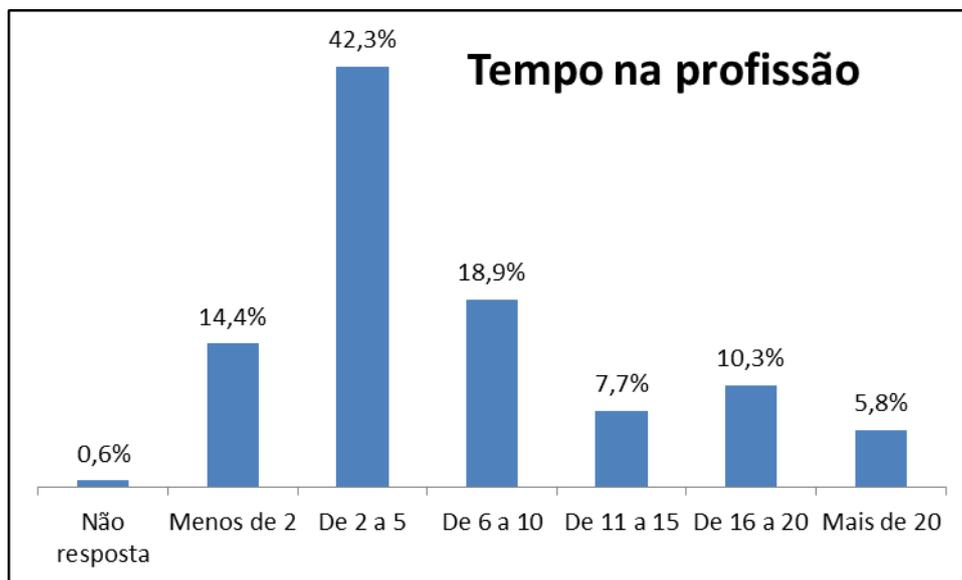


Figura 3 - Distribuição dos sujeitos quanto ao tempo de exercício da profissão

Finalmente, tem-se que a grande maioria dos sujeitos (90,7%, N=283) é composta por não fumantes.

Resultados relativos às dimensões do estresse

As análises são apresentadas por dimensão do estresse (físico, psicológico, psicofisiológico e de temporalidade), incluindo também a análise do estresse global. As figuras são divididas em duas partes (identificadas por suas cores), a partir dos níveis de estresse encontrados por Stephenson (2001) e apresentados na Tabela 1. A cor azul indica níveis de estresse abaixo do escore médio e a cor vermelha indica níveis de estresse acima do escore médio. Esses níveis são usados como referência para a análise das dimensões do estresse.

As dimensões do estresse são apresentadas a partir de histogramas que representam o número de indivíduos (eixo vertical - altura da barra) e sua pontuação na ETS (eixo horizontal).

Manifestações físicas

Como já exposto, a pontuação nesta dimensão do estresse pode variar entre 10 e 50 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 1, é de 22,5 pontos. A Figura 4 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que 25% da amostra (78 sujeitos) apresenta manifestações físicas de estresse acima do escore médio. Apesar de não representar a maior parte da amostra, indica que um percentual significativo de professores tem níveis altos de manifestação física de estresse.

