

A prática do esporte como estratégia de enfrentamento do estresse docente

The practice of sport as a strategy to cope with teacher stress

La práctica de deporte como estrategia para combatir el estrés de los profesores

Gabriela Antonia Correa

Universidade de Taubaté

gab.antonio@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4358-1277>

Marluce Auxiliadora Glaus Leão

Universidade de Taubaté

mgleao08@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8667-0878>

RESUMO

O cotidiano de trabalho do profissional docente gera estresse e reativa táticas de enfrentamento. Esta pesquisa identifica o grau de estresse dos docentes analisando as estratégias de enfrentamento utilizadas em relação à prática esportiva. Trata-se de estudo quantitativo com amostra de 555 docentes (28%), 493 mulheres e 62 homens, da Rede Municipal de um município do Vale do Paraíba Paulista. Utilizou como instrumentos de avaliação a Escala Toulousaine de Estresse (ETS) e a Escala Toulousaine de *Coping* (ETC). A análise estatística foi feita pelo *software* SPHINX. Os resultados indicam que 35,4% praticam esportes e exibem menor nível de estresse e maior desenvolvimento de estratégias de enfrentamento positivas. O isolamento é menor para os que praticam esporte. Concluiu-se que menores indicadores de estresse auxiliam no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento positivas e que a prática de esporte minimiza o estresse, contribuindo para maior qualidade de vida e condições gerais de saúde.

Palavras-chave: Trabalho docente. Estresse. Prática de esportes.

ABSTRACT

The daily work of a teaching professional creates experiences of stress and also corresponding strategies to face it. This research identifies their degree of stress by analyzing their coping strategies related to the practice of sports. This is a quantitative study carried on with a sample of 555 teachers (28%) - 493 women and 62 men - from the educational system of a city located in the Vale do Paraíba region (Brazil). The Toulousaine Stress Scale (ETS) and Toulousaine Coping Scale (ETC) were used for this evaluation. The SPHINX software was used for the statistical analysis. The results indicate that 35.4% of these teachers practice sports and show lower stress levels and greater development of positive coping strategies, with lower feeling of isolation. It was concluded that lower stress

indicators help in the development of positive coping strategies and the practice of sport minimizes stress and contributes to better health conditions.

Keywords: *Teaching work. Stress. Sport practice.*

RESUMEN

El trabajo diario de los profesores genera estrés y correspondientes tácticas para su afrontamiento. Esta investigación identifica el grado de estrés de los maestros al analizar las estrategias de resistencia relacionadas a la práctica deportiva. Este estudio cuantitativo utilizó una muestra de 555 docentes (28%), 493 mujeres y 62 hombres de la Red de educación de un municipio del Valle del Paraíba, región del estado de São Paulo, Brasil. Los instrumentos de evaluación fueron la Escala Toulousaine de Estrés (ETS) y la Escala Toulousaine de Coping (ETC). El análisis estadístico se realizó con el software SPHINX. Los resultados indican que el 35,4% de los docentes practican deportes, exhibiendo un menor nivel de estrés, un mayor desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas, con menor sensación de aislamiento. La conclusión es que los indicadores de menor estrés ayudan a crear estrategias de afrontamiento positivas y la práctica de deporte minimiza el estrés, contribuyendo a una mejor calidad de vida y condiciones de salud.

Palabras clave: *Trabajo docente. Estrés. Práctica deportiva.*

Introdução

A sociedade está em constante transformação e o conhecimento humano se institui em diferentes aspectos e em novas formas de produção, principalmente na área da educação. Mediante as novas exigências educacionais, o papel da escola e dos professores e a qualidade do ensino, diante da integração dos meios de comunicação no ambiente escolar, são fatores de suma importância.

É fato que houve um crescimento significativo da carreira docente a partir da expansão da escolarização básica. Antes da ampliação da escolarização docente, bem como do acesso aos meios de comunicação, o docente era a figura elementar da escola, senão o profissional de uma das mais importantes instituições sociais das quais provinham as demais formações.

Entretanto, na visão de Machado (2010), os docentes também estão imersos em um ambiente de trabalho transformado pelas políticas públicas de universalização da educação que trouxeram para dentro da escola profundas transformações sociais, tecnológicas e culturais, requerendo maior conhecimento do contexto social e uma nova forma de perceber a relação professor-aluno e atuar sobre ela em sala de aula.

Deve-se registrar que as crescentes exigências do trabalho docente aumentam suas responsabilidades. O processo histórico de transformação do contexto social modificou sensivelmente o papel docente, levando-o, muitas vezes, a situações contraditórias, obrigando-o a manter o equilíbrio em situações adversas, contrapondo o papel de tutor e de orientador ao de juiz e ao de avaliador do aluno. Aceitar sair da zona de conforto na qual se sente seguro para um lugar de questionamentos dos alunos que passam a ser ativos e protagonistas na educação contemporânea faz com que o docente resista a mudanças, evitando expor-se a situações geradoras de sentimentos de mal-estar (ARAÚJO, 2013).

Na visão de Weber et al. (2015), os profissionais que mais adoecem no exercício de seu trabalho são os docentes. Os quadros considerados de estresse evidenciam os desequilíbrios causados na relação entre as exigências ambientais e os recursos pessoais, considerando o esgotamento de recursos frente à demanda de exigências e o equilíbrio psíquico do indivíduo frente a uma situação ameaçadora (ZILLE; CREMONEZI, 2013).

A carreira docente é desenvolvida mediante muitos fatores estressores, pontuados por Mazon e Leite (2013), tais como a baixa remuneração, o conflito no relacionamento com os alunos, o excesso de carga horária, os recursos materiais e didáticos escassos, a superlotação de salas de aula, a exígua participação nas políticas e no planejamento institucional e a insuficiência de segurança no contexto escolar.

