

O *Stress* nos Professores de Educação Física dos Nossos Dias «Uma Perspectiva Internacional»¹

John C. Andrews*

Em nome da Comissão Executiva e dos membros da Fédération Internationale d'Éducation Physique, permitam-me que saúde em primeiro lugar o Prof. Francisco Sobral, Presidente da Sociedade Portuguesa de Educação Física, e lhe deseje as maiores felicidades, bem como a todos os membros da vossa sociedade.

Mais uma vez, foi um prazer especial ser convidado para o vosso país, que de há muito tem tido importantes contactos com a Federação Internacional. Hoje em dia, esses contactos são mantidos através do trabalho dos nossos delegados, Dr. Eduardo Nunes e Dr. Manuel Brito, e congratulo-me por reconhecer e, ao mesmo tempo, prestar homenagem ao seu trabalho nesta importante Conferência Nacional.

Consintam que vos agradeça o convite para me reunir convosco neste fim-de-semana, e o caloroso acolhimento que recebi.

1. *Introdução*

O tema geral da vossa Conferência, que me apercebi ser a discussão dos actuais desafios e condições que envolvem a nossa profissão, parece especialmente bem escolhido.

Claro que a vossa análise incluirá muitos factores e situações que são específicos de Portugal. Assuntos que desconheço, e acerca dos quais espero vir a saber mais durante esta visita. Por outro lado, os meus oito anos como Presidente da FIEP ensinaram-me que há muitos problemas

* Presidente da Federação Internacional de Educação Física F. I. E. P.
Boletim SPEF, n.º 7/8 Inverno/Primavera de 1993, pp. 13-25.

e desafios, enfrentados pelos membros da nossa profissão em todo o mundo, que são semelhantes. Por isso compete-vos decidir quanto daquilo que hoje eu disser se aplica à vossa situação, ou virá provavelmente a aplicar-se, num futuro não muito distante!

A minha intenção é partilhar convosco algumas das experiências, observações, preocupações e ideias com que deparei em anos recentes, com o fito de introduzir nas vossas discussões uma perspectiva internacional que possa ser considerada a par das contribuições dos outros convidados internacionais.

O ponto de partida específico da minha comunicação é a observação das causas e efeitos do *stress* no professor de Educação Física, tentando examinar um pouco mais de perto a natureza do *stress* e, tendo em conta que ele é improdutivo e até prejudicial à saúde do indivíduo, o modo como podemos prevenir, controlar, ou talvez minimizar, os seus efeitos perniciosos.

Qualquer discussão sobre o *stress* deve levar em conta que os professores de Educação Física de hoje estão sujeitos a pelo menos quatro grupos discerníveis de factores de *stress*:

- a) as intensas pressões pessoais que podem recair sobre qualquer indivíduo em diferentes épocas da sua vida;
- b) as pressões gerais disseminadas na maioria das sociedades modernas;
- c) bem como aqueles problemas que dizem respeito a todos os profissionais do ensino;
- d) e, por fim, àqueles que surgem, especificamente, no mundo da educação física e do desporto.

Não é segredo que a «mudança» e o «saber lidar com a mudança» foram identificados como grandes causadores de problemas, e tentarei terminar com algumas ideias sobre como poderemos procurar manter a eficiência profissional e a saúde, ou mesmo aumentar a nossa «satisfação profissional», durante estes nossos tempos, em geral reconhecidos como críticos para a nossa profissão.

Começarei por examinar com maior minúcia alguns dos conceitos-chave desta discussão. Sobre o tema do *stress* escreveu-se imenso, e algumas opiniões e definições são contraditórias; por isso posso apenas explicar como cheguei aos pontos de vista que hoje tenho e, talvez mais importante, ao modo como lido com as pressões que, não o nego, abundam na Educação Física, por todo o mundo.

