

O CUIDADO DE SI NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DOCENTE NO MUNICÍPIO DE IBEMA-PARANÁ

THE CARE ITSELF TO PROMOTE THE WELL BEING OF THE TEACHER IN THE MUNICIPALITY OF IBEMA - PARANÁ

ADELAR APARECIDO SAMPAIO

Mestre em Educação (PUCRS)

Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Centro
Mato-Grossense (FACEM) - Sorriso - MT

Professor do Curso de Pedagogia da Faculdade União do
Ensino Superior (UNINOVA) - Nova Mutum - MT

Resumo: Foi desenvolvido um programa de atividades envolvendo as dimensões física, social, afetiva, cognitiva e espiritual, em estudo quanti-qualitativo com ênfase na dimensão física, durante o ano letivo de 2006, com 15 professores do ensino fundamental e médio do Município de Ibema – Paraná – Brasil. Como resultados, é considerável citar uma melhora nas variáveis de estresse e exaustão profissional, na auto-imagem e auto-estima, nas estratégias de coping (conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais) utilizadas pelos professores, principalmente nas questões relacionadas com as suas relações interpessoais e no cuidado da saúde de forma geral.

Palavras-chave: Atividade física; Mal-estar docente; Bem-estar docente.

Abstract: A program of activities involving the physical, social, affective, cognitive and spiritual dimensions, a quality and quantitative study that emphasized the physical dimension, during the school year of 2006, with 15 elementary and fundamental school teachers from the town of Ibema – Paraná – Brasil. As a result, it's important to notify that the levels of stress, professional exhaustion, self-image and self esteem, increased in the strategies of coping used by the teachers, mainly in questions related with their inter personal relations an caring for their health in every way.

Keywords: Physical exercise; Uneasiness of the teacher; Wel been of the teacher.

1 INTRODUÇÃO

A saúde dos professores tem sido ultimamente alvo de estudos e pesquisas, uma vez que esse profissional no exercício de sua função está entre as categorias profissionais mais propensas a desenvolver níveis elevados de estresse, podendo em conseqüência disso, desencadear o desenvolvimento do mal-estar docente.

O professor, mediante as exigências e encargos para ele acrescido na Educação, necessita de uma atenção maior no exercício de sua profissão. A problemática da docência não é novidade, assim como é de conhecimento que existe um crescente acirramento do problema que se apresenta e pouco tem sido feito em favorecimento à pessoa do docente, como afirmam Mosquera e Stobäus (1996, 2000).

Não é discurso novo dizer que a Educação de modo geral, não recebe ainda os recursos necessários para atingir suas demandas. Nesta área, há muito que se avançar no Brasil. Mas já está mais que na hora de entender que o professor não é somente parte importante para uma Educação da melhor qualidade, ele é a chave. Conforme Maslach, citado por Jesus (2002, p. 46), "... os professores são o que há de mais valioso no sistema educativo, pelo que promover o seu bem-estar deveria ser o principal objetivo em política educativa".

Por conta disso, nos propomos a desenvolver o 'Programa de Apoio ao Bem-estar Docente', numa perspectiva do cuidado de si nas dimensões física, cognitiva, afetiva, social e espiritual, a fim de proporcionar aos professores condições para refletirem sobre suas posturas e construir condições para o seu bem-estar tanto na vida profissional como na vida privada.

O programa foi desenvolvido embasado principalmente em Jesus (1998) sendo um estudo quanti-qualitativo envolvendo quinze professores do Ensino Fundamental e Médio do Município de Ibema - Paraná, entre o período de abril e dezembro de 2006.

2 DESENVOLVIMENTO

O mundo do trabalho de modo geral evoluiu e as implicações quanto às conseqüências negativas ao indivíduo, paulatinamente são estudadas e aprofundadas. Na Educação, o professor em particular, em seu universo de trabalho, tendo como

atribuições diversas tarefas em seu cotidiano, das quais a maioria de ordem intelectual, somado aos originais problemas enfrentados ao longo dos tempos, está muito propenso a desencadear um processo de insatisfação, tanto profissional como pessoal. Além de sua rotina, outros fatores incidem e recaem sobre ele. De modo crescente, as demandas que recaem sobre os professores acabam por gerar um sentimento de desconforto e tensão, podendo afetar o seu bem-estar.

Em nossa investigação, Sampaio (2006), realizada em 2005 com professores do Ensino Fundamental e Médio do Município de Ibema – Paraná, constatamos um aumento dos níveis de estresse e exaustão profissional no final do primeiro e do segundo semestre letivo, comparados com as médias estabelecidas pelo instrumento de Jesus (1998).

