

A EDUCAÇÃO FÍSICA E OS FATORES ESTRESSORES DO COTIDIANO ESCOLAR: situando professores e gestores

Simone da Silva Salgado¹

Fabiano Lange Salles²

Cecília Fonseca Pessôa de Andrade Alves³

RESUMO

O objetivo deste ensaio é apresentar e discutir alguns aspectos das condições de trabalho dos professores de Educação Física e algumas estratégias defensivas que podem ser utilizadas pelos mesmos para superar a fadiga profissional. Os primeiros estudos sobre a Síndrome do Esgotamento Profissional (SEP) datam de 1970. Concluímos que, embora não se possam eliminar os fatores estressores do cotidiano escolar que interferem diretamente na ação do professor de Educação Física, podemos prevenir e isso requer uma nova postura da gestão escolar para uma mudança de olhar sobre a disciplina e suas necessidades.

Palavras-chave: Educação Física; Professores; Estresse e Cotidiano escolar.

-
- 1 Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Mestre em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Doutoranda em Ciências do Exercício e Esporte no Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Gama (PPGEF/UGF) e professora do Colégio Pedro II. Contato: sissal@oi.com.br
 - 2 Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Pós-graduado em Educação Física Escolar pela Universidade Gama Filho (UGF) e professor do Colégio Pedro II e da Prefeitura Municipal de Duque de Caxias. Contato: abianols@globo.com.
 - 3 Mestre em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e professora do Colégio Pedro II. Contato: cicapesoaaa@gmail.com.

APRESENTAÇÃO

O objetivo deste ensaio é apresentar e discutir alguns aspectos das condições de trabalho dos professores de Educação Física e algumas estratégias defensivas que podem ser utilizadas pelos mesmos para superar a fadiga profissional.

O cotidiano escolar da Educação Física é um terreno repleto de incertezas. Frente a vários desafios, deparamo-nos com professores que, às vezes aparentemente satisfeitos, abandonaram o trabalho docente comprometido com a qualidade do ensino e construíram estratégias de sobrevivência tais como, *rolar a bola* – expressão comumente empregada no cotidiano escolar para caracterizar as aulas de Educação Física onde não ocorre uma ação pedagógica orientada, popularmente conhecida como aula livre.

O esgotamento nas relações interpessoais e nos modos de trabalho tem levado professores a níveis altos de *stress*, impedindo o estabelecimento de um bom relacionamento pedagógico com os alunos e com os outros membros da comunidade escolar.

Para iniciar esta discussão é necessário contextualizar que datado da década de 1970 surgem os primeiros estudos sobre a *Síndrome do Esgotamento Profissional*⁴ (SEP), em português ou *Burnout*, no idioma anglo-saxão ou *Mal Estar Docente*, no âmbito dos idiomas latinos. “Essa síndrome afeta principalmente os trabalhadores encarregados de cuidar, ou seja, pessoas que trabalham em contato direto com outras, entre os quais os médicos, os assistentes

sociais, os psicólogos, os enfermeiros e os professores” (SANTINI & MOLINA NETO, 2005, p. 210).

Os profissionais experimentam “um sentimento de fracasso e exaustão, causado por excessivo desgaste de energia, derivando em comportamentos de fadiga, irritabilidade, depressão, aborrecimento, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade” (idem, p.210). Em relação aos professores, a SEP pode ser vista como um estresse crônico desenvolvido através do contato com a demanda escolar, provocando comportamento de extenuação e distanciamento emocional com os alunos. Acredita-se que este comportamento surge da discrepância entre os ideais individuais (crença, valores e aspirações) do professor e a realidade da vida ocupacional diária nas escolas. Destacamos três dimensões da SEP:

Exaustão emocional: sensação de esgotamento tanto físico quanto mental, sentimento de não dispor de energia para absolutamente nada.

Despersonalização: alteração da personalidade do indivíduo, levando o professor ao desenvolvimento de atitudes negativas, cínicas e insensíveis frente aos alunos e colegas de trabalho.