2. O que é o *stress*?

Uma consulta a um dicionário² mostra-nos que *STRESS* é definido como «sofrimento, tensão, influência constringedora, pressão, força, um

sistema de forças aplicado a um corpo, atribuição insistente de peso ou importância...». A palavra provém de uma raiz latina ou francesa arcaica que significa «distender fortemente» (pôr sob tensão), e foi encurtada, ao longo dos tempos, a partir da versão mais longa, «*distress*».

Segundo a descrição do dicionário, o *stress* é algo exterior, que actua sobre aquilo que é pressionado, e quero escolher esta como primeira característica. O *stress*, nos seres humanos, pode assim ser visto como a pressão de uma série de factores externos, ou seja, tensões ou pressões aplicadas sobre essas pessoas.

Os médicos e os cientistas que estudam o desempenho humano dizem-nos que a RESPOSTA AO STRESS do corpo humano (a nossa reacção a esses factores externos) em geral prepara-o para «lutar ou fugir». Seria impróprio desta pequena comunicação rever todos os pormenores dessa reacção, para além de dizer que abrange modificações controladas pelo sistema nervoso autónomo, destinadas a aumentar a activação do ser humano para desenvolver uma enérgica actividade muscular. O que inclui, por exemplo, subida da tensão arterial, aumento do afluxo sanguíneo aos grupos de músculos activos, subida dos níveis do metabolismo celular, aumento da concentração de glucose no sangue, etc. Alterações respiratórias e da tensão muscular, e até o aumento da exsudação nas palmas das mãos, são outros sinais da reacção ao *stress*.

Claro que todo o corpo vivo está constantemente a reagir ao ambiente.

É possível descrever os vários níveis de ESTIMULAÇÃO humana, desde os estados de inactivação, com pouco ou nenhum desempenho possível, num dos extremos do que se poderia descrever como uma curva em U invertido; passando por estádios em que o nível de activação é apropriado, isto é, está no ponto óptimo para um dado nível de desempenho; e continuando para um estado de «sobreactivação», em que mais uma vez os níveis de desempenho se deterioram.

Torna-se assim evidente que é sempre necessário e, na verdade, altamente benéfico, um certo grau de estimulação, e que os níveis de estimulação de um indivíduo se alterarão relativamente às exigências (ou factores de *stress*) presentes no ambiente.

Aceite-se, pois, como «normal» uma certa quantidade de Reacção ao *Stress* (Estimulação), apropriada e necessária para a vida activa e produtiva de toda a gente, e ainda que muitos FACTORES potenciais de STRESS podem actuar sobre mais de uma pessoa (por exemplo, na nossa vida profissional, nos conflitos familiares, na morte de parentes e amigos, em acidentes ou outras situações de emergência); no entanto, a resposta de cada pessoa ao *stress*, e especialmente qualquer RESPOSTA A UM STRESS EXCESSIVO, só se dá no corpo dessa pessoa.

Mais ainda, como a RESPOSTA AO STRESS é, em larga medida, uma reacção que prepara o corpo para a actividade física, se esta não se lhe segue, e/ou se não é adequada, é possível que, se tal se repetir no

tempo, o desempenho das reacções apropriadas venha a ressentir-se disso, bem como a saúde do indivíduo. Há vastos testemunhos médicos sobre a importância do *stress* excessivo e contínuo como um dos factores que influenciam o desenvolvimento de muitas doenças graves, tais como as doenças crónicas do coração ou a diabetes.

3. O Stress e as Diferenças de Personalidade

Sem dúvida sabem também que os psicólogos de há muito tentam identificar «características» e dividir as pessoas em «tipos de personalidades», e um dos factores mais utilizados tem sido a descrição do nível geral de ANSIEDADE da pessoa. Claro que a maioria ficará ansiosa se uma situação for particularmente ameaçadora, ou se estiver sob pressão durante muito tempo, mas a conclusão mais consensual entre os peritos parece ainda ser a de que algumas pessoas são nitidamente mais ansiosas do que outras; e esta é uma característica da personalidade relativamente estável.