Para a avaliação dos resultados obtidos nos dois momentos, levando em conta as diversas variáveis em estudo, o quadro a seguir mostra a comparação com a média estabelecida pelo instrumento de pesquisa, com destaque nas variáveis de estresse e exaustão profissional.

Quadro 1. Médias obtidas na avaliação das diversas variáveis, nos dois momentos de avaliação, em comparação com a média do Questionário para Avaliação das Variáveis que Constituem Indicadores do Bem/Mal-estar Docente (JESUS, 1998).

	Média do instrumento (JESUS, 1998).	Média em Julho/2005	Média em Novembro 2005
Projeto profissional	4,4	4,3	4,6
Empenhamento profissional	62,8	68,8	70,6
Valor da metas	30,6	32	31,9
Motivação intrínseca	22,4	24	25,3
Expectativa de eficácia	29,5	31,5	33,8
Expectativa de controle	44,8	44,7	44,9
Atribuições-locus (sucessos)	22,5	22,7	23
Atribuições-locus (fracassos)	16,3	12,2	11,9
Atribuições-estab. (sucessos)	16,3	16,9	16,8
Atribuições-estab. (fracassos)	11,4	9,1	9,1
Sucesso profissional	26,9	30,7	30,4
Motivação inicial	26,7	29,4	28,2
Estresse profissional	317,5	365	389
Exaustão profissional	428,7	438	476
Crenças irracionais	39	42,8	42,2
Estratégia de coping	23,5	27,6	27,1

Fonte: Sampaio (2006)

Jesus (1998), citando Pithers & Fogarty, destaca que o mal-estar docente pode manifestar-se

segundo diversos sintomas situados em diversos planos: biofisiológico (hipertensão arterial, dores de cabeça freqüentes, fadiga crônica, perda de peso, insônia, úlceras ou desordens intestinais, menor resistência a infecções, dentre outros), comportamental (absentismo, postura conflituosa, abuso de álcool ou de drogas, falta de empenhamento profissional, etc.), emocional (distanciamento afetivo, impaciência, irritabilidade, frustração, apatia, perda do envolvimento entusiasmo profissional, etc.), cognitivo (diminuição da auto-estima, dificuldade na tomada de decisões, etc.).

Para Santos (1995), os estressores são absolutos, ou seja, o evento acontece. No entanto a maneira como o indivíduo reagirá é relativa, isto é, cada pessoa pode reagir de forma diferente a um mesmo evento estressor. Nesse sentido, deve-se entender que cada indivíduo possui um nível de tolerância à situação estressante diferente dos demais.

Destaca-se na literatura pertinente ao assunto algumas abordagens estratégicas para o enfrentamento das questões relacionadas ao mal-estar docente, situadas em diversos planos.

Lipp (1996) em estudos experimentais propõe um tratamento comportamental para o *stress* onde o mesmo compõe-se de quatro pilares:

- a) alimentação adequada;
- b) relaxamento na busca de um estado de homeostase;
- c) exercício físico para a promoção do bem-estar e tranqüilidade provocados pela produção de beta-endorfina; e
- d) tratamento comportamental onde se inclui a reestruturação de crenças irracionais, treino em assertividade e no controle da ansiedade, aquisição de técnicas de resolução de problemas e de manejo do tempo, prática na percepção e no controle do padrão do tipo A de comportamento.

A autora ainda ressalta oportunamente que a redução do poder estressante de fontes de *stress* do professor poderia ser feita através da compreensão mais profunda da realidade do educando e através da aprendizagem de estratégias mais adequadas de como lidar com o *stress*. Para ela, as pesquisas dos últimos anos sobre *stress* ocupacional do professor têm ajudado a levantar e compreender melhor suas fontes e seus sintomas, mas não tem dado muitas

respostas sobre como o reduzir decorrente da ação de educar os jovens.

Mosquera e Stobäus (2004) nos chamam a atenção para os estudos pedagógicos das últimas décadas que estão voltados com grande força para orientar melhor a Educação de professores na tentativa de alcançar um maior significado e profundidade na dinâmica interpessoal nos ambientes de ensino, tanto para com os próprios professores como para com os alunos. Os autores, na abordagem sobre as crises, transformações e modificações que ocorrem na vida adulta, maior etapa do desenvolvimento humano, revelam que as mesmas são importantes e evidenciam a necessidade de reestruturação constante das relações interpessoais

Timm (2006) salienta que existem várias abrangências da dimensão do cuidado de si. Para ele, o professor não é somente um profissional, é um ser humano em toda sua complexidade, com outras necessidades e exigências: a familiar, sexual, religiosa, social, financeira, econômica, entre várias que aqui poderiam ser listadas.