Falta de realização pessoal no trabalho: tendência em avaliar o próprio trabalho de forma negativa. As pessoas se sentem infelizes e insatisfeitas, consigo mesmas e com seu desenvolvimento profissional (SANTINI & MOLINA NETO, 2005, p. 210).

Em relação aos professores de Educação Física, acreditamos que o

4 O dispositivo do Ministério da Previdência Social brasileiro [BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria no. 1.339, de 18 de novembro de 1999. Lista de doenças relacionadas ao trabalho. Diário Oficial da União, Brasília, 19 nov. 1999. Seção 1, p.21-9] utiliza a expressão Síndrome do Esgotamento Profissional com o mesmo significado de Síndrome de Burnout.

desenvolvimento da SEP pode se apresentar de forma intensificada, pois está relacionada às características das condições de trabalho. Existem diferenças cruciais entre os chamados 'professores de sala de aula' e os professores que atuam em espaço aberto. Em salas de aula com aproximadamente 30 a 50 m², os alunos permanecem sentados, relativamente sem movimentação e os professores utilizam sua voz no momento das explanações ou dinâmizações. Geralmente intercalam estes momentos com solicitações de exercícios ou tarefas, quando podem, relativamente, 'descansar' sua voz. Os professores de Educação Física trabalham em espaços amplos, em média com mais de 300 m², onde os alunos se movimentam em diversas direções, mesmo na hora das explanações, ou seja, nos momentos dos exercícios ou vivências corporais dos alunos, os professores fazem o uso constante da sua voz.

Cabe enfatizar que no caso específico da Educação Física, outras peculiaridades dos modos de trabalho podem ampliar as possibilidades do desenvolvimento da SEP, entre elas destacamos: um maior desgaste físico no processo ensino aprendizagem, devido às necessidades de movimentações, como correr, saltar, etc.; espaços maiores para percorrer, como quadras, campos, pistas, piscinas; espaços abertos sujeitos às variações climáticas, como sol, chuva, ventos, frio ou calor excessivo e; proximidade corporal com os alunos, o que muitas vezes cria um ambiente de contato físico excessivo, ampliando a possibilidade de difusão de diversas viroses. Estas características podem provocar um desgaste pessoal extremo e causar a desistência da ação de lecionar ou o aparecimento de várias reações, não necessariamente todas, no nosso

organismo que podem ser de natureza diversa, tais como:

Físicas: fadiga constante e progressiva; insônia; dores musculares; enxaquecas; perturbações gastrintestinais; transtornos cardiovasculares; distúrbios do sistema respiratório; disfunções sexuais; alterações menstruais nas mulheres.

Comportamentais: irritabilidade; incremento da agressividade; incapacidade de relaxar; dificuldade na aceitação de mudanças; perda da iniciativa; aumento do consumo de substâncias; comportamento de alto risco; suicídio.

Psíquicas: falta de atenção e concentração; alterações de memória; sentimento de solidão; impaciência; baixa auto-estima; desânimo, depressão.

Defensivas: tendência ao isolamento; sentimento de onipotência; perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer); absenteísmo; ironia, cinismo (idem, p. 211).

Embora a SEP seja uma situação real no cotidiano escolar, não trataremos os assuntos a seguir como resultados de uma patologia e sim como fatores estressores (ou de risco) que podem levar ao desenvolvimento da patologia ou evidenciar algumas características patológicas, no caso específico dos professores de Educação Física.

É sabido que existem diferenças de motivações e interesses no enfrentamento da carreira docente quanto ao tempo e experiência com o trabalho realizado. [Apresentamos] cinco etapas em permanente dialeticidade compondo um quadro de referências que identificam esse estado no enfrentamento da profissão. Identificam, também, que o primeiro ano de docência (até o 5º) está reservado à sobrevivência e a descoberta do professor, considerada como indispensável no processo de desenvolvimento profissional onde os desafios são vistos como situações a serem vencidas e superadas. É o momento de enfrentamento,

de busca, de experimentação, de permissão para que o novo aconteça. As demais fases podem ser resumidas em etapa de estabilização como momento de identidade e descoberta; etapa de estabilização como momento de identificação profissional e segurança; etapa da diversificação enquanto momentos de questionamentos, de experimentação, de buscas plurais; fase da serenidade e distância afetiva e/ou de conservadorismo e lamentações e, finalmente a etapa de investimento, de recuo e interiorização, característico do final de carreira profissional (PIROLO & MAGALHÃES, 2005, p. 377).