Por isso, o modo como cada pessoa reage ao que, aparentemente, é a mesma situação de *stress* pode ser muito diferente, devido à interacção entre os diferentes factores de *stress* e os «níveis de limiar» pessoais da ansiedade.

O género de exemplo que habitualmente se dá na literatura da especialidade para ilustrar este ponto é o seguinte:

Confrontados com a mesma ameaça física de atravessar uma rua de grande movimento, pessoas com diferentes tipos de personalidade tomarão como uma ameaça (factor de *stress*) maior ou menor a possibilidade de serem atingidas por um automóvel que surja de repente, e as suas reacções individuais ao *stress* variarão entre «relativamente branda» e «excessiva».

No passado, os professores de educação física foram caracterizados como tipos geralmente estáveis e extrovertidos, e, enquanto grupo profissional, não muito dados à ansiedade.

Alguns estudos mais recentes centraram-se nas *stress personalities* de tipo A (activas) e de tipo P (passivas) de baixo, moderado e alto risco.

O Dr. Richard Ecker⁴, no seu livro *The Stress Myth*, diz-nos:

«O comportamento de tipo A é caracterizado por traços *activos* como a velocidade, a impaciência, a agressividade e o impulso competitivo. Por contraste, o comportamento de tipo P caracteriza-se por traços *passivos* baseados na supressão dos sentimentos pessoais. Os indivíduos com níveis de risco moderados ou altos, de comportamento tanto do tipo A como do tipo P, sentem provavelmente uma quantidade excessiva de *stress* pessoal e são susceptíveis de correr o risco, mais elevado do que o normal, de sofrer de certas doenças degenerativas.»

Este autor usa um simples teste de 14 perguntas para estabelecer um «Perfil de *Stress*», mas tem o cuidado de salientar que ele não dá respostas completas nem infalíveis sobre a personalidade ou o futuro. Escreve ele:

«O Perfil de *Stress* pode ajudá-lo a avaliar a sua tendência para uma dada personalidade de *stress*. Pode avisá-lo em relação aos riscos de saúde que o *stress* que experimenta pode estar a criar.» Penso que muitos dos professores de Educação Física que conheço se incluiriam na categoria do Tipo A de alto ou médio risco, como eu próprio, mas não fiz pesquisas para o provar.

Para completar esta breve resenha de alguns dos principais conceitos que subjazem à discussão sobre o *stress*, gostaria de tornar a sublinhar os seguintes pontos:

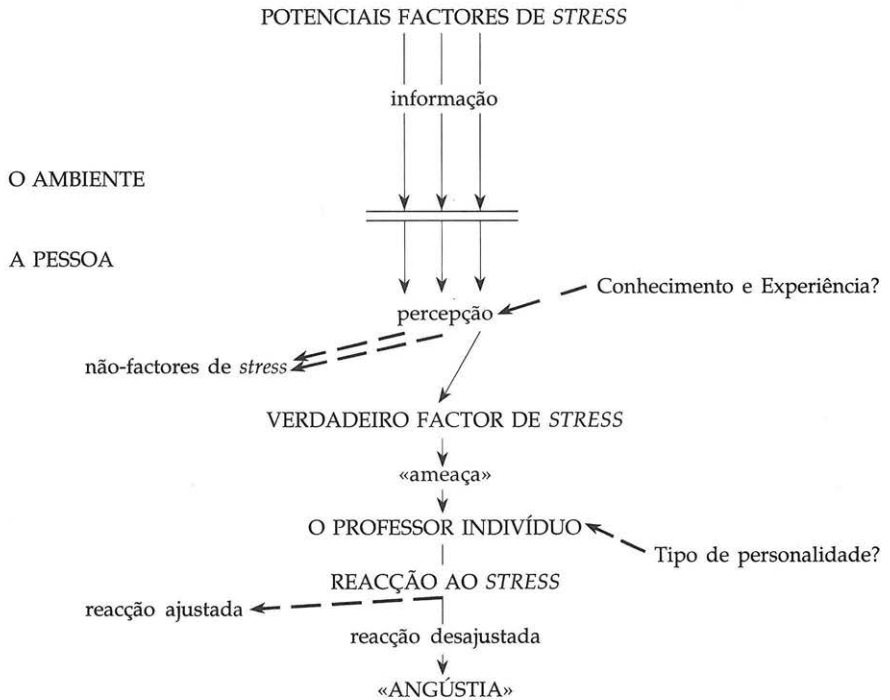
- a) A RESPOSTA AO STRESS é a reacção interna de um indivíduo aos diferentes FACTORES DE STRESS, a maior parte dos quais provêm do ambiente que o rodeia.
- b) Indivíduos com diferentes NÍVEIS DE ANSIEDADE reagem de modo diferente aos mesmos FACTORES DE STRESS. Pessoas que atingem níveis altos na característica da «ansiedade» darão por si experimentando mais e mais intensas reacções ao excesso de *stress* do que as personalidades com limiares de ansiedade mais baixos, em face do que pode parecer as mesmas situações ameaçadoras.
- c) Além disso, como a força dos FACTORES DE STRESS depende, em última análise, das PERCEPÇÕES do indivíduo, aqueles são frequente e mais adequadamente descritos como FACTORES DE STRESS PERCEBIDOS. Assim, o papel do conhecimento e da experiência anterior é muito importante, dada a influência que têm sobre a percepção individual da natureza «ameaçadora» de vários factores de *stress* e também, naturalmente, sobre as reacções ao *stress* «óptimas» ou «excessivas» a que dão origem.
- d) A REACÇÃO AO STRESS só é improdutiva e potencialmente perigosa para a saúde quando é EXCESSIVA, muitas vezes repetida em circunstâncias impróprias, e não equilibrada por uma actividade física pelo menos moderada.

Demasiado *stress*, proveniente de demasiados factores, com demasiada frequência e sem oportunidades para escapar às pressões, são receitas para a ineficácia e a má saúde.

Este processo está resumido no Diagrama 1, na página seguinte.

4. O Stress na Vida Quotidiana de Todos os Cidadãos

Prossigamos com um exame aos factores persistentes de *stress* que cercam a maior parte de nós nas nossas vidas quotidianas.



O Dr. Vernon Coleman³, no seu livro intitulado *Stress Control*, examina os factores de *stress* agrupados em três categorias:

- a) Pressões Ambientais;
- b) Fontes de Tensão Social;
- c) Dores Pessoais.

a) Na primeira destas três categorias examina Aspectos Ambientais como:

- *Vida urbana*, incluindo os efeitos da poluição do ar, do ruído, o bombardeamento visual da publicidade, o congestionamento habitual do trânsito, as longas filas de espera, as viagens cansativas em ruas, autocarros ou comboios superlotados, o vandalismo e, nalguns casos, o perigo para a segurança pessoal.
- *Alojamento*, os seus custos e outras dificuldades.
- *Comunicações* e os efeitos da rádio e da televisão — onde as más notícias parecem viajar depressa e poucas boas notícias há em cada dia!
- A pressão da *população mundial* também é mencionada, e nalgumas partes do mundo, especialmente nalgumas cidades, a superpopulação é já um problema importante.

b) Em segundo lugar, sob o título «Tensões Sociais», examina os efeitos de:

- *Burocracia, autoridade e responsabilidade.* Nesta secção ele afirma algo que eu gostaria de citar porque me parece muito verdadeiro, quando penso na difícil situação dos professores de hoje. Diz ele: «Pessoalmente, penso que a autoridade sem responsabilidade e a responsabilidade sem autoridade conduziram a muita da raiva e frustração contra o sistema no qual todos temos de viver.»
- *Religião, diferenças culturais, sexo, casamento, confronto de ideias políticas, discriminação, emancipação da mulher, trabalho e desemprego,* são também, todos eles, poderosas fontes de *stress* potencial.

c) E em terceiro lugar, sob o título «Dores Pessoais», escreve sobre os efeitos da idade, personalidade, doença, e do desejo de *status*.

