

# FATORES QUE DESENCARDEIAM O ESTRESSE NOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ALVES, Emanuella Stefany Vieira.

PEREIRA, Genivan Ferreira\*

## INTRODUÇÃO

Os professores de Educação Física estão sendo constantemente confrontados com situações de estresse. Para a sociedade esses profissionais são os que menos teria possibilidades de apresentar um quadro crítico de estresse devido às características que lhes envolvem como a prática de atividades físicas geradoras de prazer, contentamento, satisfação.

Santini e Molina Neto (2005) destacam que aspectos individuais integrados às condições e relações do trabalho podem propiciar uma manifestação de fatores que, dependendo do grau e rigor de estresse, podem levar os professores a experimentar a Síndrome do Esgotamento Profissional (SEP).

Lipp (2010) relata que o estresse é favorável quando de forma moderada, pois no conflito o organismo produz a substância adrenalina, que é responsável pelas sensações de ânimo, energia e entusiasmo, e essa é uma das fases da produção.

A autora classifica-o, ainda, em negativo e ideal:

Estresse negativo: é o estresse em excesso. Ocorre quando a pessoa excede seus limites e esgota sua capacidade de adaptação. O organismo fica destituído de nutrientes e a energia mental fica reduzida. [...]

Estresse ideal: é quando a pessoa aprende a manobrar o estresse e gerencia a “fase de alerta” de maneira eficiente, alternando entre estar em alerta e sair do alerta.

**PROBLEMA:** Mediante o acima exposto, levanta-se o seguinte problema: quais são os fatores que desencadeiam o estresse nos profissionais de Educação Física na Rede Municipal de Ensino da cidade de Itumbiara-GO?

**JUSTIFICATIVA:** Esse trabalho se justifica pela relevância de se conhecer os principais fatores que desencadeiam o estresse, servindo como um embasamento na revisão de determinadas condutas pessoais e profissionais, auxiliando na melhoria da qualidade de vida e no ambiente de trabalho desses profissionais de Educação Física de

duas escolas da Rede Municipal da cidade de Itumbiara-GO. Este estudo também poderá fornecer subsídios teóricos e práticos do tema em questão.

Lipp (2010) define o estresse como uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais. Ele ocorre quando surge a necessidade de uma grande ajustamento a um evento ou uma situação de importância.

Este estudo tem como objetivo geral verificar quais são os principais fatores desencadeadores do estresse nos professores de Educação Física na Rede Municipal de Ensino da cidade de Itumbiara-GO.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Verificar o perfil do professor de Educação Física; Identificar de que forma o estresse influencia no trabalho dos professores de Educação Física; Identificar o nível de estresse ocupacional nos Professores de Educação Física; Averiguar qual o método utilizado por esses profissionais para amenizar o estresse em sala de aula e no ambiente de trabalho; Verificar quais são os principais fatores desencadeadores o estresse nos professores de Educação Física.

**HIPÓTESE:** Os profissionais da área de Educação Física da Rede Municipal de Ensino da cidade de Itumbiara-GO que trabalha em ambientes sociais e pedagógicos poderão entrar em quadro crítico do estresse.

**POPULAÇÃO E AMOSTRA:** A população da pesquisa foi composta por professores de duas escolas da Rede Municipal de Ensino da cidade de Itumbiara-GO.

A amostra foi composta por 2 (dois) professores de Educação Física vinculados a duas escolas da Rede Municipal de Ensino da cidade de Itumbiara-GO.

Segundo Marconi e Lakatos (2003, p. 28) “amostra é uma parcela conveniente selecionada do universo (população); é um subconjunto do universo”.

**INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS:** Como instrumento de coleta de dados será utilizado um questionário com perguntas abertas e fechadas, relacionadas ao nível e os principais fatores que desencadeiam o estresse em professores de Educação Física.

Beuren (2006, p. 130), afirma que “o questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito pelo informante, sem a presença do pesquisador”.

## REFERÊNCIAS

BEUREN, Ilse Maria et. al. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e pratica. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

LIPP, Marilda Emanuel Novaes. O que é stress. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br>> Acesso em: 05 mai. 2010.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de Pesquisa. São Paulo: Atlas, 2003.

SANTINI, Joarez. MOLINA NETO, Vicente. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. Revista brasileira de Educação Física Esportiva, São Paulo, v.19, n.3, p. 209-222, jul./set. 2005.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação. Florianópolis: Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, 2000.

## APÊNDICE

### QUESTIONÁRIO

Com qual nível de ensino que você trabalha?

Educação Infantil

Educação Fundamental

Ensino Médio

Educação Especial

De que maneira o estresse influência no seu cotidiano ocupacional?

Como você definiria seu nível de estresse ocupacional?

Que método é utilizado para amenizar o estresse ocupacional?

Quais são os principais fatores desencadeadores do estresse em professores de Educação Física?

\*Alunas do Curso de Licenciatura em Educação Física do 7º período do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara/Go.