

## Avaliação Subjectiva do *Stress* Profissional: Resultados de um Inquérito Preliminar em Professores de Educação Física

António Neves\*  
Gabriela Rodrigues\*\*  
Francisco Sobral\*\*\*

### Introdução

«No papel de mediador que exerce, o professor não é neutro, visto que se compromete inteiramente na situação pedagógica com aquilo em que acredita, com aquilo que diz e faz, com aquilo que é.»

MARCEL POSTIC

A *insatisfação profissional* dos professores em geral, é o *resultado de várias condições*:

- *Cenário* em que decorre o ensino;
- *Efeito cumulativo* dos custos orgânicos e psicológicos da própria função docente;
- *Fatalidade* do professor se questionar permanentemente, responsabilizando-se em demasia pelo insucesso.

Quando recentemente o Ministério da Educação produziu legislação sobre as *doenças profissionais*, contemplou apenas as resultantes das disciplinas leccionadas em *sala de aula* (alergias ao giz, alterações do aparelho fonador, perturbações do sistema nervoso).

---

\* Licenciado em Medicina. Interno de Psiquiatria do H. St.<sup>a</sup> Maria.

\*\* Licenciada em Educação Física. Licenciada em Medicina.

\*\*\* Professor Catedrático da FMH.

Boletim SPEP, n.º 7/8 Inverno/Primavera de 1993, pp. 27-34.

Os Professores de Educação Física estão sujeitos a estas e a outras, decorrentes nomeadamente de agentes agressivos, traumáticos ou não, impostos pelas condições de trabalho, e que pela especificidade própria da disciplina provocam um desgaste fisiológico suplementar que deve ser estudado.

Pensamos que devemos encarar esta questão não apenas como um aspecto da protecção laboral mas como um factor que influencia e que, ao mesmo tempo, decorre das próprias condições do ensino.

Com efeito, boas condições de trabalho geram maior segurança e esta melhor qualidade de ensino e maior satisfação profissional.

Inversamente, os riscos orgânicos e psicológicos inerentes às más condições de exercício da profissão, geram má qualidade de ensino, insucesso e insatisfação profissional.

A Sociedade Portuguesa de Educação Física, ao considerar a necessidade de se estudar esta problemática na tripla óptica da:

- protecção laboral;
- qualidade do ensino;
- satisfação profissional;

propôs-se fazê-lo com a colaboração de pessoas com dupla formação (médica e em educação física) que pudessem apreciar estes factores de ambos os pontos de vista.

Por isso se lançou este projecto, tendo em vista, em primeiro lugar:

- a) Conhecer o estado da situação dos professores de Educação Física neste domínio;

e seguidamente

- b) Apresentar propostas concretas, tecnicamente fundamentadas, que permitam à administração rever as concepções das instalações e dos equipamentos bem como a própria sequência das actividades de educação física (curricular e extracurricular) no quadro geral dos horários escolares.

### **Metodologia**

Neste sentido, a SPEF solicitou aos seus associados que respondessem a um inquérito centrado sobre alguns sinais indicadores de «stress» associados ao exercício da profissão.

O inquérito incluía dois blocos, um respeitante ao *domínio somático*, outro centrado em *indicações do domínio psíquico*.

## **Resultados**

Dos 500 inquéritos enviados, foram recebidos 77, o que representa uma percentagem de respostas de 15,4%.

Dos respondentes, 58,4 % são professores do sexo masculino, 41,6 % do sexo feminino, com uma idade média de 41 anos.

### **Inquérito 1**

O Inquérito 1, centrou-se sobre algumas condições patológicas da esfera somática que nos pareceram ser as mais pertinentes tendo em conta as especificidades próprias da disciplina de Educação Física bem como as condições de exercício profissional em que a maioria das aulas decorrem. Assim, dos resultados obtidos foram, respectivamente para o sexo feminino e o sexo masculino os seguintes:

#### **Quadro 1**

Condições Patológicas Associadas ao Exercício da Profissão  
(Percentagens de Incidência Referida)

Sexo masculino

11.1	—	Asma
15.6	—	Otites
17.8	—	Lesões musculares frequentes
24.4	—	Bronquites
33.3	—	Cefaleias
37.8	—	Conjuntivites
44.4	—	Rinites
62.2	—	Diminuição da acuidade auditiva
75.5	—	Alterações do aparelho fonador
82.2	—	Gripes