Diz-nos ele: «O factor comum entre a aquisição de bens materiais, de diplomas académicos ou de prémios desportivos é o desejo de adquirir estatuto; o desejo de conquistar respeito e satisfação.»

Os professores de Educação Física não estão imunes a estas pressões que a todos afectam.

5. Pressões Económicas

Os problemas económicos nacionais e internacionais também são poderosos factores de *stress*.

Actualmente estamos cercados pelos efeitos de uma profunda depressão económica à escala mundial, com as suas constantes pressões para cortar nos recursos financeiros. Os seus efeitos têm sido mais ou menos sentidos em todos os países, e nalguns mais do que noutros.

Por exemplo, enquanto preparava esta comunicação, o condado de Gloucester onde vivo, em Inglaterra, recebeu notícias de um novo controlo, por parte do Governo, sobre as despesas das autarquias locais, que provavelmente se traduzirá na perda de uns 800 empregos no funcionalismo público, só naquela região. Pensa-se que isto significa que cerca de 300 professores perderão o seu emprego, e outros não serão substituídos se se mudarem ou quando se reformarem.

O efeito de «incerteza quanto ao futuro» destes cortes é ainda aumentado pelas notícias de que os serviços de lazer da comunidade vão provavelmente ser reduzidos drasticamente para poupar dinheiro, e de que algumas autarquias estão a considerar fechar as piscinas públicas (que também são utilizadas na educação física escolar e pelos clubes

extra-escolares), como modo de levar a cabo as necessárias reduções orçamentais.

As dotações para manutenção dos edifícios escolares e os fundos disponíveis para a compra e reposição de equipamentos já há vários anos foram reduzidos, e os efeitos deste corte nas despesas já se vêem nas nossas escolas.

Os duros efeitos da recessão económica vêm juntar-se às crescentes pressões já sofridas naquelas que têm sido descritas como «sociedades pós-industriais».

Para muitas pessoas, tornou-se ainda mais difícil lidar positivamente com aquilo que Alvin Toffler⁶ descreveu como «o Choque do Futuro».

Definiu-o como «um estado patológico» que, cada vez mais, afecta as pessoas que não conseguem acompanhar o ritmo de uma época de rápida mudança nos empregos, lares, modas, conhecimentos e ideias. «Não só os bens se tornam cada vez mais temporários, como também as subculturas, os estilos de vida e os padrões de trabalho são cada vez mais diversos.»

Hopson e Scally⁵, num escrito sobre «A competência pessoal na Sociedade Pós-Industrial», dizem-nos que os sintomas do «choque do futuro» já estão entre nós, «no aumento massivo das doenças relacionadas com o *stress*, da depressão, da apatia, e no aumento da violência interpessoal. As suas vítimas exibem frequentemente oscilações erráticas nos seus interesses e estilo de vida, acompanhadas por sentimentos de perseguição e *stress* e pela necessidade de fugir a um grande número de decisões para as quais estão mal habilitadas.»

6. Pressões sobre os Profissionais do Ensino

Enquanto professores, fazemos parte deste «público sofredor, em geral», e ao mesmo tempo somos seus servidores. Temos de aceitar os seus filhos como nossos clientes, e de admitir que os pais tenham direitos e opiniões que devemos observar e respeitar. Os problemas dos pais e dos filhos estendem-se às nossas escolas.

Mencionarei apenas alguns dos problemas gerais com que os professores são confrontados.

- Muitos pais querem sucesso para os seus filhos, e estão prontos a culpar os professores se aqueles não o alcançam. Alguns estão mesmo prontos a atacar verbalmente, e até fisicamente, os professores com quem não estão de acordo.
- Muitas das crianças de hoje não são controladas nem motivadas em casa. A escola perdeu a sua influência sobre muitos dos jovens. Por exemplo, as crianças francesas passam, em média, 1200 horas por ano a ver televisão, e apenas cerca de 900 horas em

contacto com os professores. Os valores e as atitudes são estabelecidos fora da escola, em vez de no seu seio.