Selye (1936) conceituou o estresse como a reação do organismo frente a situações que exijam do sujeito adaptações além do seu limite, responsável pela maioria dos males que acometem a vida dos indivíduos, inclusive a profissional. Assume um papel importante na área da saúde e de como esses indivíduos lidam, direta ou indiretamente, com experiências e eventos considerados estressores que determinam a vulnerabilidade do organismo à ocorrência de doenças físicas e psicológicas.

O termo *stress*, originário do latim, passou a ser utilizado nas comunicações informais a partir do século XVII, definindo situações de fadiga, cansaço ou de esforço penoso. Inicialmente, no campo científico, apareceu nas conceptualizações da área da Física para explicar a relação entre força e a reação dos corpos (ZILLE; CREMONEZI, 2013). Para esses autores há vários sintomas clássicos de estresse, como as situações de irritação, angústia, arroubos de fúria, aflição, cansaço, mau humor sem razão, abatimento, dores em geral no corpo, entre outros sintomas físicos. Esses sintomas advêm de eventos tanto externos quanto internos. Diante desses eventos, a manifestação dos sintomas de

estresse acontecerá a partir da perda de domínio da situação pelo indivíduo, de modo que as pressões do ambiente passam a não ser mais suportadas pela sua estrutura psíquica.

Estas situações estressantes se refletem no indivíduo e em suas relações, no local de trabalho e na vida em geral. Para Lipp (2006), os estudos acerca do estresse abrangem não somente corpo e mente humana, mas as implicações para a qualidade de vida do sujeito em sociedade. Weber et al. (2015) pontuam que o estresse é um fenômeno que pode estar presente em qualquer profissão. Entretanto, existem aquelas que, devido à exposição do profissional a situações mais desgastantes, tanto físicas quanto emocionais, propiciam esse agravante. Desta forma, o estresse pode desviar a energia do sistema imunológico e aumentar a vulnerabilidade do sujeito a doenças, como no caso do profissional docente.

No campo educacional, o conceito de estresse ocupacional se refere a um conjunto de respostas e sentimentos negativos atrelados a alterações fisiológicas e bioquímicas, geralmente patogênicas, refletidas no local de trabalho a partir da percepção de que as exigências profissionais se constituem em uma ameaça à sua autoestima ou ao seu bem-estar (ZILLE; CREMONEZI, 2013).

O estresse ocupacional acontece quando o indivíduo atende a demandas excessivas de trabalho, superando os recursos de enfrentamento de que dispõe. Nesse cenário, Lazarus; Folkman (1984) aponta o fato de que nem todas as pessoas se desgastam com os mesmos estressores. O fator determinante para que o estresse se instale é a conjunção do ambiente com as características do sujeito. Assim, pessoas predispostas a desenvolver a depressão, por exemplo, reagem mais intensamente aos estressores organizacionais, resultando em problemas como baixo desempenho e disfunções emocionais.

Constata-se que a categoria docente tem sido acometida por patologias que comprometem a qualidade de seu trabalho e de sua vida, dentre elas o estresse. Costa e Vieira (2010) afirmam que a educação é um campo com características causadoras de estresse e de alterações do comportamento devido à tensão do próprio ambiente escolar e às relações de poder que nele operam.

O estresse ocupacional dos docentes, principalmente aqueles que usualmente lecionam no Ensino Fundamental, tem acarretado intensas transformações pessoais, sociais e econômicas. Até a década de 1960, o trabalho docente era considerado de nível elevado e recebia salário considerável. Atualmente, a ocupação de educador passou a ser avaliada como derradeira alternativa de opção profissional pela juventude. Isto se deve ao

baixo nível de reconhecimento e ao salário ser muito aquém do desejável e necessário a um padrão de vida ajustado às exigências essenciais que se faz ao professor, ou seja, oferecer aos discentes uma Educação Básica, no aspecto cognitivo, afetivo e social (BALLONE, 2015).

Segundo Lucena, Inocente e Rodrigues (2009), o estudo de estratégias de enfrentamento está relacionado ao estudo de fatores situacionais, operacionalizados como pensamentos ou comportamentos destinados a reduzir ou modificar o efeito estressante do evento. Camargo, Calais e Sartori (2015) complementam essa ideia afirmando que a utilização de estratégias de enfrentamento diante de situações estressantes pode auxiliar os indivíduos a lidar melhor com determinadas situações e minimizar os efeitos danosos e suas consequências.

Acrescenta-se, conforme assinalam Sanchez et al. (2019), serem muitos os motivos que tornam a função do professor predisposta a patologias de caráter psicoemocional ou psicossomático, incluindo-se o estresse, que se caracteriza como uma reação do organismo com componentes psicológicos e físicos. Assim, a exigência e sobrecarga ao professor, incorporada à sua atividade profissional, acentuam situações de estresse, que podem ser minimizadas com a prática de atividades físicas.

De acordo com Cruz, Bernal e Claro (2018), a função da prática de atividade física na manutenção da saúde e da qualidade de vida dos docentes é amplamente reconhecida na literatura. A prática de atividade física em níveis considerados suficientes se mostra capaz de auxiliar na prevenção de doenças, inclusive do estresse, ou diminuir seus efeitos em indivíduos cujas doenças já se façam presentes.

O Ministério da Saúde (MS) recomenda para a população brasileira a prática de atividade física, acompanhando as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS). A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), aprovada em 2006, elegeu o acesso, conhecimento e educação em saúde como macroprioridades, com ênfase para a importância da atividade física entre as estratégias de promoção da saúde no país (BRASIL, 2006). A partir dessa referência, as estratégias utilizadas na última década pelo Sistema Único de Saúde (SUS) defendem a inserção de ações com destaque ao estímulo à prática de atividade física.