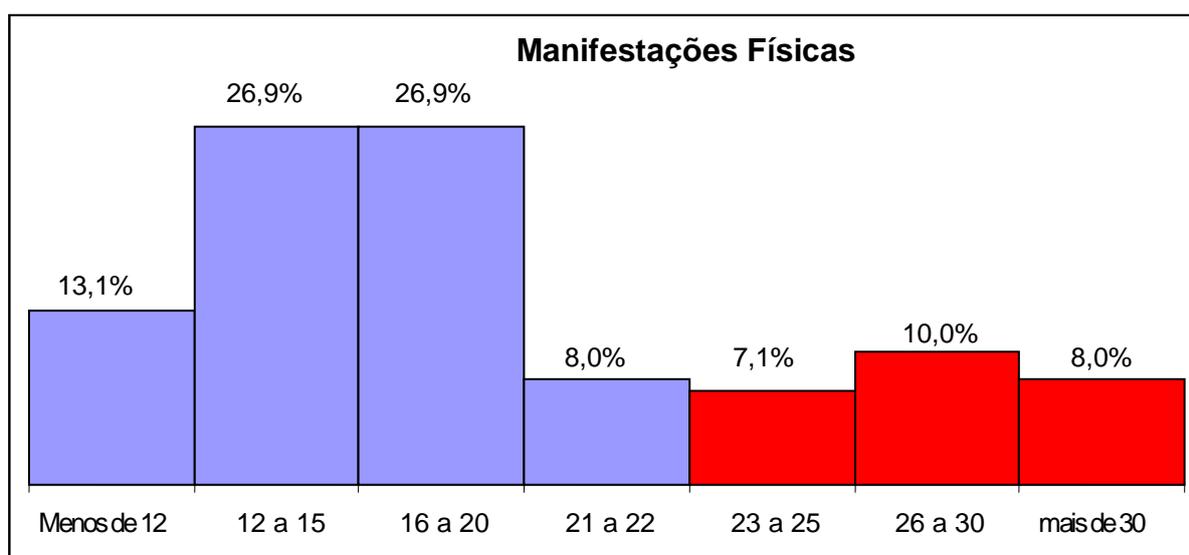


Figura 4 – Manifestações físicas do estresse

Manifestações psicológicas

A pontuação nesta dimensão do estresse pode variar entre 10 e 50 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 1, é de 26,6 pontos. A Figura 5 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que cerca de um terço da amostra (114 sujeitos) apresenta manifestações psicológicas de estresse acima do escore médio. No entanto, um percentual significativo, ainda que não majoritário, de professores tem níveis altos de estresse nesta dimensão.

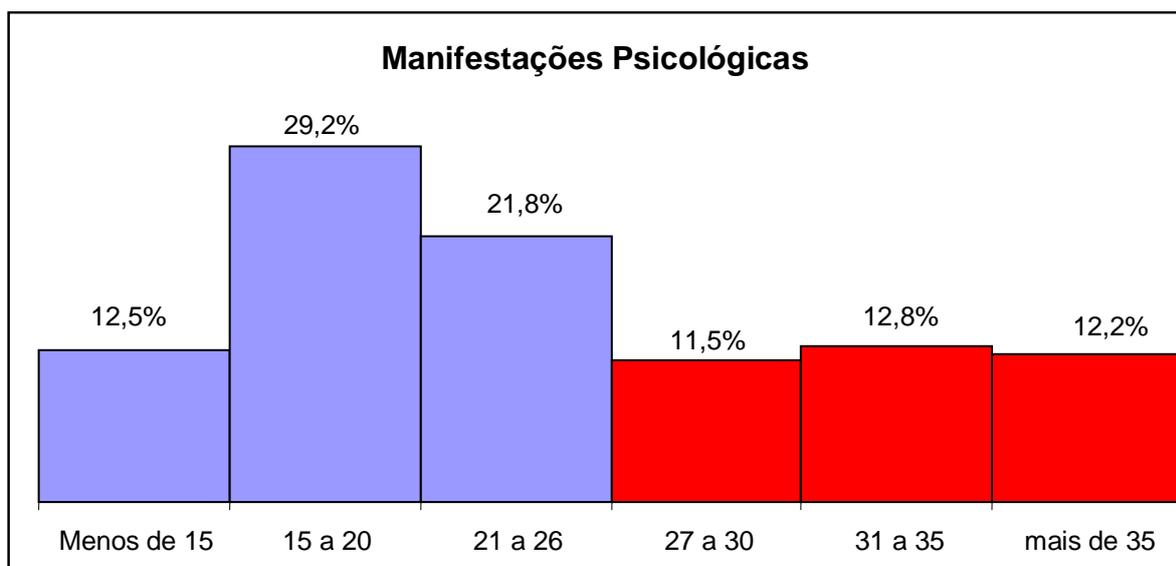


Figura 5 – Manifestações psicológicas do estresse

Manifestações psicofisiológicas

A pontuação nesta dimensão do estresse pode variar entre 5 e 25 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 1, é de 13,6 pontos. A Figura 6 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que perto de um terço da amostra (113 sujeitos) apresenta manifestações psicofisiológicas de estresse acima do escore médio. Também aqui, um percentual significativo, mesmo que não majoritário, de professores tem níveis altos de estresse nesta dimensão.