- Muitos lugares de ensino são tão difíceis que se oferece salário extra como incentivo, para tentar atrair os professores para esses postos de trabalho, especialmente em certas áreas do centro das cidades, onde existem problemas culturais e sociais complexos.
- O governo britânico está a preparar um sistema de multas para impor a escolas que expulsem alunos indisciplinados e desestabilizadores, na tentativa de as «encorajar» a conservar esses alunos difíceis.
- Já resta pouco sentimento de vocação na profissão, e muitos deixariam o ensino, se pudessem, especialmente se a alternativa fosse mais bem paga e menos exigente. A introdução de um sistema avaliativo nacional de «apreciação do professor» vai provavelmente aumentar o problema, em vez de o reduzir.
- Os níveis salariais são, em muitos países, relativamente baixos e pouco contribuem para elevar o estatuto social do professor. Os professores «perderam terreno», em comparação com outras profissões. As preocupações económicas, diz-se, «desumanizaram» o ensino.
- Em muitos países da América Latina, por exemplo, os professores são forçados a trabalhar em duas ou três escolas, apenas para conseguirem o suficiente para viver num nível muito baixo de conforto e segurança.
- Está a desenvolver-se um grande mal-estar em grandes grupos de professores. O nível de satisfação profissional é baixo. Existe o sentimento, muito difundido, de que os governos e outras autoridades, regionais e locais, bem como a comunidade empresarial, não reconhecem, respeitam e valorizam o seu trabalho.
- A referência ao «reconhecimento» e à «satisfação profissional» levou-me a ler e a reflectir um pouco mais sobre estes factores, relacionando-os com o *stress* nos professores de educação física.

7. Satisfação Profissional no Ensino da Educação Física

Parece que a satisfação profissional pode provir de várias fontes, como por exemplo:

- a) *Contactos* profissionais: ter relações agradáveis com alunos, colegas e pais.
- b) *Conteúdos* profissionais: ter prazer com e através da actividade física e desporto.
- c) *Contexto* profissional: trabalhar em instalações desportivas e ao ar livre.

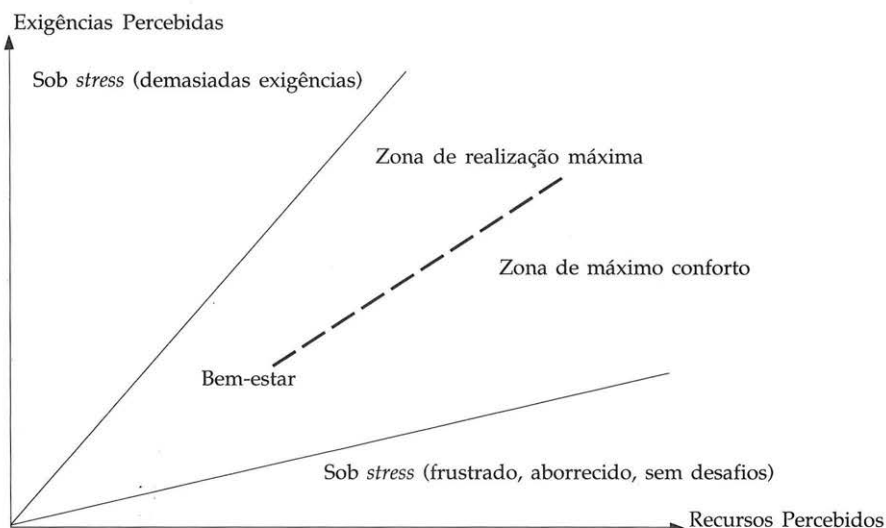
- d) *Organização* profissional: controlar os outros, satisfazer exigências, fazer corresponder as exigências e os recursos.
- e) *Resultados* profissionais: alcançados através de esforço próprio ou de outros, por exemplo, o sucesso de equipas escolares ou de alunos individuais.
- f) *Reconhecimento* profissional: do alcance e natureza do trabalho e do seu valor.
- g) *Desenvolvimento* profissional: somar novos aspectos a, e desenvolver o trabalho efectuado.
- h) *Variedade* profissional: ter oportunidades de actividade variada no trabalho diário.
- i) *Rotação* profissional: que permita alguma troca de responsabilidades, para que a vida não seja demasiado repetitiva.
- j) *Extensão* profissional: progredir para assumir responsabilidades mais alargadas e a níveis mais altos na escola e na comunidade.