Na pesquisa realizada por Lunn *et al.* (2020), os autores esclarecem que as respostas voluntárias e involuntárias de estresse e ansiedade podem ter efeitos adaptáveis ou mal adaptáveis na saúde física e mental. Sinais de estresse e ansiedade acarretam

possíveis estratégias de enfrentamento que podem acontecer diante das mudanças por ventura ocorridas no cotidiano de trabalho, dos protocolos, da sobrecarga de tarefas e das incertezas sociopolíticas e econômicas.

Para redução dessas sensações, o indivíduo pode lançar mão de variadas atividades e atitudes. Do ponto de vista das atividades físicas, praticar esportes tem se mostrado uma atividade de grande relevância, essencial para qualquer indivíduo, pois a prática de exercícios físicos atua sobre o organismo promovendo seu bem-estar, derivando uma série de benefícios, tais como maior qualidade de vida, aumento da autoestima, saúde, relaxamento etc.

A qualidade de vida no trabalho do docente está diretamente relacionada a preocupações com o estresse e a atitudes para reprimi-lo. Desta forma, de acordo com entendimento de Dias et al. (2017), pode-se constatar que a continuidade de praxes salutares, como a prática de atividade física, se configura uma conduta que pode colaborar para a melhoria na qualidade de vida dos indivíduos, como também na prevenção de fatores agravantes como a obesidade e o estresse, promovendo assim a saúde dos sujeitos.

Atividades como caminhadas, danças, jogos esportivos ou passeios de bicicleta, por exemplo, induzem a produção de endorfinas, uma substância natural responsável por atenuar a sensibilidade à dor e por proporcionar uma sensação de relaxamento e prazer. Dessa forma, a prática de atividades físicas contribui para aliviar as tensões do dia a dia e para diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono, diminuindo os níveis de estresse (COELHO, 2013).

É certo que uma prática esportiva é uma atividade física, mas nem toda atividade física é esporte. A atividade física é qualquer movimento do corpo que aumente o gasto energético do organismo. De qualquer modo, de acordo com Oliveira, Silva Filho e Elicker (2014), a prática de esportes favorece a interação e a sociabilidade, potencializando várias habilidades essenciais, como disciplina, integridade, empenho, responsabilidade, valor, ânimo e determinação. Para praticar esportes deve-se seguir dois pressupostos fundamentais: prazer e regularidade, sendo um dependente do outro.

Com vista a redesenhar perspectivas de apoio aos profissionais docentes afetados pelo estresse e repensar as estratégias de enfrentamento das quais lançam mão, estabeleceu-se como objetivo deste estudo identificar o grau de estresse dos docentes de escolas públicas com seus afazeres e suas respectivas manifestações biopsicofisiológicas, analisando as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles. Recortou-se para

apresentação neste texto, a questão da prática de esporte como estratégia de enfrentamento do estresse por parte deste profissional.

Método

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa com uma população de 1952 docentes da Educação Infantil (PEI), Professores de Educação Básica para os anos iniciais do Ensino Fundamental (PI) e Professores de Educação Básica para os anos finais do Ensino Fundamental (PII) da Rede Municipal de Ensino de um município da região metropolitana do Vale do Paraíba Paulista. Utilizou-se uma amostragem que alcançou 28% (555 docentes), dos quais 493 são do sexo feminino e 62 do masculino.

Esta investigação obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNITAU), conforme Parecer nº 1.377.547 de 21/12/2015, e obedeceu aos preceitos exigidos à pesquisa com seres humanos.

Sobre os instrumentos de avaliação, para analisar o grau de estresse dos sujeitos foi utilizada a Escala Toulousaine de Estresse (ETS). As estratégias de enfrentamento (coping) usadas pelos sujeitos foram apuradas por meio da Escala Toulousaine de Coping (ETC). Ambas validadas para a população brasileira por Stephenson (2001), cuja medida de confiabilidade obtida pelo alpha de Cronbach indicou para a ETS 0,94 e para a ETC 0,80.

Ambos os instrumentos foram distribuídos aos sujeitos, que os responderam individualmente. A análise estatística dos dados foi feita pelo software SPHINX.

Resultados

O estresse global é a soma dos índices das quatro dimensões (física, psicológica, psicofisiológica e de temporalidade). Apresenta-se a seguir, no gráfico 1, os resultados da avaliação do estresse global dos sujeitos.

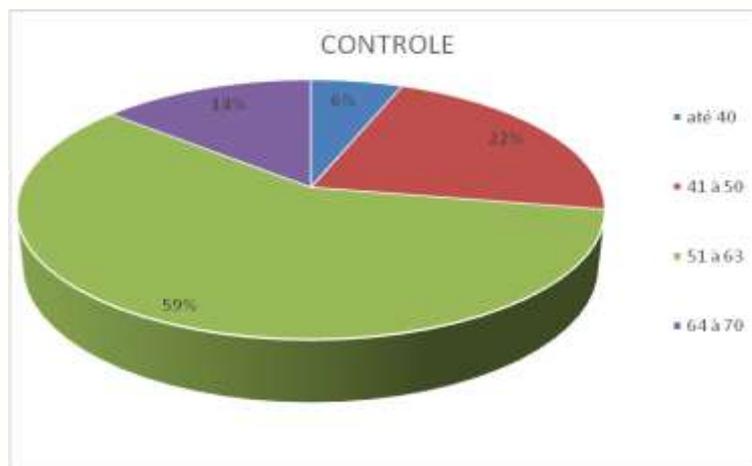


Gráfico 1 - Distribuição dos resultados do estresse global
Fonte: Dados da Pesquisa

No Gráfico 1, verifica-se que 76% da amostra apresenta manifestações mais acentuadas de estresse global. Quando os sujeitos foram submetidos à avaliação do enfrentamento a partir da Escala Toulousaine de Coping (ETC), os resultados encontrados foram sistematizados nos gráficos seguintes.

