

*"Ninguém escapa ao sonho de voar, de ultrapassar os limites do espaço onde nasceu, de ver novos lugares e novas gentes. Mas saber ver em cada coisa, em cada pessoa, aquele algo que a define como especial, um objecto singular, um amigo -é fundamental. Navegar é preciso, reconhecer o valor das coisas e das pessoas, é mais preciso ainda!"*

*Antoine de Saint-Exupéry*

---

*“Ser professor não é só uma questão de possuir um corpo de conhecimentos e capacidade de controlo da aula. Isso poderia fazer-se com um computador e um bastão. Para ser professor é preciso, igualmente, ter capacidade de estabelecer relações humanas com as pessoas a quem se ensina. Aprender é um processo social humano e árduo, o mesmo se pode dizer de ensinar. Ensinar implica, simultaneamente, emoções e razão pura”.*

**Connell (1997, p. 91)**

## **AGRADECIMENTOS**

A realização desta dissertação de mestrado contou com importantes apoios e incentivos sem os quais não se teria tornado uma realidade e aos quais estarei eternamente grata.

Ao Professor Doutor Saul Neves de Jesus, pela sua orientação, total apoio, disponibilidade, pelo saber que transmitiu, pelas opiniões e críticas, total colaboração no solucionar de dúvidas e problemas que foram surgindo ao longo da realização deste trabalho e por todas as palavras de incentivo.

Aos Presidentes dos Concelhos Executivos das Escolas do 2º e 3º Ciclos do Distrito de Beja, por me permitirem e facilitarem o acesso aos seus docentes.

Aos docentes, pela sua participação e colaboração, porque sem eles não seria possível a realização deste trabalho.

À Professora Sandra Saúde, docente na Escola Superior de Educação de Beja, pela clareza, rigor e total disponibilidade na colaboração do tratamento estatístico dos resultados e solucionar problemas e dúvidas que foram surgindo ao longo da realização desta investigação.

Ao Professor Armando Paiva Madeira, docente na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Mário Beirão de Beja, pela disponibilidade e apoio para a tradução do resumo da dissertação para Inglês, pelos anos em que foi meu professor e que com tanta dedicação me transmitiu o saber e o gosto pela Língua Portuguesa.

Às minhas amigas e colegas, Cláudia Borralho, Isabel Barriga, Luísa Casola, entre outros que não menciono o nome mas que sabem quem são, amigos que estiveram ao meu lado durante esta fase, pelo companheirismo, força e apoio em certos momentos difíceis.

Por último, tendo consciência que sozinha nada disto teria sido possível, dirijo um agradecimento especial aos meus pais, por serem modelos de coragem, pelo seu apoio incondicional, incentivo, amizade e paciência demonstrados e total ajuda na superação dos obstáculos que ao longo desta caminhada foram surgindo. A eles dedico este trabalho!

## RESUMO

Diversos autores têm evidenciado que as profissões de ajuda, onde estão inseridos os professores, são particularmente afectadas pelo Stresse e *Burnout*. Neste sentido, a docência é apontada como uma profissão de risco de esgotamento físico e mental. Apesar da área do stresse profissional dos professores constituir objecto de estudo de inúmeras investigações, ainda não se sabe o suficiente acerca das suas causas, efeitos, prevalência e incidência, sendo esta situação particularmente evidente em Portugal, onde a investigação ainda é escassa. É neste âmbito que se insere o presente trabalho, sendo realizado com 126 professores do 3º Ciclo que leccionam em escolas do 2º e 3º Ciclos do Distrito de Beja, onde se procurou avaliar um conjunto de indicadores (*Stresse, Coping e Burnout*) associados à sua actividade profissional.

Os dados foram recolhidos através de quatro instrumentos: Questionário Sócio-Demográfico, 23 *QVS* – Questionário de Vulnerabilidade ao *Stress* (Serra, 2000), *Coping Job Scale* de Latack (1986), adaptado por Jesus e Pereira (1994), e o *Maslach Burnout Inventory* (Maslach & Jackson, 1986) traduzido e adaptado por Cruz (1993) e Cruz e Melo (1996).

