

Maria das Graças Teles Martins
(2005)

Sintomas de stress em professores das primeiras séries do Ensino Fundamental. Um estudo exploratório

Orientação: Prof. Doutor Otávio Machado Lopes de Mendonça

Na sociedade atual, um dos temas que vem ocupando espaço para discussões, nas diversas áreas do conhecimento, é o stress. Muitas vezes, as condições de trabalho e as exigências impostas às pessoas, inclusive na profissão docente, pelas mudanças da vida moderna, são geradoras de stress. Exercer a actividade docente implica, para o professor, ter uma ocupação que exige certo grau de habilidade, preparo e conhecimento atualizado, ao mesmo tempo que este profissional necessita praticar ações que desenvolvam as habilidades cognitivas, afetivas e sociais. Pretendeu-se conduzir as reflexões sobre o stress do professor procurando responder a determinadas inquietações, formulando o seguinte questionamento: Quais os sintomas de stress encontrados em professores que trabalham com as primeiras séries do Ensino Fundamental? O objetivo geral desta investigação foi analisar os sintomas de stress em professores das primeiras séries do Ensino Fundamental, pertencentes a cinco instituições públicas estaduais da Cidade de João Pessoa - Paraíba-Brasil. Para contemplar o objetivo geral, procurou-se verificar os principais sintomas de stress nos professores, identificando a fase do stress em que os mesmos se encontravam. Procurou-se, ainda, avaliar a relação entre o tempo de serviço e a presença de stress e a relação entre a jornada de trabalho e a presença de stress. A metodologia utilizada, para a realização deste trabalho, foi de carácter exploratório e descritivo com uma abordagem quantitativa dos dados obtidos. A pesquisa caracterizou-se num estudo de campo, fundamentada em um instrumento denominado "Inventario de

Sintomas de Stress Lipp - ISSL” da autora Marilda Lipp (2000), versão para adultos. A coleta dos dados foi realizada mediante a aplicação do ISSL a uma amostra de 76 professores, com idade entre 25 e 55 anos. Com base na análise realizada, os resultados revelaram que os sintomas de stress estão presentes na maioria dos professores, prevalecendo o mesmo na fase de resistência; nenhum deles apresenta stress na fase de alerta; outra parte se encontra na fase de quase-exaustão; uma categoria menor apresenta stress na fase de exaustão e um outro grupo apresenta-se sem stress. Os sintomas predominantes são de natureza psicológica, apresentando-se como mais significativos: irritabilidade excessiva, pensar constantemente em um só assunto e sensibilidade emotiva excessiva. Na área física os sintomas mais presentes foram: cansaço constante, sensação de desgaste físico constante e problemas com a memória. Diante desta amostra de sujeitos pesquisados, concluiu-se que os dados apresentados sugerem uma ampliação do estudo, pois a contribuição para conhecimento do processo de stress, na atividade dos professores, proporcionará oportunidade a esses profissionais para que eles despertem para a elaboração de programas de combate, controle e prevenção do stress, resultando na conquista de uma vida mais saudável, o que pode ser extensivo a outras áreas do conhecimento.

In current society, one of the issues that have been brought up to discussion, in the vary fields of knowledge, is stress. Many times, working conditions and demands imposed to people, including to teaching profession, by changes of modern life, generate stress. Carrying out teaching involves the teacher within an occupation that demands a certain level of skill, preparation and updated knowledge, at the same time this professional needs to carry out actions that develop cognitive, affectionate, and social skills. We had the intent to conduce our reflections about the stress of teachers, aiming to answer our inquietudes by formulating the following

question: Which of the symptoms of stress are found in teachers that work with the first grades of fundamental education? The general objective of this investigation was to analyze the symptoms of stress in teachers of the first grades of fundamental education of five public state institutions of the city of João Pessoa – Paraíba-Brazil. To accomplish the general objective, we tried to verify the main symptoms of stress and also to identify which phase of stress the teachers were in. We still tried to evaluate relations between presence of stress and time of work and presence of stress and journey of work. The methodology that was used to carry out this work was of exploratory and descriptive character, with a quantitative approach of the data obtained. This survey had its fundamentals on an instrument named “Inventário de Sintomas de Stress Lipp (Stress Symptoms Inventory Lipp) – ISSL”, by the author Marilda Lipp (2000), version for adults. The collection of data was done by applying the ISSL to a sample of 76 teachers aging from 25 to 55 years old. According to the analysis, the results revealed that the symptoms of stress were present in most of the teachers and that the resistance phase of stress had prevailed. None of the teachers presented stress in the alert phase; some of them were in the almost-exhaustion phase; a small number presented stress in the exhaustion phase and another group did not present stress. Predominant symptoms were psychological, among which the most significant were: excessive irritability, constantly thinking in one single subject and excessive emotional sensibility. On the physical matter, the most common symptoms were: constant tiredness, constant feeling of physical discharge and memory issues. We conclude that a broadening study about this subject is needed whose contribution for the comprehension of stress process due to teaching profession will provide an opportunity for those professionals to wake up to the drawing of programs of combat, control and prevention of stress, willing the acquisition of a healthier life, that can be extended to other areas of knowledge.