Baccaro (1990) salienta que para diminuir as tensões de hoje, se faz necessário uma série de medidas por demais heterogêneas, valorizando e promovendo a pessoa humana nos seus níveis psicobiológico, psicossocial e psico-espiritual. Para ele, a pessoa assim valorizada passará a influir sobre outras pessoas, sobre seu ambiente e sobre o momento em que está vivendo diminuindo assim a agressividade do estresse.

A resiliência é citada por Tavares (2002), como uma capacidade de as pessoas pessoalmente ou em grupo resistirem a situações adversas sem perderem o seu equilíbrio inicial. Esta capacidade pode ser fortalecida com o desenvolvimento do seu autoconceito, da sua auto-estima e porventura, da sua dimensão espiritual.

Para o autor, o ritmo de vida de muita gente nesta sociedade, em suas palavras “simplesmente diabólico”, acaba dificultando que as pessoas parem para refletir e a se perguntar o porquê dessa situação. As ativações de capacidades de resiliência vêm possibilitar o re-equilíbrio dos sujeitos em relação à sua profissão, à sua família, a si próprio e aos outros.

As formas com que cada professor pode lidar com as situações de mal-estar, podem variar de acordo com a maneira que cada um vê a situação. O

grau de mal-estar docente depende da forma como o professor lida com os potenciais fontes desse mal-estar, podendo esta forma de lidar ser aprendida (JESUS, 2002). A formação educacional pode facultar e aprendizagem, ajudando o professor e desenvolver competências ou qualidades (resiliência) e estratégias (*coping*) para fazer face às principais fontes de mal-estar, contribuindo para a sua realização e bem-estar profissional (TAVARES E ALBUQUERQUE, 1998 in JESUS, 2002).

As estratégias de *coping* segundo Jesus (1998) são todos os recursos cognitivos e comportamentais desenvolvidos pelo sujeito para lidar com as exigências internas e externas que são avaliadas como excessivas que permitem o professor mobilizar-se e superar situações adversas em seu cotidiano.

Para além dessa abordagem, cremos que as alternativas que podem compor uma ação com maior abrangência na questão da construção do bem-estar docente, devem privilegiar várias dimensões da pessoa, dentre elas, também a dimensão física. Se queremos pensar estratégias para o bem-estar das pessoas, precisamos considerar a pessoa por inteira evitando a sua fragmentação e ações desarticuladas entre as suas dimensões. Nesse sentido, não poderíamos deixar de contemplar a dimensão física que incluímos no programa de Apoio ao Bem-estar Docente, haja vista que as pesquisas apontam benefícios na aptidão física para a saúde como componente necessário para o bem-estar.

É de conhecimento que a prevalência do sedentarismo em nossa sociedade é elevada. Em relação aos professores, não é diferente. A carga horária de trabalho que muitos acabam adotando, pode atuar na impossibilidade de reservar tempo para esse fim. E, de acordo com a posição de Antonelli (1987), que diz que a saúde é a instância mais importante e por extensão, envolve necessariamente recursos de ordem social e pessoal, não sendo, portanto, somente uma responsabilidade exclusiva dos setores públicos. Essa afirmação nos conduz a entender que essa dimensão requer uma larga atenção e cuidado pessoal.

Nas últimas décadas, uma das principais preocupações de especialistas na área da saúde, se constitui na busca de informações a respeito de implicações de distúrbios orgânicos e sua relação com a inatividade física e as implicações de programas regulares de atividade física para a promoção da saúde. Um grande número de evidências científicas vem demonstrando que o

hábito da prática regular de exercícios físicos se constitui em instrumento fundamental nos programas voltados à promoção da saúde.

Conforme destaca Guedes (1995, p. 124) “... os exercícios físicos deverão provocar as adaptações no organismo, e por sua vez propiciar melhoria no estado de saúde, quando planejados, organizados, prescritos e orientados de acordo com as necessidades de cada um”.

As evidências não ficam somente na função orgânica do corpo, mas destacam-se em outras áreas como na função cognitiva, na melhoria de estados de humor, uma vez que o corpo não pode ser visto de forma fragmentada. As implicações que envolvem o estado geral de saúde da pessoa podem ter repercussões em todo o seu organismo, seja elas positivas ou negativas.

O exercício físico praticado de forma regular é conhecido por promover diversas alterações, incluindo benefícios cardiorrespiratórios, aumento da densidade mineral óssea e diminuição do risco de doenças crônico-degenerativas. Recentemente outro aspecto vem ganhando notoriedade: trata-se da melhoria na função cognitiva. Mesmo havendo controvérsias, diversos estudos têm demonstrado que o exercício físico melhora e protege a função cerebral, sugerindo que pessoas não sedentárias apresentam menores riscos de serem acometidas por distúrbios mentais em relação às sedentárias, como destacam Antunes, et al. (2006, p. 110).