Em relação à avaliação das estratégias de enfrentamento, os gráficos que seguem indicam os resultados por estratégia.

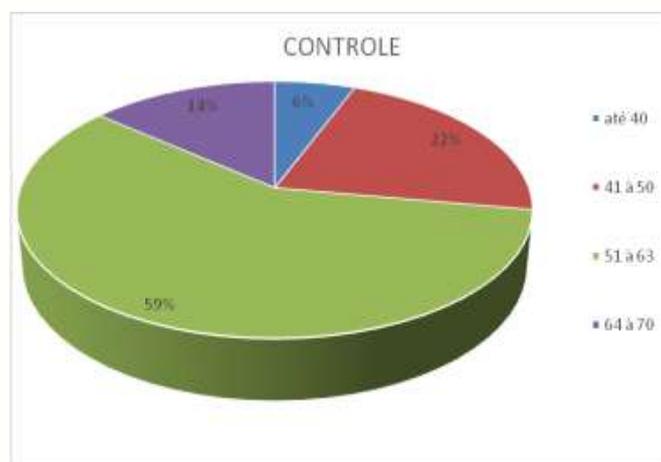


Gráfico 2 - Distribuição dos resultados quanto a estratégia de controle
Fonte: Dados da Pesquisa

Na amostra pesquisada, observa-se que a estratégia de controle foi pouco utilizada. Isso significa que não tomam decisões e atitudes precipitadas, refletindo, assimilando a situação, examinando as circunstâncias e procurando informações que permitam compreender o contexto, entre outras soluções.

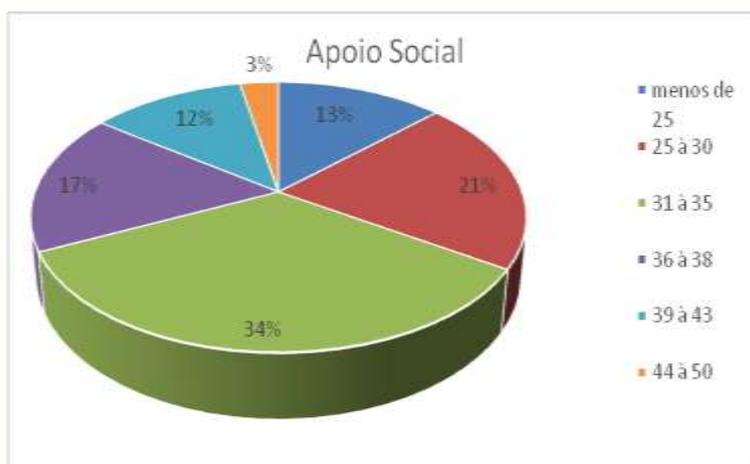


Gráfico 3 - Distribuição dos resultados quanto a estratégia de apoio social

Fonte: dados da Pesquisa

Observa-se pelo Gráfico 3 que 15% dos sujeitos buscam mais o auxílio de terceiros, como conselhos, o apoio de conhecidos e amigos e dividem com amigos e familiares suas angústias.

A seguir, apresenta-se no Gráfico 4 a distribuição dos sujeitos em relação à estratégia de isolamento que adotam.

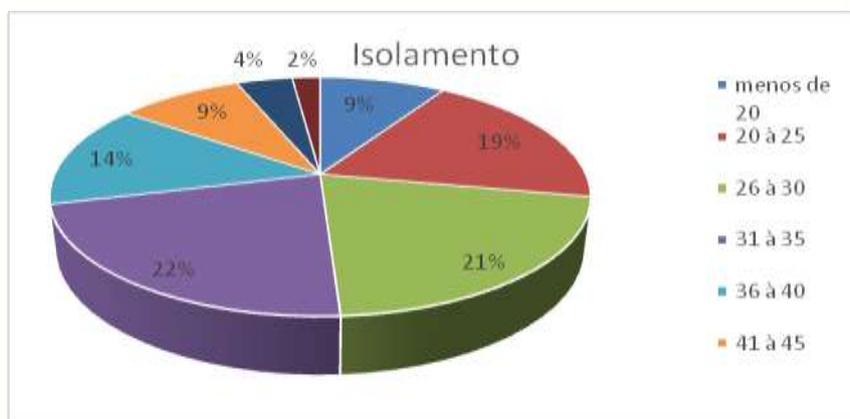


Gráfico 4 - Distribuição dos resultados quanto a estratégia de isolamento

Fonte: dados da Pesquisa

Constata-se que 41% da amostra utiliza o isolamento, ou seja, apresentam estratégias negativas de enfrentamento em maior ou menor escala, sendo mais acentuada em 22% dos sujeitos, o que pode se traduzir em atitudes de indiferença diante das dificuldades.

No Gráfico 5 consta a distribuição dos sujeitos quanto à estratégia de recusa.

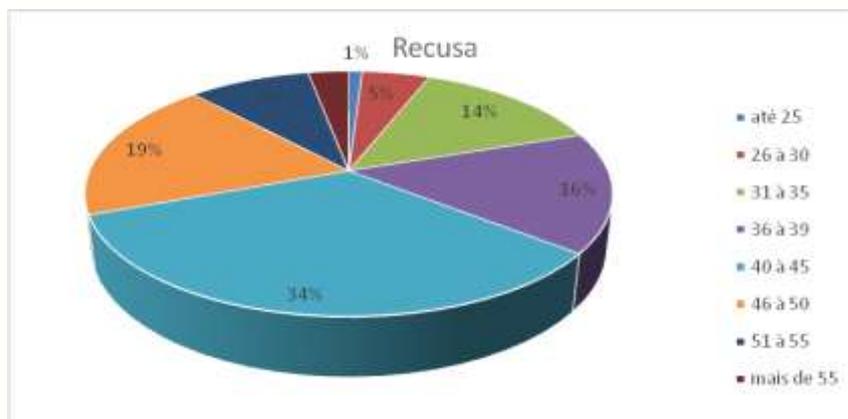


Gráfico 5 - Distribuição dos resultados quanto a estratégia de recusa
Fonte: dados da Pesquisa

A recusa é uma resposta de adaptação e de sobrevivência, na qual o sujeito tenta evitar o confronto com a realidade ameaçadora. Constatou-se que mais da metade da amostra indica alguma manifestação dessa estratégia, ignoram as situações, não pensam no problema e participam de outras atividades que julgam mais interessantes.