Num preâmbulo, ressaltamos que da mesma forma que um professor de Educação Física se constitui como tal, se desconstitui, e ambos os processos são contínuos e cumulativos, tecidos ao longo de sua vida profissional. A decisão de permanecer na escola com o sentimento de abandono da carreira em termo de compromisso ético-político-pedagógico de ensinar revela a presença e a utilização de estratégias defensivas para continuar lecionando de modo conformado e imobilizado. Seria essa a estratégia para sobreviver no sistema de ensino?

AS CONDIÇÕES DE TRABALHO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

As questões de infraestrutura e materiais interferem consubstancialmente nas condições do trabalho docente, mas existem outros fatores de risco que comprometem a ação do professor durante suas atividades de ensino, são eles: (a) a sobrecarga de trabalho e a multiplicidade de papéis, (b) a estrutura das escolas e a educação física como aula-pública, (c) os fatores sociais e (d) as relações interpessoais.

(a) A sobrecarga de Trabalho e a Multiplicidade de Papéis

A *sobrecarga de trabalho* dos professores de Educação Física é uma variável fundamental para o esgotamento profissional. O trabalho do professor continua fora de sua sala de aula e nem por isso, há uma compensação financeira ou um reconhecimento social merecido. Vejamos alguns exemplos:

- Na percepção de muitos alunos a aula de Educação Física nunca termina; se o horário se encerra, sempre tem aqueles que se esforçam para prolongar o tempo, fato que tumultua e às vezes interfere na aula seguinte (ainda existem aqueles alunos que consideram o tempo de aula insuficiente ou que as atividades foram irrelevantes, expressando falas como: *só isso, já acabou, quando vamos jogar? E, a que horas a aula vai começar?*);
- O professor de Educação Física é muito exigido em seus intervalos. Num simples deslocamento pela escola, sempre há a aproximação de alunos para contar experiências, efetuar cobranças em relação às próximas aulas e enunciar perguntas, tais como: *vai ter aula hoje? O que teremos na aula? Podemos continuar o jogo da semana passada? Pode organizar um torneio? Estamos em tempo vago. Pode nos dar aula? Empresta bola? Ou qualquer tipo de material;*
- Algumas escolas marcam reunião com responsáveis fora do horário ou do turno de trabalho do

professor; a equipe de Gestão Escolar solicita que o professor atenda uma turma que está em tempo ocioso e não são raras às vezes, que podemos constatar que um professor de Educação Física está lecionando enquanto um Conselho de Classe ou uma reunião pedagógica ou uma reunião com responsáveis e até quando uma comemoração está acontecendo. *Afinal alguém tem que tomar conta dos alunos*, usamos esta afirmativa como crítica à falta de apoio e à ausência de participação efetiva dos professores de Educação Física em eventos escolares desta natureza.

O outro aspecto, *a multiplicidade de papéis*, refere-se ao fato de que além de ministrar as aulas propriamente ditas, os professores de Educação Física assumem outras funções na escola, tais como: responsável familiar, substituto de outros professores, médico ou enfermeiro, orientador educacional, auxiliar de manutenção, inspetor de alunos (devido a sua vigilância nos corredores, bebedores e vestiários, por exemplo) e de agente de disciplina (devido à violência e à insegurança encontrada dentro e fora do contexto escolar).

Esse tipo de situação cria um campo de tensão e os professores passam a questionar os fundamentos de sua atividade, podendo contribuir para a perda do vínculo afetivo-emocional com o aluno. A necessidade de dar conta das tarefas imediatas e o excesso de atribuições inviabiliza a possibilidade do professor de Educação Física desenvolver minimamente o seu trabalho pedagógico: *dar boas aulas*.