Para Nieman (1999), algumas das teorias passíveis de defesa de que o exercício físico melhora a saúde psíquica, podem ser agrupadas da seguinte maneira: Autocontrole: à medida que as pessoas começam e mantêm um programa regular de exercícios, pode ocorrer um aumento de controle e autoconfiança;

- Interrupção/distração: o argumento é de que a interrupção da rotina diária normal e estressante pode resultar numa melhoria do humor de algumas pessoas que praticam exercícios;
- Melhoria da aptidão cerebral: existem evidências de que o exercício aeróbico pode aumentar o fluxo sanguíneo e o transporte de oxigênio para o cérebro, induzindo a uma melhora no humor;
- Neurotransmissores cerebrais: os distúrbios nas secreções cerebrais de três substâncias químicas ou neurotransmissores – serotonina, dopamina e

norepinefrina – foram implicados na depressão e em outros distúrbios psicológicos. O exercício pode ter um papel no tratamento e na prevenção da depressão pela normalização das concentrações cerebrais dessas substâncias químicas;

- Opiáceos corporais: durante o exercício vigoroso, a hipófise aumenta a produção de um opiáceo denominado de beta-endorfina, responsável pela euforia, acarretando um aumento na concentração sérica.

3 METODOLOGIA

O desenvolvimento do Programa de Apoio ao Bem-estar Docente foi um estudo desenvolvido com um grupo de quinze professores, de escolas do Ensino Fundamental e Médio, docentes no Município de Ibema-PR, reunidos de forma voluntária, através de uma reunião inicial em que foi exposto o programa e consentiram em participar, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

De todos os sujeitos participantes da pesquisa, tomamos para coleta de dados doze sendo que a amostra foi intencional e não aleatória.

Por acreditar nessa proposta de investigação, procuramos organizar o trabalho dentro da perspectiva de um planejamento em que os sujeitos nela envolvidos pudessem contribuir de forma significativa no processo de coleta de dados. Para tanto, serão utilizados os questionários de Auto-imagem e Auto-estima (STOBÄUS, 1983), Instrumento para Avaliação das Variáveis que Constituem Indicadores do Bem/mal-estar Docente (JESUS, 1998), utilizados e padronizados pelos autores, entrevistas e diários de campo das sessões.

As informações quantitativas, Questionário de Auto-imagem e Auto-estima e Instrumento para Avaliação das Variáveis que Constituem Bem/mal-estar Docente, foram trabalhadas com Estatística Descritiva e Inferencial.

As qualitativas, coletadas por intermédio da entrevista (e dos relatos complementares dos diários de campo), foram submetidas à análise de conteúdo proposta por Bardin (2004).

O Programa de Apoio ao Bem-Estar Docente, foi desenvolvido por meio de 19 sessões que totalizaram 50

horas no período de abril a dezembro de 2006.

As sessões foram organizadas no sentido de começarem por ajudar os professores participantes a identificar os seus sintomas de mal-estar, seguindo-se a análise de possíveis estratégias para que o docente possa superá-lo. Após essa etapa, cada uma das sessões procurou contribuir para o desenvolvimento de certas competências para a promoção do bem-estar docente nos planos cognitivo, afetivo, físico, social e espiritual.

As dezenove sessões tiveram como principais objetivos:

Sessão 1

- Apresentação de resultados de pesquisa realizada com professores do Município de Ibema-PR, em 2005..

Sessão 02

- Apresentação do Programa de Apoio ao Bem-estar Docente:

- Objetivos delineados para o Programa;

- Pré-avaliação do estudo com os instrumentos: Questionário de avaliação das Variáveis que Constituem Bem/mal-estar Docente (JESUS, 1998) e Questionário de Auto-imagem e Auto-estima (STOBÄUS, 1983);

- Avaliação da prontidão para a prática de atividade física – Questionário PAR-Q (MONTEIRO, 1999);

Sessão 03

- Identificação das causas do mal-estar docente;

- Identificação da proporção de atenção destinada às áreas afetiva, profissional, social, e saúde.

Sessão 04

- Identificação dos fatores geradores de estresse;

- Formulação de possíveis medidas a serem implantadas para o equilíbrio entre a vida privada, profissional, social, afetiva e de saúde.

Sessão 05

- Identificação de conceitos, benefícios da prática da atividade física regular para a promoção da saúde e bem-estar.

Sessão 06

- Identificação dos benefícios de uma alimentação saudável, controle do peso corporal de forma saudável;
- Identificação das atividades mais recomendadas para a promoção da saúde.

Sessão 07 (atividade de campo)

- Prática de atividade física caminhada e escalada em trilhas na mata, com visitas e escaladas em cachoeiras;
- Desprendimento da rotina de trabalho.