É interessante reflectir sobre quantas destas fontes de satisfação ainda existem, são valorizadas, desapareceram, ou estão sob pressão, na vida dos professores de hoje.

Se sentem que estes factores ainda são operativos, seria interessante e instrutivo refazerem esta lista segundo a vossa ordem de prioridades e classificar cada um dos dez itens numa escala de dez pontos, para acabar com uma pontuação que traduzisse a «percentagem de satisfação profissional».

Há alguns anos, adaptei o diagrama da Relação Nahemow/Lawton, como é conhecida em Gestão de Empresas, tentando mostrar as

Relações entre Satisfação profissional, Conforto, realização e *Stress*



8. Pressões Específicas sobre o Professor de Educação Física

Por esta altura, espero ter tornado claro que, do meu ponto de vista, os professores de Educação Física são antes do mais indivíduos membros de uma comunidade, e estão sujeitos, pelo menos tanto quanto os outros, a sofrerem de *stress* motivado por problemas pessoais, sociais, ambientais e económicos. Precisamos de saber tanto quanto for possível sobre esses factores de *stress* e, enquanto professores, fazer o que nos cabe em campanhas, educacionais e outras, para combater, por exemplo, a doença, a discriminação, a poluição, e a indiferença política para com as necessidades da educação.

Em segundo lugar, enquanto membros da profissão docente em geral, devemos ser menos centrados em nós próprios, compreendendo que muitos dos nossos problemas são partilhados por outros professores, e que um maior conhecimento e uma maior actividade dentro dessa profissão mais genérica podem ser um bom instrumento para a redução de pelo menos alguns dos factores de *stress* percebidos para níveis mais fáceis de suportar.

Tendo reconhecido a multidão de potenciais factores de *stress* que nos cercam na nossa vida contemporânea, acredito que estamos em posição de ver mais claramente os factores de *stress* específicos que, de momento, desafiam a Educação Física. Mesmo estes nem sempre serão específicos do nosso trabalho, e terão as suas raízes em mudanças sociais mais vastas.

Há uma imensidade destes desafios; hoje chamarei a vossa atenção para apenas seis áreas de preocupação internacional.

- i) Em muitos lugares existe uma *Crise de Identidade*. «O que é a Educação Física? Será que tem futuro? Vamos ser agrupados sob um novo título disciplinar? Se houver alguma mudança, como ficarão aqueles que já são formados? Voltarão à Universidade para nova formação? Ficarão desempregados?» Este é o tipo de questões em debate e as preocupações que têm vindo a surgir.
- ii) Dentro da Educação em geral, ainda se concede um *baixo estatuto* à Educação Física, em comparação com muitos outros campos de estudo. Como é que lidamos com este «baixo nível de estima» por parte do público, enquanto indivíduos e enquanto grupo?
- iii) A «*componente prática*» da Educação Física, e aqueles que a ensinam, especialmente nas instituições de ensino superior, são por muitos, mesmo dentro das nossas próprias fileiras, menos valorizados do que os conteúdos «académicos» e aqueles que os ensinam. Estas diferenças são fonte de conflito e de *stress* a muitos níveis.
- iv) O grupo de pessoas que se interessam por e trabalham nas áreas relacionadas da Educação Física e do Desporto tem-se tornado

cada vez mais *fragmentado*, com o aumento da especialização e a diminuição da mobilidade entre grupos. As perspectivas de carreira, sem posterior formação extensiva, são muito limitadas.