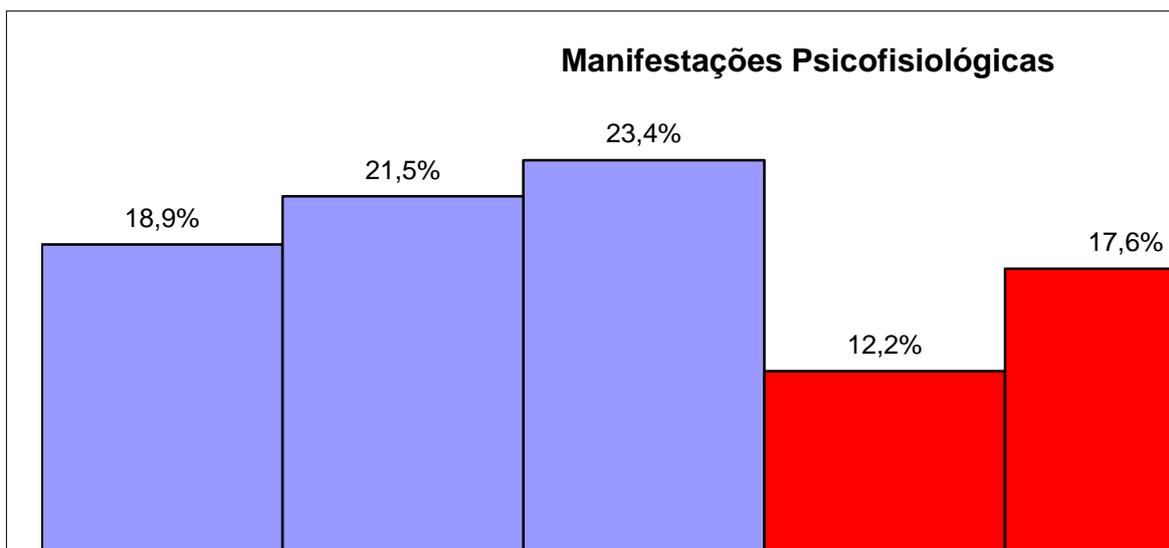


Figura 6 – Manifestações psicofisiológicas do estresse

Manifestações de temporalidade

A pontuação nesta dimensão do estresse pode variar entre 5 e 25 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 1, é de 14,6 pontos. A Figura 7 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que, também nesta dimensão, um terço da amostra (114 sujeitos) apresenta manifestações de temporalidade de estresse acima do escore médio, o que também é um percentual significativo de professores com níveis altos de estresse nesta dimensão.

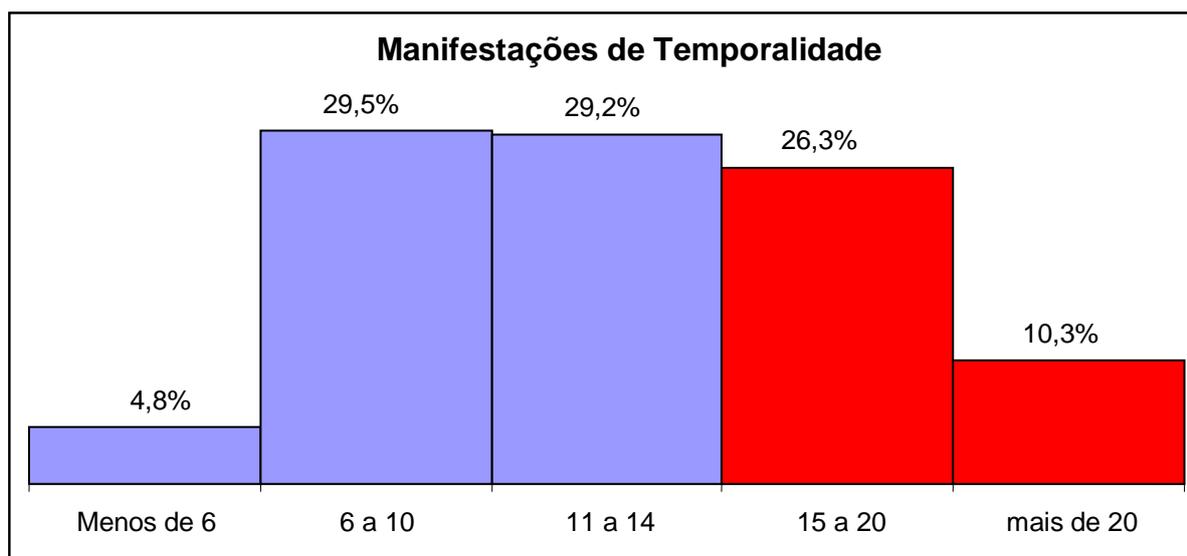


Figura 7 – Manifestações de temporalidade do estresse

Estresse global

O estresse global é medido a partir da consolidação das dimensões específicas do estresse, integrando todos os itens do instrumento. A pontuação pode variar entre 30 e 150 pontos. A Figura 8 apresenta os resultados para a amostra desta pesquisa. O limiar indicado corresponde ao escore médio da Tabela 1 para estresse global, que é de 77,3. Cerca de 32% dos professores (99 sujeitos) tem níveis de estresse global acima da média de referência.