Quando questionados sobre a realização de alguma atividade física, 68,76% dos sujeitos relataram praticar algum esporte, e 31,24% não praticar nenhum tipo de atividade física, conforme demonstra a tabela 1.

| Você pratica algum esporte? | GLOBAL | FÍSICO | PSICO-FIS | PSICO | TEMPO |
|-----------------------------|--------|--------|-----------|-------|-------|
| Sim | 68,76 | 18,72 | 16,66 | 21,74 | 11,64 |
| Não | 31,24 | 9,11 | 6,00 | 13,02 | 3,11 |
| TOTAL | | 27,83 | 22,66 | 34,76 | 14,75 |

Tabela 1 - Correlação entre a variável prática de esportes e resultados da avaliação do estresse

Fonte: dados da Pesquisa

Esta correlação indica que os docentes que não praticam atividades físicas são mais afetados pelo estresse (74,41), apresentando índices superiores em todos os domínios analisados (físico, psico-fisiológico, psico e tempo) quando comparados aos que praticam atividades físicas. Estes resultados possibilitaram discutir o que segue.

Discussão

Os sujeitos pesquisados foram docentes da rede pública, abrangendo Educação Infantil (PEI), Ensino Fundamental (PI) e Educação Básica para os anos finais do Ensino Fundamental (PIII), sendo a maioria do sexo feminino, com mais de 30 anos de idade, que exercem a profissão há mais de 10 anos, casados e com filhos.

Vale ressaltar que os resultados do estresse global dos sujeitos avaliados determinam um padrão de respostas. Ou seja, é preciso analisar a demanda do contexto em que os sujeitos avaliam a situação estressora, compreender a relevância da vivência dos sujeitos à situação de estresse, avaliar as capacidades dos sujeitos para lidar com a situação estressora e os recursos de enfrentamento para manejá-la (BRAZ; FÊO, 2006).

Os resultados permitem pensar que o estresse nesses docentes pode estar associado a várias questões e, embora os sintomas entre eles não coincidam, em sua maioria, manifestam estresse físico. Em relação ao estresse físico, os professores apresentam sintomas como dor de barriga, taquicardia, tremores, problemas intestinais, manifestações de crise hipertensiva, doenças do miocárdio, úlceras e problemas de pele que, uma vez agravados, poderão dificultar ainda mais o docente no exercício profissional e conduzir ao absenteísmo ainda maior na rede estudada.

Quanto ao estresse psicológico, provavelmente está relacionado ao sentimento de impotência dos docentes diante de situações como indisciplina e falta de respeito dos alunos, à falta de apoio por parte dos familiares e, em alguns casos, à falta de apoio da própria instituição à qual estão vinculados, como se pode observar nas respostas dos questionários em que se pediu para os entrevistados descreverem uma situação difícil que tenham ou estejam enfrentando.

Fazer exercícios físicos regulares é de substancial importância para enfrentar o estresse. Não necessitando ser um atleta para obter resultados significativos. Exercícios moderados e regulares, como andar de bicicleta, dançar, caminhar, correr, nadar e praticar outros esportes acessíveis dão bons resultados. Santos e Marques (2009) corroboram a perspectiva de que a atividade física é uma aliada importante no combate ao estresse que, além de seus efeitos no corpo e na melhoria do quadro clínico de diversas doenças, também reativam benefícios psicossociais que contribuem para a diminuição do estresse, melhora do humor, aumento da autoestima e da sensação de bem-estar.

O estresse impõe consequências específicas ao corpo das pessoas a ele submetidas, passando por mudanças fisiológicas, como a ativação do sistema nervoso autônomo, o

aumento da frequência cardíaca, da pressão sanguínea, da respiração e da tensão muscular, diminuição do movimento dos músculos do estômago, contração dos vasos sanguíneos e liberação de hormônios como a epinefrina (adrenalina). Por conseguinte, ressalta-se o fato de que um trabalho satisfatório gera prazer, alegria e saúde. No entanto, quando não é reconhecido ou é fonte geradora de desestruturação física e/ou psíquica, acaba provocando sofrimento no trabalhador (LIPP, 2006).

A prática de esporte se relaciona às estratégias de enfrentamento consideradas positivas, sendo as de controle e apoio social as mais presentes em quem pratica esportes e, assim, as estratégias negativas de isolamento e recusa são menores em quem pratica algum esporte (CUNGI, 2006). Para tanto, é importante escolher uma prática agradável, adequada na opinião de um médico e adaptada à condição física na avaliação de um profissional da área de Educação Física.

A falta de oportunidade para realizar atividades físicas geralmente é atribuída às longas jornadas de trabalho dos docentes. De acordo com APEOESP (2015), as jornadas de trabalho são normalmente de 40 horas semanais e devem ser cumpridas na escola, seja na realização de reuniões, outras atividades pedagógicas, de estudos e de atendimento a pais de alunos. Parte deste tempo, em média 10% ou 20%, é destinada ao trabalho extraescolar. Geralmente, esse trabalho é realizado em casa, no horário de descanso do docente. A sobrecarga de horas e a baixa remuneração têm implicações prejudiciais sobre as condições de trabalho e de saúde dos educadores, uma vez que aguça as condições já estressantes do trabalho realizado, inclusive nas férias e nos finais de semana, retirando do docente a oportunidade de estar com seus familiares ou amigos e comprometendo sua qualidade de vida (CAMARGO, 2012).