Num clima de estagnação e reduções de pessoal, ligadas à recessão económica, a mobilidade de emprego e a promoção são ainda mais limitadas. Temos de lidar com problemas de comunicação e cooperação, com a frustração e a apatia.

- v) Há uma *procura* crescente de *tempo curricular* nas escolas de muitos países, e a Educação Física vê-se mais uma vez obrigada a justificar a sua existência e o lugar que ocupa nos currículos escolares de todos os níveis de ensino.

Em alguns países esse processo já foi completado com sucesso; noutras o processo de consulta, argumentação e tomada de decisões ainda está em curso. Tanto o esforço como a incerteza cobram os seus tributos.

- vi) Nos locais onde decorrem *grandes mudanças curriculares* e outras inovações, dentro e fora da escola (incluindo mudanças que podem ou não ser vistas como benéficas para a Educação Física), os professores estão fortemente envolvidos em reuniões extraordinárias, preparando e respondendo a propostas, talvez aprendendo uma nova linguagem técnica, alterando as suas práticas, e sendo confrontados com desafios de todos os géneros às ideias e métodos de trabalho estabelecidos. Muitos professores acham esta experiência exaustiva, desestabilizadora e «ameaçadora».

O *stress* excessivo pode resultar, e resulta, de muitas destas fontes.

9. Comentários Finais

Para terminar, gostaria de vos apontar algumas vias por onde poderemos tentar prevenir, controlar e, espero, minimizar os efeitos prejudiciais do *stress*.

1. Parte das técnicas de prevenção e controlo do *stress* avançadas por autores como os Drs. Ecker e Coleman envolvem a identificação da fonte e da natureza dos potenciais factores de *stress*, e o aprender o mais possível sobre eles.

Lembrem-se de que a nossa percepção de um acontecimento, ou de qualquer outra forma de informação recebida, como «ameaçador» — do que resulta uma reacção de *stress* — depende muito do conhecimento e da experiência prévia da pessoa, e do modo como os usa para interpretar essa informação.

Em muitos casos, o factor de *stress* tem a força que a pessoa lhe dá, e a «ameaçação» é mal compreendida, ou dá-se-lhe demasiada importância.

2. Os efeitos dos factores de *stress* podem ser cumulativos, e a sobrecarga de uma série de factores de *stress* percebidos como muito fortes, ao mesmo tempo ou em rápida sucessão, pode desestabilizar pessoas que, normalmente, não são tidas por ansiosas. Conheçam-se a si mesmos, e também às pessoas que convosco trabalham.

Se puderem, isolem os problemas, estabeleçam prioridades, procurem apoio, não tentem reagir a todos os desafios ao mesmo tempo, dêem tempo a vós próprios. Façam um intervalo para relaxar e fugir do trabalho.

E (ousarei dizê-lo a uma audiência de profissionais da educação física?) façam regularmente exercício físico, pois é para isso que a reacção do corpo ao *stress* vos prepara!

Espero que tenham encontrado algumas coisas interessantes nesta apresentação. Desejo-vos o maior sucesso nos vossos esforços para satisfazer as exigências da nossa profissão, e grande «satisfação profissional», que é uma das mais ricas recompensas a que um professor pode aspirar.

Notas

¹ Texto especialmente preparado para apresentar como comunicação de abertura na IV Conferência Nacional da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF), ocorrida em Oeiras, Lisboa, 11 e 12 de Dezembro de 1992.

² CHAMBERS TWENTIETH CENTURY DICTIONARY, 1986.

³ COLEMAN, V., *Stress Control*, Maurice Temple Smith, Londres, 1978, pp. 7-31.

⁴ ECKER, R., *The Stress Myth*, Lion Publishing Company, Inglaterra, 1987, pp. 12-15 («Stress Profile»).

⁵ HOPSON, B. e SCALLY, M., *Lifeskills Teaching*, McGraw-Hill, Londres, 1981, p. 15.

⁶ TOFFLER, A., *O Choque do Futuro*, Livros do Brasil, Lisboa.