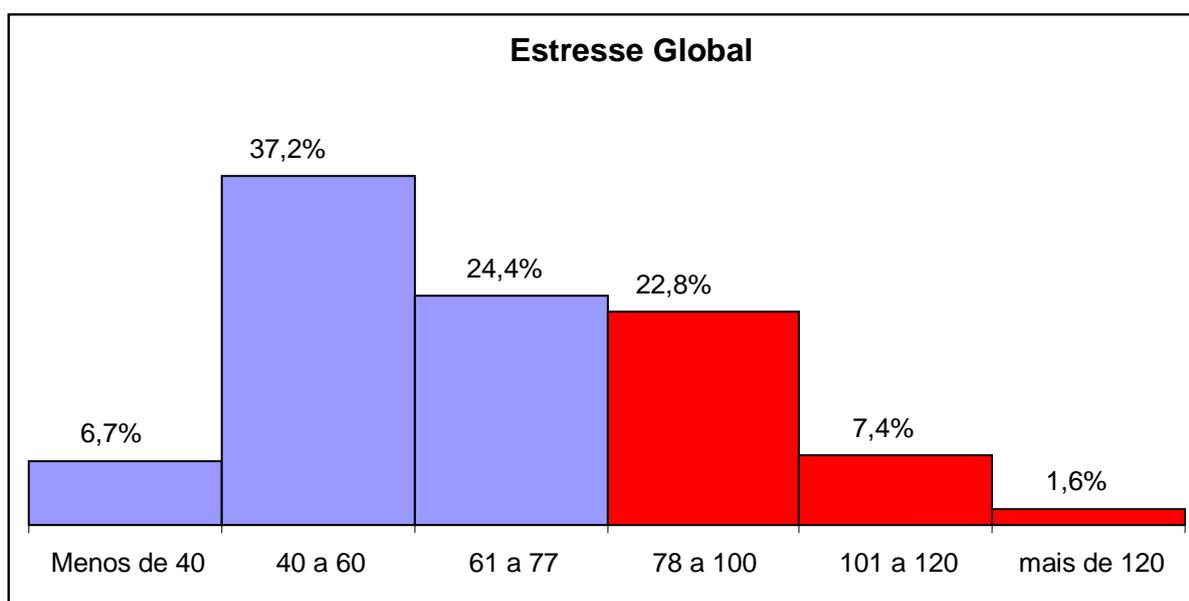


Figura 8 – Estresse global

Tipicamente, para a amostra considerada, exceto na dimensão das manifestações físicas, na qual os níveis de estresse parecem um pouco menores, um terço dos professores, de uma forma ou de outra, apresentam níveis altos (acima da média) de estresse em alguma dimensão. Além disso, para o estresse global, também um terço dos professores estão com níveis acima da média. Dessa forma, enquanto grupo, os professores parecem ter níveis de estresse menores do que a média de referência. No entanto, do ponto de vista de um diagnóstico da rede municipal de ensino, se as conclusões da amostra puderem ser generalizadas, um terço de professores apresentam níveis inquietantes de estresse.

Como já indicado (INOCENTE, 2005), o estresse ocupacional ocorre devido à exposição a fatores de riscos de natureza psicossocial e à organização do trabalho, associados a fatores do ambiente. Os fatores que desencadeiam o estresse podem ser a

alta exigência no trabalho, o pouco apoio social dos gestores e colegas e a ausência ou pouco poder de controle sobre seu ambiente e suas condições de trabalho.

A Tabela 3 apresenta uma comparação entre os valores médios de estresse obtidos por Stepheson (2001) e os valores da amostra de professores pesquisada.

	Global	Físico	Psicológico	Psicofisiológico	Temporalidade
Stepheson (2001)	77,3	22,5	26,6	13,6	14,6
Professores	68,0	18,7	23,9	12,2	13,2

Tabela 3 – Comparação entre escores para as diferentes dimensões do estresse

Resultados relativos às estratégias de enfrentamento

As análises são apresentadas por estratégia de enfrentamento (controle, apoio social, isolamento e recusa). As figuras são divididas em duas partes (identificadas por suas cores), a partir dos níveis de estratégias de enfrentamento encontrados por Stephenson (2001) e apresentados na Tabela 2. A cor azul indica níveis da estratégia abaixo do escore médio. As cores verde e vermelha indicam níveis da estratégia acima do escore médio. A cor verde é utilizada para marcar as estratégias positivas de estresse e a cor vermelha, as estratégias negativas. Esses níveis são usados como referência para a análise das estratégias de enfrentamento do estresse.

As estratégias de enfrentamento são apresentadas a partir de histogramas que representam o número de indivíduos (eixo vertical - altura da barra) e sua pontuação na ETC (eixo horizontal).

Estratégia de Controle

Como já exposto, a pontuação para esta estratégia de enfrentamento pode variar entre 15 e 75 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 2, é de 62,9 pontos. A Figura 9 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que pouco mais de 30% da amostra (98 sujeitos) se utilizam da estratégia de controle em níveis acima do escore médio. Trata-se de uma estratégia de enfrentamento positiva, na qual os sujeitos evitam tomar decisões precipitadas, buscam assimilar os acontecimentos, tentam várias formas de solução, evitam entrar em pânico.

Lazarus e Folkman (1984) ressaltam que as estratégias de enfrentamento são definidas como esforços de controle. É uma resposta com o objetivo de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal.