Esses dois aspectos, vinculados, provocam importantes consequências aos professores:

... a sobrecarga advinda dessa multiplicidade de funções, a quantidade de turmas, o número de alunos a atender, o número de horas dedicadas à prática docente ou, até mesmo, a falta de tempo para a qualificação desejada, podem ser considerados fatores estressores importantes, principalmente quando acarretam prejuízo à qualidade de vida desses professores. Crê-se que esses dois fatores são variáveis fundamentais predisponentes ao esgotamento profissional. O resultado passa a ser a desorganização do cotidiano que, por sua vez, incide no aumento de sintomas vinculados à Síndrome do Esgotamento Profissional (SANTINI & MOLINA NETO, 2005, p. 215).

(b) A Estrutura Espacial das Escolas e a Educação Física como Aula-Pública

Muitas escolas possuem boa infraestrutura para o desenvolvimento das aulas de Educação Física, outras nem tanto. Mas, no cotidiano do trabalho escolar as maiores 'queixas' são a falta de organização do espaço físico e as precárias condições materiais oferecidas pelas escolas para a prática da Educação Física.

A crítica mais acentuada dos professores em relação à estrutura organizacional das escolas diz respeito à falta de espaços fechados para a prática da Educação Física. Nas precárias condições de trabalho oferecidas, o professor vê-se obrigado a trabalhar sob constantes variações climáticas em um mesmo turno de trabalho (SANTINI & MOLINA NETO, 2005, p. 215).

Outro problema é quando a escola possui espaço físico de aula insuficiente para o número de alunos por turma. A aglomeração de alunos estimula a desordem, a agressividade e as atitudes sem controle por parte dos alunos durante as aulas, acarretando preocupações e desgaste pessoal nos professores que não podem executar o trabalho com a qualidade desejada.

Neste contexto, é comum encontrar professores de Educação Física queixando-se de alguns sintomas físicos, tais como: dor de cabeça, dor muscular, problemas respiratórios e nas cordas vocais; bem como, sofrendo de problemas emocionais: não encontram motivação e satisfação durante o período de trabalho.

Independente das aulas serem ministradas em espaços cobertos ou descobertos, outro fator estressor é a extrema visibilidade do trabalho docente que gera a possibilidade de avaliações por parte de colegas de trabalho, alunos, pais e funcionários, além de ficar sujeito a duas formas de interferência: *humana ou interferência direta*, feita por outros alunos, professores e Gestores; e a *ambiental ou interferência indireta*, tal como sons e ruídos externos. “Observamos que nas escolas os espaços delimitados para horários vagos ou intervalos, se confundem com os espaços em que as aulas de educação física são realizadas, proporcionando interferências no trabalho pedagógico do professor” (DAMAZIO & SILVA, 2008, p. 191). Em outras palavras, a aula de Educação Física se torna pública, uma realidade que influencia o desempenho do professor: o receio de ser mal avaliado, seja por quem for, torna-se uma fonte de preocupação, levando o profissional a uma dificuldade de lidar com críticas.

(c) Os Fatores Sociais

Os fatores sociais, tais como: violência, medo e insegurança, podem provocar um processo de desgaste e esgotamento emocional nos professores. A necessidade de uma reorganização do planejamento dentro de um contexto diverso, para tentar cumprir os objetivos e enfrentar o cotidiano escolar abalado por questões externas, independente de resultado, influencia a autoestima do professor.

Em relação à insegurança no ambiente de trabalho, o professor ao refletir negativamente sobre o valor do seu trabalho (baixa autoestima), pode apresentar um quadro psíquico de medo e ansiedade, levando-o à depressão e comprometendo sua função educativa.

(d) As relações Interpessoais

As relações interpessoais podem ser observadas através do relacionamento com os colegas de trabalho (professores, direção, funcionários, etc.) e o mau funcionamento deste processo pode levar ao desgaste profissional. Essa característica do trabalho é apontada por Benevides-Pereira (2002), como um dos fatores estressores passíveis de dar início à SEP.