#### **Quadro 2**

Condições Patológicas Associadas ao Exercício da Profissão  
(Percentagens de Incidência Referidas)

Sexo feminino

3.1	—	Asma
6.3	—	Lesões musculares frequentes
9.4	—	Bronquites
12.5	—	Otites
15.6	—	Conjuntivites
25.0	—	Rinites
34.4	—	Diminuição da acuidade auditiva, Cefaleias
65.6	—	Gripes
87.5	—	Alterações do aparelhofonador

Destes resultados poderemos retirar um conjunto de indicações que nos parece de interesse realçar:

- 1) As alterações do aparelho fonador são a condição patológica associada ao exercício da profissão mais referida, quer para o sexo masculino quer para o sexo feminino.  
Estas alterações, cuja incidência é seguramente maior do que na população em geral, provocaram em alguns casos sequelas permanentes, impeditivas mesmo da manutenção da função docente.
- 2) As lesões musculares frequentes, se bem que decorrentes da própria especificidade da actividade do professor de Educação Física, e seguramente com uma incidência superior às da população em geral, apresentam diferença significativa entre homens e mulheres, a qual nos parece só poder estar relacionada com o tipo de envolvimento nas actividades praticado por cada sexo.
- 3) A diminuição da acuidade auditiva é referenciada também por uma percentagem muito elevada de docentes, tendo contudo maior incidência no sexo masculino, o que está de acordo com a clínica.
- 4) Em relação às patologias do foro alérgico (asma, rinites, conjuntivite, bronquites, otites e gripes), e se bem que não possuindo dados que nos permitam afirmar da sua maior ou menor incidência) nesta classe profissional em relação à população em geral, parece-nos no entanto que, por exemplo, uma incidência de síndromes gripais frequentes em 82,2% dos homens inquiridos, apontam para uma possível relação de causa/efeito entre a patologia e as condições de exercício da profissão.
- 5) Por fim, deve ser realçado que os inquiridos tiveram 4 dias de média anual de impedimento laboral decorrentes destas condições patológicas.
- 6) E ainda que 28,6% dos inquiridos, 35,5% do sexo masculino e 18,7% do sexo feminino, preferem sofrer de sequelas permanentes decorrentes da sua actividade docente, sequelas essas que nalguns casos foram impeditivas da manutenção da actividade docente ao nível da Educação Física.

## *Inquérito 2*

No Inquérito 2, centrado em indicadores do domínio psíquico, decidimos avaliar a depressão e a ansiedade dos professores de Educação

Física, entidades que nos pareceram ser relevantes no exercício da função docente em geral.

Com efeito, se estivermos de acordo com M. Postic em que o professor se compromete inteiramente na situação pedagógica, compreende-se que todo o fracasso que constata na acção educativa o leve a pôr a sua própria pessoa em causa, ou seja, tem a percepção do fracasso da sua própria existência, o que o leva inevitavelmente a deprimir-se.

Utilizámos um teste de auto-resposta que avalia a sintomatologia repressiva e/ou ansiosa, validado por [...] e bastante utilizado na área da psiquiatria, que nos permite referenciar os indivíduos em relação à existência ou não de um eventual «síndrome ango-depressivo», que pode ser ligeiro ou grave.

Por síndrome ango-depressivo entende-se um conjunto de sinais e sintomas relacionados com tristeza e/ou angústia, que todos nós já experimentámos alguma vez.

Na verdade as fronteiras entre depressão e/ou ansiedade «normal» e patológica não são fáceis de estabelecer, mas podemos considerar que é patológica quando é suficientemente grave para interferir com a vida quotidiana da pessoa, ou seja quando a duração e a profundidade da depressão e dos seus sintomas se tornam um impedimento prolongado ao habitual funcionamento físico e intelectual da pessoa.