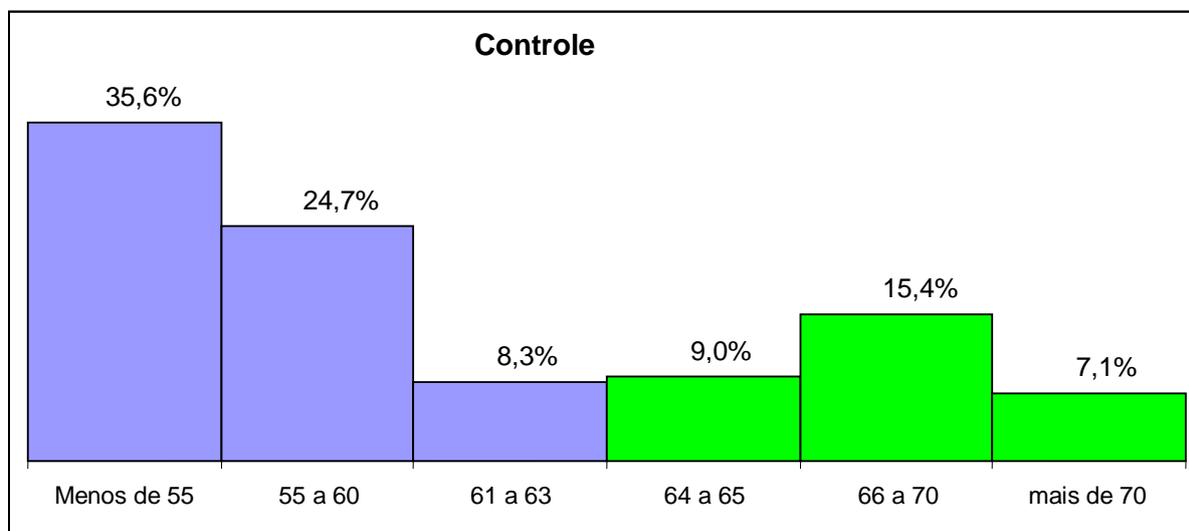


Figura 9 – Representação da estratégia de controle

Estratégia de Apoio social

A pontuação para esta estratégia de enfrentamento pode variar entre 10 e 50 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 2, é de 37,5 pontos. A Figura 10 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que pouco mais de 40% da amostra (132 sujeitos) se utilizam desta estratégia em níveis acima do escore médio. Trata-se também de uma estratégia de enfrentamento positiva, na qual os sujeitos buscam compartilhar com os colegas o que sentem, solicitam ajuda de profissionais, buscam atividades coletivas e ajuda de amigos para diminuir a ansiedade.

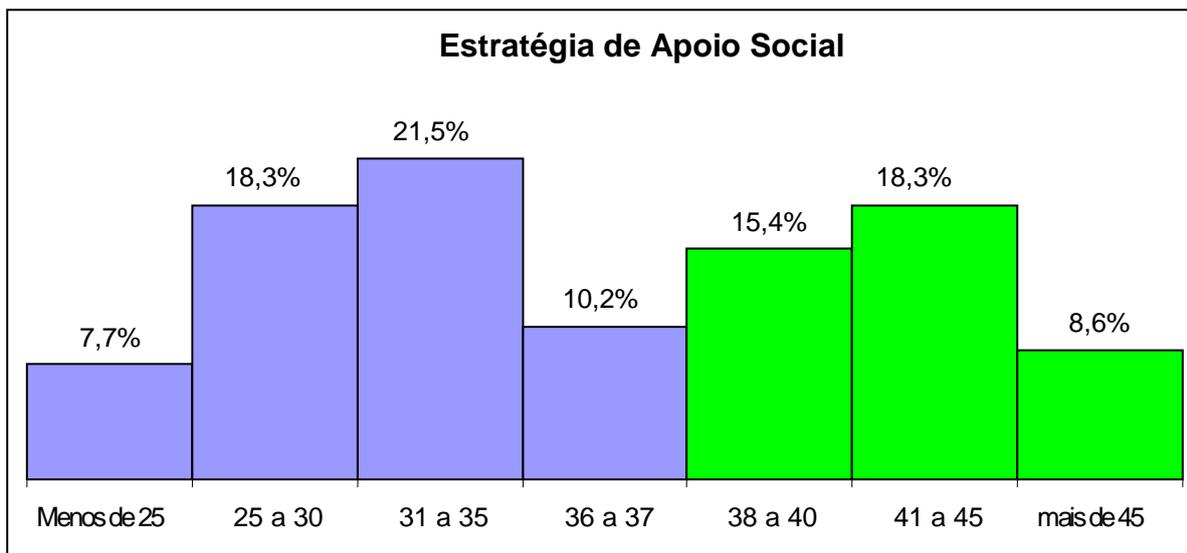


Figura 10 – Representação da estratégia de apoio social

Estratégia de Isolamento

A pontuação para esta estratégia de enfrentamento pode variar entre 14 e 70 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 2, é de 31,4 pontos. A Figura 11 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que pouco mais da metade da amostra (161 sujeitos) se utilizam desta estratégia em níveis acima do escore médio. Trata-se de uma estratégia de enfrentamento negativa, na qual os sujeitos apresentam comportamentos de agressividade nas relações interpessoais, buscam refúgio em fantasias, tem dificuldade de aceitar o problema, abusam de bebidas, medicamentos e fumo, caracterizando um comportamento de fuga.