Sessão 08

- Propiciar condições para que os próprios professores sejam gestores de suas atividades físicas para a manutenção da saúde em relação aos componentes da aptidão física para a saúde.

Sessão 09

- Identificar as crenças irracionais e desenvolver atividades para sua reestruturação e pensamento de forma racional.

Sessão 10

- Aquisição de competências de gestão de cognições.

Sessão 11

- Compartilhamento de experiências, idéias e possíveis formas de reestruturação cognitiva.

Sessão 12

- Aquisição de competências de trabalho em equipe;
- Vivências de experiências a respeito dos benefícios do trabalho em equipe.

Sessão 13

- Reflexões acerca da vivência e de aspectos ligados à afetividade e assertividade na

Educação;

- Identificação das qualidades relacionais do professor motivado.

- Compartilhar e refletir sobre experiências bem sucedidas pelos professores.

Sessão 14 (atividade de campo)

- Prática de atividade física caminhada de aventura em trilhas na mata, por leito de rio, com visitas em cachoeiras;
- Desprendimento da rotina de trabalho.

Sessão 15

- Identificação e aquisição de competências para gerir situações de (in) disciplina dos alunos na sala de aula.

Sessão 16 (atividade de campo)

- Prática de atividade física caminhada e canoagem em balneário com praia artificial, bosques e lago;
- Desprendimento da rotina de trabalho.

Sessão 17

- Delineamento de pontos de referência que encaminhem a um repensar da responsabilidade social da educação (professores enquanto gestores de pessoas) voltada para sua indissociabilidade com a vida;
- Reflexão sobre as mudanças interiores que precisam ser empreendidas a partir do que queremos criar, visando a um compromisso evolutivo em âmbito pessoal e de autoconhecimento.

Sessão 18

- Explicitação do conceito de resiliência e estratégias de *coping* (conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais).

Sessão 19

- Pós-avaliação das Variáveis que Constituem Indicadores do Bem ou mal-estar Docente (JESUS, 1998) e de Auto-imagem e Auto-estima (STOBÁUS, 1983);
- Avaliação do programa desenvolvido pelos participantes.

4 RESULTADOS

4.1 Análise do questionário de Auto-imagem e Auto-estima (STOBÄUS, 1983)

Foram analisados os resultados do Questionário de Auto-imagem e Auto-estima (STOBÄUS, 1983) considerando os resultados obtidos nas duas oportunidades em que foram respondidos, sendo a primeira em abril, e a segunda em dezembro de 2006, logo após a realização das sessões do programa.

O referido instrumento nos remete a uma análise mais minuciosa que orienta-nos a utilizar o critério de divisão por aspectos que o questionário contempla. São eles: aspectos orgânicos (genéticos e fisiológicos), sociais (status escolar, condições familiares e realização estudantil), intelectuais (escolaridade, educação e sucesso escolar) e emocionais (felicidade pessoal, bem-estar social e integridade moral).

Vale lembrar que o referido questionário foi adaptado para este estudo.

A análise foi realizada pela média dos sujeitos, considerando as diferenças que foram indicadas nos questionários respondidos pré e pós-atividades desenvolvidas pelo Programa de Apoio ao Bem-estar Docente.

Os resultados obtidos nas duas abordagens encontram-se organizados em forma de quadro e descritos a seguir:

Quadro 2. Mensuração dos resultados das duas abordagens do Questionário de Auto-imagem e Auto-estima (STOBÄUS, 1983).

Sujeitos	Média 1 Abril/06	Média 2 Dez/06	Diferenças Médias 1 e 2
A	181	190	9
B	172	184	12
C	165	196	31
D	166	191	25
E	166	196	30
F	178	195	17
G	183	202	19
H	160	189	29
I	165	195	30
J	178	193	15
K	171	188	17
L	171	187	16
MÉDIA	171,33	192,17	20,83

Significância em $p < 0,05$ (2,179)

Fonte: Sampaio (2008)

A diferença é considerada significativamente diferente entre a primeira e a segunda aplicação, então houve melhora nos níveis de AIAE.

Os resultados do Questionário de Auto-imagem e Auto-estima, nas duas abordagens do instrumento, apontam uma provável influência do trabalho de prática de pesquisa acerca de uma melhora na auto-imagem e auto-estima dos professores, o que pode contribuir na construção do bem-estar docente.

4.2 Análise do Questionário para Avaliação das Variáveis que Constituem Indicadores do Bem/Mal-estar Docente (JESUS, 1998)

Em relação aos resultados obtidos na avaliação das diversas variáveis, o quadro a seguir procura sistematizar as médias obtidas no início e no final do programa, bem como a significância das diferenças entre as médias obtidas, através do “Teste t” para amostras emparelhadas.