No cotidiano escolar, são muitas as queixas para relatar o mal-estar docente. Estudos têm sido desenvolvidos para intervenções pontuais nesses contextos mediante projetos de ação que estimulem o bem-estar do profissional, o favorecimento de momentos de diálogo, políticas de reconhecimento e incentivo ao docente, bem como estudos sobre a relação saúde e doença (MAZON; LEITE, 2013).

Zille e Cremonesi (2013) explicam que, atualmente, o profissional docente encontra-se em situação adversa quando comparado à década de 1960, período no qual o professor era valorizado em seu meio de trabalho e gratificado de maneira satisfatória em termos de remuneração. Mais recentemente, os jovens, inclusive, consideram a profissão docente como uma das últimas alternativas de escolha para atuação no mercado de

trabalho, devido, exatamente, ao baixo prestígio, remuneração, reconhecimento e valorização dedicados à profissão.

O estudo realizado por Assunção e Oliveira (2009) em Campinas/SP, com educadores do Ensino Fundamental da rede particular, legitima a ideia da contaminação por meio de agentes estressores do tempo extratrabalho, consistindo em problemas habituais no desempenho das tarefas diárias com satisfação, elucidando o quadro de tensão e de nervosismo encontrado no estudo em referência. Assim, a saúde física e mental dos educadores se encontra afetada, considerando-se que a maioria dos fatores arrolados ao conjunto de seus afazeres envolve circunstâncias críticas.

Ferreira et al. (2015) pontuam que falta tempo ao professor para cumprir suas múltiplas responsabilidades em vista da incorporação de novas tecnologias, mudanças no sistema educacional e nas formas de organização do trabalho. Tudo isso condiciona mudanças no seu perfil de morbimortalidade, colocando-o em condição de maior vulnerabilidade ao sofrimento e ao adoecimento, com aumento de doenças mentais, psicossomáticas, cardiovasculares e osteoarticulares, entre outras.

No que se refere ao enfrentamento, Savoia, Santana e Mejias (1996) apontam que, diante das situações de estresse vivenciadas pelos indivíduos em suas ocupações, esses reagem por meio de estratégias de enfrentamento. Ou seja, um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para avaliar e gerenciar as exigências internas e/ou externas.

Segundo Hardt (2009), quando o indivíduo passa a considerar seu trabalho como mera fonte de renda e manutenção de suas condições, depreciando e sentindo-o como peso e não como satisfação, surge uma despersonalização por meio de atitudes negativas de insensibilidade, indiferença, frieza, desumanização e despreocupação. Concorde-se com essa linha de pensamento, pois o isolamento como uma estratégia de enfrentamento negativa se traduz no fechamento do indivíduo em si próprio.

A partir da intencionalidade do indivíduo em tentar esquecer as aflições, cria-se uma ruptura nas relações interpessoais com o outro, preferindo esconder-se nos sonhos e fantasias (isolamento mental). Outras vezes, opta pela compensação exagerada em alimentos, álcool e drogas. Para Hardt (2009), o indivíduo tenta reagir ou enfrentar o estresse por meio do enfrentamento ativo, ou seja, quando o indivíduo expressa seu desejo de mudança na estrutura à qual está submetido e tende a afastar-se, ou solicita transferência do trabalho voluntariamente.

Para Costa et al. (2007), as estratégias de enfrentamento são eficazes quando servem ao propósito do sujeito de reduzir a tensão ocasionada pelo evento estressante, de forma a conseguir adaptar-se à situação. Utiliza a estratégia de enfrentamento como um processo de reavaliação cognitiva, realiza manobras cognitivas com a finalidade de mudar o significado da situação vivida, não importando se de forma realista ou com distorção da realidade. As estratégias de enfrentamento têm sua eficácia quando produzem adaptações e redução à tensão proveniente de eventos estressantes, mudando o significado daquele evento por meio das manobras cognitivas, seja de um modo realista, ou com alguma distorção por parte dos indivíduos. Nesse contexto, considera-se quatro estratégias de enfrentamento: o controle, o apoio social, o isolamento e a recusa.

Nos docentes pesquisados, a prática de esportes está relacionada a resultados positivos enquanto estratégia de enfrentamento. As estratégias positivas de controle e apoio social são maiores em quem pratica esportes, enquanto as negativas de isolamento e recusa são menores. Esta questão remete ao significado social do esporte, conforme Tubino (2001), pelos aspectos que ele envolve, quais sejam: 1. ser um meio de socialização; 2. favorecer o desenvolvimento da consciência comunitária por meio das atividades coletivas; 3. ser uma atividade prazerosa, ativa para os praticantes e passiva para os que a assistem; 4. exercer uma função de coesão social, favorecendo a identificação, social ou simbolicamente, com o corpo esportivo da nação; e 5. desempenhar um papel de compensação, pelo prazer, contra o excesso de trabalho industrial.

Enfatiza-se que os elementos estressores estão comumente associados ao ambiente de trabalho como pressão para a produtividade, represálias, condições inadequadas, insegurança no trabalho, indisponibilidade para capacitação e diretrizes, relação arbitrária entre supervisores e subordinados e excesso de trabalho que geram ciclos de trabalho/descanso desconexos (COSTA; VIEIRA, 2010). Tal situação proporciona resultados em curto e longo prazo que ampliam a probabilidade de desenvolvimento de diversas patologias de origem ocupacional e que refletem na saúde física e psicológica do trabalhador (BALASSIANO; TAVARES; PIMENTA, 2011) e podem levar a perdas relacionadas ao estresse. Sendo assim, a prática esportiva pode minimizar os efeitos deletérios de todos esses elementos.