De acordo com França e Rodrigues (2002), quando o indivíduo passa a depreciar seu trabalho e a senti-lo como um peso e não como fonte de satisfação, pode haver o uso abusivo de medicamentos, álcool e drogas, caracterizando o enfrentamento passivo.

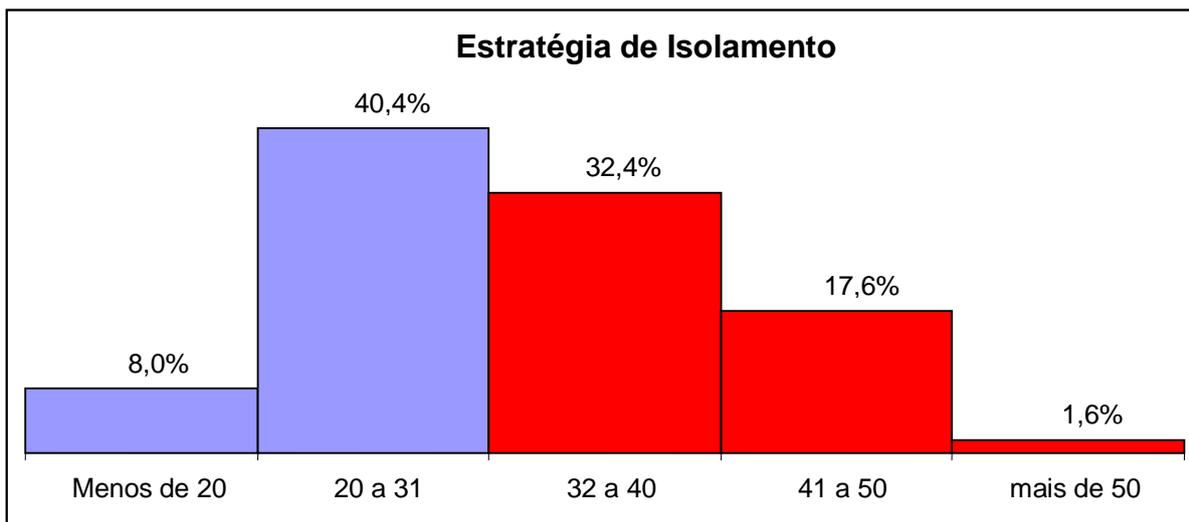


Figura 11 – Representação da estratégia de isolamento

Estratégia de Recusa

A pontuação para esta estratégia de enfrentamento pode variar entre 15 e 75 pontos. O escore médio, indicado na Tabela 2, é de 39,2 pontos. A Figura 12 apresenta os resultados para a amostra deste estudo. Pode-se notar que mais de 60% da amostra (194 sujeitos) se utilizam desta estratégia em níveis acima do escore médio. Trata-se também de uma estratégia de enfrentamento negativa, na qual os sujeitos buscam distração com outras atividades, agem como se o problema não existisse, procuram não pensar no problema e ignorar as situações de estresse.