O pouco diálogo entre os professores de Educação Física junto aos seus pares e os docentes de outras disciplinas e a avaliação idiossincrática do comportamento do professor de Educação Física nas aulas podem criar um clima negativo nas relações interpessoais no ambiente de trabalho. Ou seja, pode provocar situações de constrangimento desses professores frente aos colegas de trabalho e/ou aos próprios alunos.

A falta de acompanhamento e apoio político-pedagógico da administração educativa e a indiferença por parte da direção da escola em relação ao trabalho do professor, na perspectiva desses professores, também se constituem uma das potenciais fontes de estresse dos professores (SANTINI & MOLINA NETO, 2005, p. 216).

Até o momento elencamos alguns fatores estressores ou de risco que os professores de Educação Física podem experimentar no cotidiano escolar e que pode levar ao desgaste profissional. Estes fatores ora podem ser considerados insignificantes, ora podem não ser percebidos pela comunidade e pelo Gestor Escolar. Conviver com eles pode traduzir um ambiente propício ao conflito e ao desencadeamento de sintomas psicossomáticos, emocionais e comportamentais tornando estes profissionais suscetíveis a SEP.

ESTRATÉGIAS DEFENSIVAS UTILIZADAS PELOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A SEP pode trazer inúmeras consequências do trabalho à vida do professor. Uma delas diz respeito ao confronto entre a realidade idealizada pelo professor e a encontrada no âmbito escolar. Durante o processo de formação inicial, a maior parte dos professores adquire e desenvolve um modelo de trabalho ajustado a pressupostos idealistas não contrastados com o cotidiano escolar.

Os professores no geral e os de Educação Física em particular tendem a imitar os modelos aprendidos durante sua formação inicial e ao se confrontarem com a realidade podem passar da *idealização*

à *decepção*, devido à comparação entre as reais características e as qualidades do modelo ideal.

As consequências desses fatores estressores materializam-se na realidade do trabalho docente e o resultado pode ser a desorganização do cotidiano pedagógico. Agredidos subjetivamente, os professores de Educação Física buscam alternativas de maneira adaptativa, as quais denominamos como estratégias defensivas, entre elas podemos citar: o absentismo, os pedidos de transferência de escola e a perda do vínculo afetivo, conforme apresentamos:

O *absentismo* é caracterizado pelas ausências de curta duração em que o professor não comparece ao trabalho, não justifica a falta, e, no máximo, restringe-se a uma chamada telefônica. Uma reação frequente com o objetivo de diminuir a tensão da ação docente. “A atuação na aula se torna mais rígida o professor procura não se envolver, reduzindo o âmbito dos conteúdos sem buscar relações com o que seus alunos vivem” (SANTINI & MOLINA NETO, 2005, p. 218). O professor passa a ter dificuldades para aceitar mudança preferindo as rotinas, o que pode ocasionar um comportamento inflexível.

Em relação aos *pedidos de transferência de escola*, significa que mudar evita as situações e os ambientes desagradáveis. “(...) Esse tipo de situação, além de oferecer uma solução temporária para os conflitos, pode se constituir na primeira etapa do processo de abandono definitivo” (idem). A acomodação é outra reação encontrada quando os professores não se adaptam as situações conflitantes de trabalho que pode ser entendida como o distanciamento da atividade docente mediante condutas de indiferença.

A *perda do vínculo afetivo* traduz-se em distanciamento ou inércia, no sentido de buscar inovações e melhorias no ensino. Em relação à forma como o professor percebe o seu cotidiano e de como interage com ele, muitas vezes a perda de vínculo afetivo leva a visão de que aula deva ser conduzida com base no controle disciplinas. Isso leva o professor à "(...) alterar a postura de condução de suas aulas [e] (...) como forma de amenizar seu sofrimento, o professor utiliza estratégias defensivas, muda sua postura: de um professor comprometido com a sua função educativa torna-se um professor-bola" (idem, p. 218-219). Uma forma de respirar, ou seja, de ter um alívio momentâneo das situações estressoras acumuladas em seu trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora não possamos eliminar os fatores estressores do cotidiano escolar que interferem diretamente na ação do professor de Educação Física, podemos prevenir e isso requer uma nova postura da gestão escolar para uma mudança de olhar sobre a disciplina e suas necessidades.