Quadro 3. Médias obtidas na avaliação das diversas variáveis, nos dois momentos de avaliação e diferenças entre essas médias.

Variáveis	Média 1 Abril/06	Média 2 Dez/06	Diferenças Médias 1 e 2
Expec. Eficácia	35,50	34,42	1,08
Expect. Controle	42,83	46,08	-3,25*
Atrib. <i>Locus</i> Sucessos	24,08	24,67	-0,59
Atrib. <i>Locus</i> Fracassos	11,50	13,50	-2*
Atrib. Estab. Sucessos	16,50	16,25	0,25
Atrib. Estab. Fracassos	9,58	10,08	-0,5
Resultados Profissionais	29,75	30,91	-1,16*
Estresse profissional	355,42	294,00	61,42*
Exaustão profissional	439,92	285,67	154,25*
Estratégias <i>coping</i>	24,67	27,67	-3*
Crenças irracionais	42,83	47,08	-4,25*
Projeto profissional	5,17	5,58	-0,41
Empenhamento profissional	70,00	70,17	-0,17
Valor das metas	32,67	31,83	0,84
Motivação intrínseca	24,67	26,75	-2,05*

$p < 0,05$

Fonte: Sampaio (2008)

Na avaliação que realizamos no que diz respeito às alterações que o questionário nos apresentou, entre o início e o final do programa, verificamos uma considerável diminuição das variáveis que dizem respeito ao estresse profissional e exaustão profissional. Esses resultados estão de acordo com o que os professores relataram nas entrevistas e nos diários de campo, afirmando que mesmo no final do ano letivo, se sentem bem nos

aspectos relacionados com o estresse e a exaustão. É conveniente destacar um aumento das estratégias de *coping*, embora não se apresentem de forma significativa no questionário, tiveram destaques importantes nas abordagens das entrevistas e complementos dos diários de campo, quando os professores citaram que procuram estratégias variadas para fazer frente ao mal-estar docente.

4.3 Análise das entrevistas

Seguindo as etapas propostas por Bardin (2004), iniciamos a análise e interpretação das informações qualitativas. As entrevistas, depois de transcritas integralmente, foram lidas, analisadas minuciosamente, tendo o cuidado de não alterar o conteúdo da informação. Em seguida, foram destacadas as idéias mais diretamente relacionadas ao tema investigado, ou seja, o Programa de Apoio ao Bem-estar Docente e, a partir de várias leituras, em que procuramos identificar as unidades de significados que foram agrupadas, sendo possível, assim, a construção das categorias de análise que possibilitaram a elaboração do texto final, envolvendo a análise e inferências, com acréscimos de idéias de autores e a nossa própria contribuição.

Para elaborar a redação do texto final, tomamos sete categorias emergidas e evidenciadas na fase de coleta de informações e da análise dos dados das entrevistas que destacamos a seguir:

Quadro 4. As categorias resultantes.

CATEGORIA 1	Identificação das situações geradoras de estresse no contexto profissional
CATEGORIA 2	Estratégias de superação das situações de estresse no contexto profissional
CATEGORIA 3	As relações pessoais com aspectos físicos, mentais e espirituais
CATEGORIA 4	A formação contínua para o desenvolvimento profissional do professor
CATEGORIA 5	O pessoal e o profissional: dois lados de uma mesma moeda.
CATEGORIA 6	Expectativas e contribuições mais relevantes do Programa de Apoio ao Bem-estar Docente
CATEGORIA 7	Sugestões para prática futura da pesquisa

Fonte: Sampaio (2008)

Destaca-se na primeira categoria, sobre as situações de estresse que enfrentam emergidas das falas dos professores, que as principais causas do mal-estar docente, provêm da falta de motivação

para o estudo e as dificuldades que os alunos têm na aprendizagem. Essas considerações figuram como as principais causas que os fazem sentir angústia no seu trabalho, já que muitas vezes estendem suas atividades profissionais para o tempo em que devia cuidar de sua vida pessoal. Além dessas considerações, a falta de acompanhamento pelos responsáveis pela educação dos alunos, é um fator que influencia negativamente na vida escolar do educando. É fato que os professores sempre culpem "os responsáveis" devido à falta de acompanhamento, neste caso, pais, familiares. No entanto, os responsáveis de fato são os professores, já que muitas vezes os pais não conseguem auxiliá-los em suas tarefas por não terem conhecimento.

Outros pontos a ser destacado são as relações entre professores, o que pode dificultar uma cultura de colaboração entre todos. A escola, por ser um ambiente em que se trabalha com várias pessoas, pode, de um modo ou de outro, haver atritos que se acumulam com os problemas pessoais de cada um. No entanto, podemos observar entre as citações nas entrevistas pré e pós-prática de pesquisa que os professores apresentaram uma melhora no convívio interpessoal, demonstram que estão assimilando e tratando melhor os focos que causam problemas nos relacionamentos.