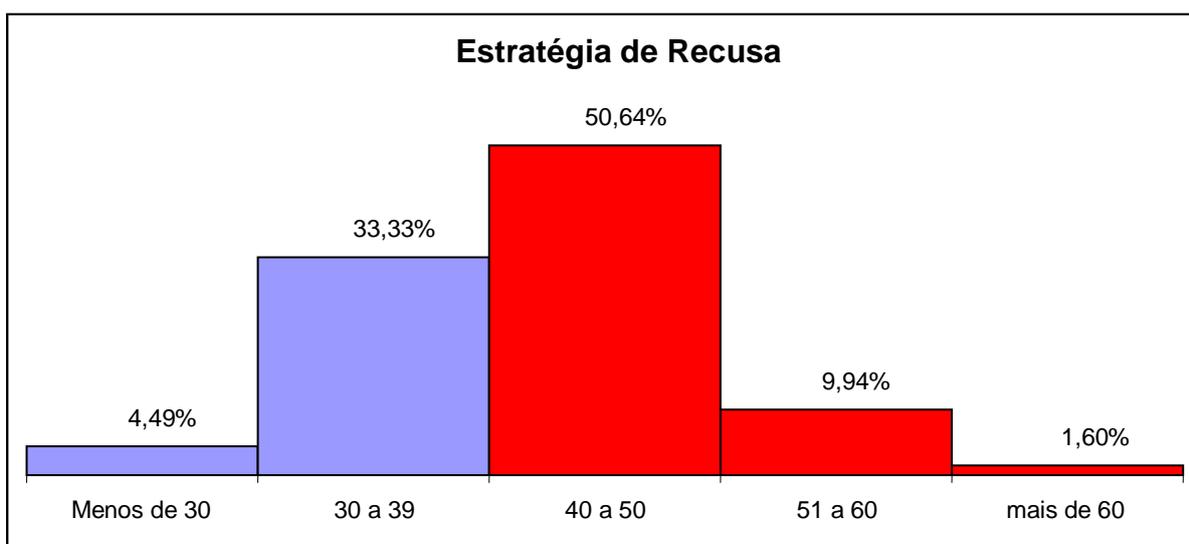


Figura 12 – Representação da estratégia de recusa

Para a amostra estudada, nota-se uma tendência para o uso de estratégias de enfrentamento negativas (isolamento e recusa) sobre estratégias positivas (Controle e Apoio social). A Tabela 4 apresenta uma comparação entre os valores médios de para as estratégias de enfrentamento obtidos por Stepheson (2001) e os valores da amostra de professores pesquisada.

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Stephenson (2001)	62,9	37,5	31,4	39,2
Professores	57,1	35,5	32,4	42,1

Tabela 4 – Escores médios para as diferentes estratégias de enfrentamento

Análises bidimensionais

Conforme indicado, foram realizadas análises estatísticas de correlação (análises bidimensionais) entre as variáveis sociodemográficas e as variáveis de estresse e de estratégia de enfrentamento. Estão apresentadas aqui apenas as análises nas quais se obteve diferenças significativas (ao nível de 5%) entre categorias das variáveis sociodemográficas.

a) Correlação com a variável SEXO

A Tabela 5 apresenta os resultados obtidos para as correlações entre a variável SEXO e as diferentes dimensões do estresse. Para uma margem de erro mínima de 5%, as diferenças não são significativas, exceto para as Manifestações Físicas do estresse. Nesse caso, a diferença entre homens e mulheres foi significativa ao nível $1-p = 98,6\%$, com as mulheres apresentando um estresse médio maior nessa dimensão.

	Global	Físico	Psicológico	Psicofisiológico	Temporalidade
Masculino	65,04	16,88	23,85	11,22	13,09
Feminino	68,84	19,27	23,96	12,45	13,17

Tabela 5 – Correlação entre a variável Sexo e as dimensões de Estresse

A Tabela 6 apresenta os resultados obtidos para as correlações entre a variável SEXO e as diferentes estratégias de enfrentamento do estresse. Para uma margem de erro mínima de 5%, as diferenças foram significativas para as estratégias de Controle (1-p = 97,03%) e Recusa (1-p = 96,63%), com as mulheres utilizando essas estratégias mais do que os homens, em média.

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Masculino	54,82	33,96	32,25	40,35
Feminino	57,80	35,93	32,44	42,62

Tabela 6 – Correlação entre a variável Sexo e as estratégias de enfrentamento

b) Correlação com a variável TEMPO DE TRABALHO

A Tabela 7 apresenta os resultados obtidos para as correlações entre a variável TEMPO DE TRABALHO e as diferentes dimensões do estresse. Para uma margem de erro mínima de 5%, as diferenças foram significativas para o estresse Global (1-p = 96,31%) e para as manifestações físicas de estresse (1-p = 99,97%).

Apresentam, em média, maiores níveis de estresse os professores com mais tempo de exercício na profissão.

	Global	Físico	Psicológico	Psicofisiológico	Temporalidade
até 5 anos	65,65	17,44	11,88	23,38	12,96
Mais de 5 anos	70,98	20,43	12,60	24,58	13,38

Tabela 7 – Correlação entre a variável Tempo de Trabalho e as dimensões de Estresse

A Tabela 8 apresenta os resultados obtidos para as correlações entre a variável TEMPO DE TRABALHO e as diferentes estratégias de enfrentamento do estresse. Para uma margem de erro mínima de 5%, a diferença foi significativa apenas para a estratégia de Recusa (1-p = 98,02%).

Apresentam, em média, maiores escores nessa estratégia de enfrentamento os professores com mais tempo de exercício na profissão.

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
até 5 anos	57,20	35,40	31,93	41,25
Mais de 5 anos	57,17	35,68	32,87	43,34

Tabela 8 – Correlação entre a variável Tempo de Trabalho e as estratégias de enfrentamento

e) *Correlação com a variável FUMANTE*

Não foi encontrada relação significativa entre as diferentes dimensões do estresse e a variável FUMANTE.