Em relação às políticas públicas seria importante: investir em construção e reestruturação dos espaços físicos para as aulas de Educação Física, com o objetivo de se alcançar melhores condições infraestrutura, respeitando as características climáticas e geográfica em que trabalham os professores; estabelecer objetivos educacionais para Educação Física na escola; não revitalizar o papel do professor; e, aproximar a disciplina de os outros setores da escola.

Botelho (2005) sugere que: "... outros grupos pedagógicos, como os pedagogos e o(a) professor(a) de classe, percebam

este[s] problema[s] atribuído[s] à Educação Física e, neste momento, um juízo de valor favorável à esta disciplina vai fazer a diferença na sua (...) aceitação dentro da escola" (p. 41).

Concluimos que a não observância e intervenção da equipe de Gestão Escolar aos aspectos individuais associados às condições e relações do trabalho podem desencadear nos professores de educação física, em particular, a *Síndrome do Esgotamento Profissional* ou *Burnout* ou *Mal Estar Docente*, um processo cumulativo e desencadeado por elementos externos à ação do professor no ambiente escolar; cujos efeitos são significativos na qualidade da prática pedagógica e nas predisposições internas do sujeito para o exercício do magistério. Ressaltamos que "a maioria dos alunos tem tendência inconsciente a imitar os seus educadores (...) os alunos são extremamente sensíveis ao estado emocional do seu professor" (LIPPELT, 2004, p. 18) e como isso, uma variação negativa do estado emocional poderá interferir consubstancialmente na aprendizagem dos alunos.

REFERÊNCIAS

- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- BOTELHO, Rafael Guimarães. **Livro da disciplina: Tendências Atuais do Ensino de Educação Física da Faculdade de Educação da Baixada Fluminense - UERJ**. Duque de Caxias, RJ: UERJ, Faculdade de Educação da Baixada Fluminense; Niterói, RJ: IEG, 2005.

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria no. 1.339** de 18 de novembro de 1999.
- DAMAZIO, Márcia Silva & SILVA, Maria Fátima Paiva. **O ensino da Educação Física e os espaços físicos em questão.** Revista Pensar a Prática, Goiás, v. 11 n.2 p. 197-207, maio/ago2008.
- LIPPELT, Ricardo Tucci. **Violência nas aulas de educação física: estudo comparado entre duas escolas da rede pública do Distrito Federal.** Brasília: Dissertação de Mestrado da Universidade Católica de Brasília, 2004.
- PIROLO, Alda Lucia & MAGALHÃES, Carlos Henrique Ferreira. **Os professores de educação física e as dificuldades da prática pedagógica escolar.** In: Anais do IV Simpósio de Estratégias de Ensino em Educação/Educação Física Escolar – 2004. Publicado na Revista Especial de Educação Física. Edição Digital, nº. 2, 7 a 9 de dezembro 2005, p. 372-384.
- 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.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.19, n.3, jul./set., 2005, p. 209-222.

PHYSICAL EDUCATION DAILY STRESSORS AND FACTORS: defining teachers and school managers

ABSTRACT

The target of this layout is to present and discuss some aspects of Physical Education teachers' working conditions and some defensive strategies that can be used by them to overcome the professional fatigue. The first studies about *Burnout* dated from 1970. We conclude that, although cannot eliminate school daily stressors factors that takes part directly in Physical Education teacher's actions, we can prevent and it requires a new posture of school management to a change the aim about the discipline and their needs.

Keywords: Physical Education; Teachers; Stress and school daily life.

Recebido em: setembro/2012
Aprovado em: novembro/2012