Em relação à segunda categoria, sobre as estratégias que os professores utilizam para fazer frente às dificuldades encontradas, nomeadamente, situações de estresse, pode-se observar que os mesmos procuram encontrar caminhos através de comportamentos mais afetivos, tanto para a motivação e aprendizagem dos alunos, como nas relações interpessoais que estabelecem no seu cotidiano.

Embora existissem focos de problemas nos relacionamentos e que, tenha havido problemas nos ambientes de trabalho envolvendo outros professores, revelaram não terem sido afetados.

Quanto à terceira categoria que diz respeito às relações dos professores com aspectos físicos, mentais e espirituais, revelaram que no plano físico se sentem melhores, apresentando mais disposição para o trabalho e maior amplitude de conhecimentos sobre os benefícios de uma vida com a presença regular de atividades físicas.

Citam com unanimidade que se sentem bem em vários aspectos, principalmente no físico em que desenvolvemos um tratamento com maior ênfase.

Na segunda entrevista, após nosso trabalho prático e teórico no Programa de Apoio ao Bem-estar Docente, revelaram uma outra visão quanto à importância da prática dos exercícios físicos para a saúde, como relatou do sujeito F: *“Eu vinha do trabalho, tomava banho, deitava, assistia TV, ia dormir nove horas, nove e meia. Hoje me sinto mais disposta... eu faço minhas caminhadas, chego em casa, tomo banho e é meia noite e estou viva ainda. Hoje, eu me sinto uma pessoa que me amo, eu me dou bem comigo mesma”*. O sujeito G: *“Estou fazendo caminhada e já senti melhora na minha disposição. A gente sente que muda, você dorme melhor, acorda mais disposta”*. O sujeito D: *“Eu sinto uma melhora no funcionamento de meu organismo. Acordo cedo mais disposta para o trabalho quando me levanto pela manhã”*.

Demonstram melhor reconhecimento acerca da importância dos exercícios físicos para a saúde em vários aspectos como relata o sujeito B: *“Não me importava muito com essa questão pela falta de conhecimento”*. O sujeito A: *“Muitos exercícios eu não reconhecia. Não sabia que mesmo em casa poderíamos realizar essas atividades”*.

Em relação aos aspectos cognitivos percebeu-se que os professores estão procurando manter um comportamento no sentido de controlarem de forma mais adequada seus pensamentos, no que diz respeito aos eventos que ocorrem em seu cotidiano.

Na dimensão espiritual, embora relatassem na entrevista final, aspectos ligados a uma maior atenção à espiritualidade, não tiveram um maior destaque entre as dimensões tratadas nesse trabalho.

Na questão que envolve a quarta categoria, que se refere à formação contínua para o desenvolvimento profissional do docente, percebemos que os sujeitos ficaram mais conscientes da sua responsabilidade social. A formação contínua é encarada pelos professores como uma atividade constante e permanente, pois para eles a mudança deve ser encarada com naturalidade pelas rápidas transformações que ocorrem na educação.

Na quinta categoria, que estabelece as influências relativas aos lados pessoal e profissional, embora considerassem difícil não deixar que um lado influencie no outro, tentaram e foram conscientes que seu trabalho deve ser exercido sem que os problemas do lado pessoal influenciem no profissional, embora nem sempre consigam.

Em relação à sexta categoria, sobre as expectativas e contribuições mais relevantes da prática da pesquisa tinham como interesses, melhorarem a si mesmos, aceitar melhor as coisas. Para todos os sujeitos foi uma ótima oportunidade para poder refletir sobre a docência. Foi relatado por todos como um grande avanço na questão da reflexão sobre as suas atividades profissionais e vida pessoal. Pode-se verificar que os professores estão procurando manter um cuidado maior em relação ao seu bem-estar, tanto na vida privada, como na profissional, buscando um equilíbrio maior entre as áreas.

Destacaram-se os estudos teóricos que foram citados por todos os professores, como muito importante e que serviu de auxílio às reflexões e fundamentação da prática da pesquisa.

No que se refere à sétima categoria, sobre as sugestões para a prática futura do programa, as sugestões citadas pelos professores foram no sentido de incluir os outros que não conseguiram acompanhar por motivos particulares, precisaram de apoio e nós não tínhamos como oferecer. Essas sugestões podem servir para a implementação de melhorias no programa e assim atuar de forma mais inclusiva, atingindo mais amplamente os seus objetivos.

5 CONCLUSÕES

O programa desenvolvido nos proporcionou uma compreensão maior sobre o processo de desenvolvimento pessoal e profissional do professor nos fornecendo informações que para avançar do mal-estar ao bem-estar docente, há a necessidade de intervenções integradas e que as mesmas sejam significantes na vida profissional e pessoal do docente, objetivando sua construção profissional e cuidado de si.