Existem, esquematicamente, diferentes modos de uma pessoa se deprimir:

a) *Depressão reactiva*

É a chamada depressão «compreensível» que se verifica por exemplo nas situações de luto, de insucessos profissionais importantes, etc.

b) *Personalidades neuróticas depressivas*

Pessoas com particular e acentuada vulnerabilidade a acontecimentos frustrantes e que apresentam grande dependência face a eventuais gratificações do exterior.

c) *Depressão endógena*

Eclode habitualmente na ausência aparente de factores exteriores de *stress*, como se resultasse da própria biologia do doente, impondo-lhe um estado prolongado e profundo de inactividade e de tristeza.

Evidentemente que um teste de auto-resposta não nos dá informação acerca da causa nem do tipo de depressão que determinada pessoa apresenta.

A cada pergunta do teste é dada uma pontuação que vai de 0 (ausência de depressão) a 3 (sintomatologia depressiva grave).

Assim, quem apresentar um *score* na globalidade do teste inferior a 8 não apresentará depressão, quem tiver entre 8 e 11 terá um «síndrome ango-depressivo ligeiro» e quem obtiver um *score* superior a 11 terá um «síndrome ango-depressivo grave».

### **Resultados**

- 1) Os resultados obtidos apontam para uma maior incidência de «síndrome ango-depressivo» na população estudada (~60%) quando comparada com a população em geral (4%).
- 2) Não verificámos uma diferença significativa quanto ao sexo, sabendo-se no entanto que na população em geral a depressão é muito mais frequente em mulheres.
- 3) Segundo a idade, o *score* médio do grupo «menos de 30 anos» difere significativamente dos *scores* médios dos grupos «40 a 50» e «50 a 60». Devido ao seu reduzido número de efectivos, o grupo «mais de 60 anos» não apresenta diferenças significativas com nenhum outro grupo etário.
- 4) Segundo os anos de serviço, os grupos extremos, (com menos de 10 anos e com mais de 30 anos de serviço) não diferem significativamente entre si, mas diferem ambos significativamente de todos os outros.

**Quadro 3**  
Variações do Score do Questionário 2  
(Média ± desvio-padrão)

a) Segundo o SEXO:

N	M	s
Homens:	47	12.8 ± 6.9
Mulheres:	30	12.3 ± 6.2

b) Segundo a IDADE:

Quadro 4

N	M	s
Menos de 30	6	8.5 ± 3.1
30 a 40	29	12.7 ± 7.0
40 a 50	27	13.5 ± 7.1
50 a 60	13	13.3 ± 5.4
Mais de 60	2	6.54.9

*Conclusão:* O *score* médio do grupo «menos de 30 anos» difere significativamente dos *scores* médios dos grupos «40 a 50» e «50 a 60» anos de idade.

Devido ao seu reduzido número de efectivos, o grupo «mais de 60 anos» não apresenta diferenças significativas com nenhum outro grupo etário.

c) Segundo ANOS DE SERVIÇO:

Quadro 5

N	M	s
Menos de 10	15	9.5 ± 4.7
10 a 15	11	15.5 ± 9.3
15 a 20	17	13.3 ± 7.0
20 a 25	20	13.4 ± 6.4
25 a 30	7	14.1 ± 4.2
Mais de 30	7	8.7 ± 3.8

*Conclusão:* Os grupos extremos (com menos de 10 anos e com mais de 30 anos de serviço) não diferem significativamente entre si, mas diferem ambos significativamente de todos os outros.

Em resumo e no que respeita às incidências de alterações psíquicas na classe dos professores, os dados agora obtidos, apesar de escassos, estão de acordo não só com outros estudos realizados como com os dados recolhidos na clínica, segundo os quais os professores são um dos grupos profissionais que mais recorrem aos serviços de psiquiatria por

sintomatologia depressiva, que muitas vezes é mesmo impeditiva da manutenção da actividade profissional, levando a número elevado de absentismo.

### *Conclusão*

Trata-se de um estudo preliminar do ponto de vista dos resultados. O aspecto mais importante respeita, nesta fase, à validação do inquérito tendo em vista a sua aplicação mais alargada, embora algumas respostas apontem para indicações consistentes tanto no domínio somático como no psíquico.

São detectáveis algumas consequências relacionadas com as condições específicas do exercício profissional, bem como diferenças de resposta associadas ao sexo e à idade dos professores.

Globalmente porém, as respostas apontam para a pertinência do estudo e a aplicação do inquérito a um número mais representativo dos professores de Educação Física em actividade.