Considera-se importante que se estimule intervenções nas dimensões físicas e/ou psicológicas, no caso a prática de exercícios, para auxiliar no controle e prevenção do

estresse, promovendo um conjunto de estratégias de enfrentamento mais eficazes (SOUZA et al., 2009).

Considerações Finais

Os resultados desta pesquisa permitem concluir que os docentes apresentam diversificadas táticas de enfrentamento do estresse, algumas focadas no problema e outras que focam em suas emoções e percepções diante das ocorrências estressantes, táticas características para cada ocorrência e para cada indivíduo. Não se considera uma tática específica de enfrentamento como boa ou ruim, mas sujeita à sua eficiência na definição do reequilíbrio do indivíduo. Tudo indica que as estratégias de enfrentamento mais utilizadas pelos sujeitos que compõem a amostra são a de controle, a de apoio social e a de recusa, apontando que os docentes buscam alternativas para amenizar seus níveis de estresse. O controle está, provavelmente, relacionado ao cuidado dos docentes em evitar tomar decisões precipitadas no ambiente de trabalho que possam prejudicar a relação com os alunos, gestores e colegas de profissão.

A prática de esporte, seja como lazer ou como uma atividade recomendável e compromissada, minimiza o isolamento (estratégia negativa) e promove a socialização, a cooperação, a solidariedade e a integração, embora seja praticada por uma porcentagem pequena da amostra pesquisada.

No que se refere à estratégia de enfrentamento de apoio social, considera-se a importância de compartilhar questões do cotidiano e problemas com os amigos de profissão e familiares. Esse comportamento diminui a ansiedade gerada pelo estresse, o que se acredita ter relação com a cultura de cidades pequenas do interior, em que a relação pessoal é mais intensa que a de grandes centros urbanos. Em relação à estratégia de enfrentamento e recusa, os docentes possivelmente procuram a distração por meio de atividades agradáveis para não pensar nos problemas, ou agem como se os problemas não existissem. Os professores que tendem a utilizar mais a estratégia de recusa favorecem o evento do estresse, com agravamento do quadro sintomático. É um processo que contribui para que as pessoas modifiquem ou eliminem os problemas que as incomodam e as impedem de viver em harmonia, tanto no campo social quanto no campo profissional.

Diante desta análise, considera-se que, ao fazer uso das estratégias de enfrentamento, de controle e de apoio social, os docentes contribuem para a gestão do

estresse e de suas manifestações no ambiente de trabalho e, conseqüentemente, em sua vida. Entretanto, o desgaste emocional a que estão submetidos pode determinar a ocorrência de transtornos relacionados ao estresse, como a depressão, a ansiedade e as doenças psicossomáticas. Dessa forma, a conscientização dos indivíduos sobre os processos de doenças, o reconhecimento e a identificação dos sinais e sintomas de estresse são importantes porque possibilitam o diagnóstico precoce e favorecem a tomada de decisões frente às estratégias de enfrentamento que devem ser adotadas para ajudar a amenizar os efeitos do estresse, bem como administrá-lo.

A partir destes resultados, sugere-se dar continuidade e aprofundamento à discussão por meio de outros estudos com docentes de outros segmentos, outras faixas de idade e contextos da rede estudada. Também deve-se cogitar ampliar este mesmo estudo a outras redes de ensino da Secretaria de Educação do município para efeito de comparação entre os docentes de diversos contextos, questões de gênero, tempo de docência e idade, entre outros aspectos.

Outrossim, mostra-se fundamental uma atitude positiva por parte da escola; desde os gestores (administradores), professores, alunos e funcionários para que o ambiente escolar tenha um bom funcionamento e um desenvolvimento social saudável de todos. Como exemplo, estimular e facilitar a prática de esportes para todos no contexto escolar, criando uma cultura de atividades físicas regulares.

Referências

APEOESP. **Artigo 13 da Lei 836/97**. Manual do professor. São Paulo: 2015. Disponível em <<http://www.apoeesp.org.br/publicacoes/professor/manual-do-professor-2013/#jorntrab>>. Acesso em: 26 mar. 2015.

ARAÚJO, Glauco Ludwig. A Nova Geração de Professores Universitários: Profissionalização, condições de trabalho e sua relação com a produtividade científica na UFRGS. 109 p. Dissertação (Mestrado em Sociologia) **Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: UFRGS, 2013.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Danila Andrade. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 30, n. 107, pp. 349-372, maio/ago. 2009.

BALASSIANO, Moises.; TAVARES, Elaine.; PIMENTA, Roberto da Costa. Estresse ocupacional na administração pública Brasileira: quais os fatores impactantes? **Rev Adm Pública**. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0104-1169201400040062900020&lng=en>. Acesso em 06 jun. de 2017.

BALLONE, Geraldo José. **Estresse e Trabalho**. Revisto em 2015. Disponível em <<http://psiqweb.net/index.php/estresse-2/estresse-e-trabalho/>>. Acesso em: 24 out. 2016.

BRAZ, Juliana Silva; FÊO, Eliana Alves. O estresse e a profissão do professor: avaliação da existência da Síndrome de Bournout em professores da Estácio de Sá de Ourinhos. **Revista de Humanidades e Ciências Sociais Aplicadas** – Hórus Júnior, Ourinhos, ano I (2006).

CAMARGO, Danilo Alexandre Ferreira. **O abolicionismo escolar**: reflexões a partir do adoecimento e da deserção dos professores. 121 f. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação. Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 2012.