Várias foram as descobertas proporcionadas por este programa, o que impulsionaram a abertura de novos caminhos que registramos neste momento, o que não significam a conclusão final deste estudo, pelo contrário, servem de embasamento para um futuro aprimoramento e redimensionamento de pesquisas que tenham as questões do bem-estar docente como temática central.

Assim, através dos relatos dos professores, da nossa interpretação e das referências de literaturas pesquisadas, identificamos, analisamos e

interpretamos questões que consideramos relevantes, pois além de sustentarem essa investigação, apontaram elementos consideráveis sobre a promoção do bem-estar docente.

Como destaque, enfocamos o reforço maior nas questões relacionadas com a melhoria da aptidão física dos professores. Isso por acreditarmos muito nessa dimensão como fortalecedora de uma melhor disposição para o trabalho, tanto na função orgânica, como na cognitiva. Nesse sentido desenvolvemos as sessões que tratavam desses fatores, nos primeiros encontros, a fim de que os sujeitos pudessem estabelecer uma postura de prática mais regular e que as mesmas surtisses efeito ao longo do período do ano letivo.

Os professores acreditam que houve uma melhora na condição física devido ao programa, apresentando mais disposição para o trabalho e uma maior amplitude de conhecimentos sobre os benefícios de uma prática regular de atividades físicas, que releva nosso trabalho a uma experiência bem sucedida para o bem-estar docente.

Essas conclusões destacam positivamente o Programa de Apoio ao Bem-estar Docente considerando-o em suas dimensões física, social, afetiva, cognitiva e espiritual, para a construção de seu bem-estar na vida profissional e pessoal.

6 REFERÊNCIAS

- ANTONELLI, Paulo Ernesto. O repensar na promoção da saúde do ser humano. **Revista Consciência**, Palmas, v. 19, n. 1, p. 09-30, 1987.
- ANTUNES, Hanna K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-113, mar./abr. 2006.
- BACCARO, Archimedes. **Vencendo o estresse: como detectá-lo e superá-lo**. Petrópolis: Vozes, 1990.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.
- GUEDES Dartagnan P.; GUEDES, Joana Elisabete. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- JESUS, Saul Neves de. **Bem-estar dos professores: estratégias para realização e desenvolvimento profissional**. Porto: Porto Editora, 1998.
- _____. **Perspectivas para o bem-estar docente**. Porto: ASA Editores, 2002.
- LIPP, Marilda N. (org). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de Risco**. Campinas: Papyrus, 1996.
- MONTEIRO, Wallace D. **Personal Training**. Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

MOSQUERA, Juan J.; STOBÄUS, Claus D. **O professor, personalidade saudável e relações interpessoais**. In: Dêlcia Enricone. (Org). Ser Professor. 4ª ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004, p. 91-107.

_____. O mal-estar na docência: causas e conseqüências. **Revista da ADPPUCRS**, n. 32, p. 23-34, nov. 2000.

_____. O mal-estar na docência: causas e conseqüências. **Educação – PUCRS**, ano XIX, n.31, p. 139-146, 1996.

NIEMAN, David C. **Exercício físico e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

SAMPAIO, Adelar Aparecido. **Programa de Apoio ao Bem-estar Docente: construção profissional e cuidar de si**. 2007. 134 f. Dissertação (Mestrado) - PUCRS, Porto Alegre, 2008.

SAMPAIO, Adelar A. Quantificação do Bem/Mal-estar Docente em Professores do Ensino Fundamental e Médio do Município de Ibema-PR. In: VI SEMINÁRIO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO DA REGIÃO SUL - ANPED, 2006, Santa Maria/RS. **Anais...**, 2006.

SANTOS, Osmar de A. **Ninguém morre de trabalhar: o mito do stress**. 3. ed. São Paulo: Textonovo, 1995.

STOBÄUS, Claus D. **Desempenho e auto-realização em amadores e profissionais de futebol: análise de uma realidade e implicações educacionais**. Dissertação de Mestrado em Educação. Porto Alegre: Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1983.

TAVARES, José. T. (org.). **Resiliência e educação**. São Paulo, 2002.

TIMM, Edgar Z. **O bem-estar na docência: dimensionando o cuidado de si**. 2006. PUCRS: Porto Alegre, 2006. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

Correspondência:

Autor: Adelar Aparecido Sampaio

Endereço: Travessa das Hortênsias, 363, Jardim Bela Vista, Sorriso - MT. CEP 78890-000

E-mail: adelarsampaio@bol.com.br

Recebido em: 10/05/2008

Aceito em: 12/06/2008