A Tabela 9 apresenta os resultados obtidos para as correlações entre a variável FUMANTE e as diferentes estratégias de enfrentamento do estresse. Para uma margem de erro mínima de 5%, a diferença foi significativa apenas para a estratégia de Isolamento (1-p = 98,94%).

Os professores fumantes, em média, utilizam mais essa estratégia de enfrentamento.

	Controle	Apoio Social	Isolamento	Recusa
Fumante	55,45	33,45	36,41	42,69
Não fumante	57,32	35,71	31,99	42,07

Tabela 9 – Correlação entre a variável Fumante e as estratégias de enfrentamento

Considerações finais

Os resultados obtidos apontam para um nível médio baixo de estresse dos professores, tanto global quanto em suas diversas dimensões, quando comparado com os trabalhos de Stephenson (2001), aqui usados como referência.

No entanto, e de maneira sistemática, um grupo significativo de professores – perto de um terço da amostra – apresentou escores de estresse acima da média, o que alerta para a necessidade de medidas por parte do poder público, visto que se trata de professores da rede pública municipal.

Por outro lado, ocorre que, predominantemente, são as estratégias de enfrentamento negativas (Recusa e Isolamento) aquelas utilizadas para combater e

minimizar o estresse. Dessa forma, se os níveis de estresse são baixos, as formas que, em geral, os indivíduos utilizam para combatê-lo não são as mais adequadas.

Quanto aos resultados relativos à correlação entre estresse e variáveis sociodemográficas, chama a atenção os níveis maiores de estresse no grupo de professores mais antigos, com mais tempo de exercício da profissão. Isso indica que a permanência no sistema educacional não está construindo formas eficientes de combate ao estresse mas, na realidade, está exacerbando sua presença. Assim, professores mais experientes, que poderiam contribuir com essa experiência para orientar os professores mais jovens e aperfeiçoar o sistema de ensino, estão se desgastando mais severamente, o que tende a diminuir essa sua capacidade de contribuir.

Esses resultados indicam, portanto, a necessidade de estratégias institucionais para melhor diagnosticar as situações de estresses e combater suas consequências.

Referências

ANTONIAZZI, A. S. et al. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Revista Estudos de Psicologia*, v. 3, n. 8, p. 273-294, 1998.

BALLONE, G. J. *Estresse e trabalho*. Estresse – Cadernos especiais, de 21/02/2005. Disponível em: <<http://www.psiqweb.med.br>>. Acesso em: 24/02/2015.

CHAMON, E. M. Q. O. Estresse e estratégias de enfrentamento: o uso da Escala *Toulousaine* no Brasil. Florianópolis, *Revista de Psicologia - Organizações e Trabalho (rPOT)*, v. 6 n. 2, p. 43-64, 2006.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho*: guia básico com abordagem Psicossomática. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

INEP. *Sinopse estatística da educação básica*, 2014. Disponível em: <<http://www.inep.gov.br>>. Acesso em 12/05/2015.

INOCENTE, N. J. *Síndrome de Burnout em professores universitários do Vale do Paraíba, (SP)*. 2005. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina da Universidade de Campinas - Unicamp, 2005.

INOCENTE, N. J. Estresse ocupacional: origem, conceitos, relações e aplicações nas organizações e no trabalho. In: CHAMON, E. M. Q. O. *Gestão e comportamento humano*. Rio de Janeiro: Brasport, 2007.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LIPP, M. E. N. *O stress do professor*. São Paulo: Papyrus, 2006.

LIPP, M. E. N. *O stress está dentro de você*. 3 ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. N. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGE, Bernard. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamental: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed, 2001. p. 475-490.

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: LIPP, L. E. N. *O stress do professor*. São Paulo: Papyrus, 2006.

NÓVOA, A. *Profissão professor*. Portugal: Porto Editora, 1995.

REINHOLD, H. H. O estresse do professor primário. In: SIMPÓSIO SOBRE STRESS E SUAS IMPLICAÇÕES, 1, 1996. Campinas. *Anais ...* Campinas: Departamento de Pós – Graduação em Psicologia da Pontifca Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas),1996.

SELYE, H. *Stress a tensão da vida*. 2 ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.

STEPHENSON, M. I. G. P. *Le stress, les stratégies de coping et les représentations sociales de la maladie chez les séropositifs au Brésil*. Tese de Doutorado. Toulouse: Université de Toulouse II – Le Mirail. UFR Psychologie, 2001. 407 p.

STEPHENSON, M. I. G. Estratégias de coping. In: CHAMON, E.M.Q.O. (Org.). *Gestão de organizações públicas e privadas: uma abordagem interdisciplinar*. Rio de Janeiro: Brasport, 2007. 213p. Cap 6, p. 141-155.

WITTER, G. P. Produção científica e estresse do professor. In: LIPP, M. E. N. *O stress do professor*. São Paulo: Papyrus, 2006.

Submetido em 24/04/2015, aprovado em 20/09/2017.