CAMARGO, Valdirlene Checheto Vincenzi; CALAIS, Sandra Leal; SARTORI, Maria Márcia Pereira. Estresse, depressão e percepção de suporte familiar em estudantes de educação profissionalizante. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 32, p. 595-604, 2015. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v32n4/0103-166X-estpsi-32-04-00595.pdf>>. Acesso em: 16 mai 2017.

COELHO, Tom. A importância da prática esportiva. **Carreira e Sucesso**. 2013. Disponível em <<https://www.catho.com.br/carreira-sucesso/colunistas/tom-coelho/a-importancia-da-pratica-esportiva>>. Acesso em: 06 jun. de 2017.

COSTA, Bruno R.; VIEIRA, Edgar Ramos. Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: a systematic review of recent longitudinal studies. **Am J Ind Med**. 2010. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19753591>>. Acesso em 06 jun. de 2017.

CRUZ, Michele Santos da; BERNAL, Regina Tomie Ivata; CLARO, Rafael Moreira. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). **Cad. Saúde Pub.**, v. 34, n. 10, 2018. Disponível em <<https://scielosp.org/article/csp/2018.v34n10/e00114817/>> Acesso em 20 abr. 2020.

CUNGI, Charly. **Saber administrar o estresse na vida e no trabalho**. 2ª ed. São Paulo: Larousse do Brasil, 2006.

DIAS, Jaqueline; DUSMANN JÚNIOR, Matheus; COSTA, Maria Antonia Ramos; FRANCISQUETI, Verônica; HIGARASHI, Ieda Hirashi. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Esc. Anna Nery**, v. 21, n. 4, 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/pt_1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2017-0110.pdf>. Acesso em 20 abr. 2020.

FERREIRA, Raquel Conceição; SILVEIRA, Alessandra Pastore da; DE SÁ, Maria Aparecida Barbosa; FERES, Sara de Barros Lima; SOUZA, João Gabriel Silva; MARTINS, Andréa Maria Eleutério de Barros Lima. Transtorno Mental e Estressores no trabalho entre Professores Universitários da área da Saúde. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, pp. 135-155, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462015000400135>. Acesso em: 03 ago. 2016.

HARDT, Patrícia de Oliveira Silva. Estresse e Estratégias de enfrentamento em professores do Ensino Fundamental. 153 p. (Dissertação) Mestrado Profissional em Gestão e Desenvolvimento Regional. Departamento de Economia, Contabilidade e Administração. **Universidade de Taubaté**. Taubaté: Unitau, 2009. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp097010.pdf>. Acesso em 14 out. 2016.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. Stress, appraisal, and coping. *New York: Springer*, 1984. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 7, n. 1-2, p. 183-201, 1996. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 25 maio 2016.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2006.

LUCENA, Eduardo Soares; INOCENTE, Nancy Julieta; RODRIGUES, Jorge Luiz Knupp. Estresse ocupacional e enfrentamento em docentes. XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX **Encontro Latino Americano de Pós-Graduação**. Universidade do Vale do Paraíba. 2009. Disponível em <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2009/anais/arquivos/0851_1089_01.pdf>. Acesso em 23 maio 2017.

MACHADO, Glaucio José Couri. (Org.). Educação e ciberespaço: estudos, propostas e desafios. Aracaju: Virtus, 2010. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1798/Educacao%20e%20ciberespaco.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 07 ago. 2015.

MAZON, Cátia Cristina Xavier; LEITE, Lúcia Pereira. O mal-estar docente em gestores escolares. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. v. 65, n. 2, p. 304-318, 2013. Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229028926011>> Acesso em: 29 set. 2016.

OLIVEIRA, Júlio César Barbosa de; SILVA FILHO, José Nunes da; ELICKER, Eliane. **Esporte: um meio de socializar e educar crianças**. 2014. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd193/esporte-um-meio-de-socializar-e-educar.htm>>. Acesso em 06 jun. de 2017.

SANTOS, Márcio Neres dos; MARQUES, Alexandre Carricone. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 837-846. 2009.

SAVOIA, Mariangela Gentil; SANTANA, Paulo Reinhardt; MEJIAS, Nilce Pinheiro. Adaptação do inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 7, n. 1-2, p. 183-201, 1996. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 25 mai. 2016.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE, Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

SELYE, Hans. A. Syndrome produced by diverce nervous agents. *Nature*, 138, 32, 1936.

SOUZA, Ivone Felix de; MENDONÇA, Helenildes; ZANINI, Daniela Sacramento; NAZARENO, Elias. Estresse ocupacional, coping e burnout. **Estudos**. 2009. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0104-1169201400040062900021&lng=en>. Acesso em junho de 2017.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Dimensões sociais do esporte**. 2. ed. rev. São Paulo: Cortez, 2001.

WEBER, Lídia Natália Dobrianskyj; LEITE, Célio Rodrigues; STASIAK, Gisele Regina; SANTOS, Cristiani Aparecida daSilva; FORTESKI, Rosina. O Estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/viewFile/25789/pdf_47>. Acesso em: 24 jan. 2017.

ZILLE, Luciano Pereira; CREMONEZI, Arthur Moraes. Estresse no trabalho: Estudo com professores da Rede Pública Estadual de Minas Gerais. **REUNA**, Belo Horizonte - MG, Brasil, v.18, n.4, p. 111-128, Out.- Dez. 2013. <Disponível em: <http://revistas.una.br/index.php/reuna/article/view/>>. Acesso em: 07 ago. 2015.

Agradecimentos

Nossa gratidão à Profa. Dra. Edna Maria Querido de Oliveira Chamon, pela prestimosa colaboração na análise dos dados desta pesquisa por meio do software Sphinx e pelo incentivo.

Submetido em 06/07/2017

Aprovado em 28/03/2020

Licença *Creative Commons* – Atribuição Não Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)