Os resultados revelaram que uma percentagem significativa de professores apresentam vulnerabilidade ao stresse (23%) e que 14% experienciam elevados níveis de *burnout*. O estudo permitiu identificar que as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos professores em situações de mal-estar profissional são as estratégias de controlo. É de salientar, que se verificou uma influência de algumas variáveis sócio-demográficas sobre o *coping* e *burnout*, mas isto não aconteceu relativamente ao stresse. Os resultados obtidos na análise das relações entre stresse, *coping* e *burnout* permitiram estabelecer algumas associações entre as mesmas, nomeadamente: uma menor vulnerabilidade ao stresse é previsível em docentes que utilizam estratégias de controlo; o *burnout* (maior exaustão emocional, despersonalização e perda de realização pessoal) é previsível em docentes que apresentam maior vulnerabilidade ao stresse; a exaustão emocional é previsível em docentes que não utilizam estratégias de controlo; e a realização pessoal é previsível em docentes que recorrem a estratégias de controlo e que não utilizam estratégias de escape. Na parte final desta dissertação, propõem-se algumas medidas de intervenção a nível individual e organizacional para a prevenção do stresse e *burnout* nos professores.

**Palavras-chave:** Stresse, *Coping*, *Burnout*, Professores

## ABSTRACT

Many authors have stated that the helping professions, which include teachers, are particularly affected by Stress and *Burnout*. For that reason, teaching is considered to be a profession that has a high risk of mental and physical breakdown. Although the object of countless studies is the area of the teacher's professional stress, there is still not enough knowledge about its causes, effects, prevalence and incidence, and this situation being a particularly evident case in Portugal, in which research is still scarce. It is so that ambit this study belongs, having been made with the contribute of 126 3<sup>rd</sup> Cicle teachers that work in 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Cicle Schools in the District of Beja, where it was sought to evaluate a range of indicators (Stress, *Coping* and *Burnout*) associated to their professional activity.

The data was obtained with four tools: Social- Demographic Questionary, 23 QVS - Stress Vulnerability Questionary (Serra, 2000), *Coping* Job Scale of Latack (1986), adapted by Jesus and Pereira (1994), and the Maslach *Burnout* Inventory (Maslach & Jackson, 1986) translated and adapted by Cruz (1993) and Cruz and Melo (1996).

The results show that a significant percentage of teachers present stress vulnerability (23%) and 14% experience high levels of *burnout*. This study allowed for the identification of the fact that the *coping* strategies mostly used by teachers feeling professional unease are control strategies. It is worthy of pointing out, that an influence of some social-demographic variables was verified related to *coping* and *burnout*, but that wasn't verified relating to stress. The results obtained through the analysis of the relations between stress, *coping* and *burnout* allowed for the establishment of some associations among these, namely: a smaller vulnerability to stress is predicted in teachers that use control strategies; *burnout* (emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal accomplishment) is predicted in teachers that show higher vulnerability to stress; emotional exhaustion is predicted in teachers that don't recurr to control strategies; and personal accomplishment is predicted in teachers that recurr to control strategies and don't use escape strategies.

In the final part of this dissertation, some intervention measures are proposed in individual and organizational levels for the prevention of stress and *burnout* in teachers.

**Key- Words:** Stress, *Coping*, *Burnout*, Teaching

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 1. – Stresse.....</b>	<b>8</b>
1.1 – Desenvolvimento Histórico e Definição de Stresse.....	8
1.2 – Modelos Explicativos do Stresse.....	14
1.2.1 – A Teoria Transaccional de Lazarus .....	15
1.2.2 – O Modelo de Stresse de Vaz Serra.....	18
1.3 – Stresse e Mal-Estar Docente.....	19
1.3.1 – O mal-estar docente.....	19
1.3.2 – Stresse profissional dos professores.....	23
<b>Capítulo 2. – Coping.....</b>	<b>30</b>
2.1 – Desenvolvimento Histórico e Definição de <i>Coping</i> .....	30
2.2 – As Estratégias de <i>Coping</i> .....	37
2.2.1 – Estratégias de <i>Coping</i> nos professores.....	43
<b>Capítulo 3. – Burnout.....</b>	<b>49</b>
3.1 – Desenvolvimento Histórico e Definição de <i>Burnout</i> .....	49
3.2 – Modelos Explicativos do <i>Burnout</i> .....	57
3.2.1 – Modelo de Maslach e Leiter.....	58
3.2.2 – Modelo de Golembiewski e Muzenrider.....	59
3.2.3 – Modelo de Gil-Monte e Peiró.....	60
3.3 – Factores Predictores do <i>Burnout</i> .....	61
3.3.1 – Factores Organizacionais.....	61
3.3.2 – Factores Individuais.....	64
3.4– <i>Burnout</i> nos Professores.....	69
3.5 – Modelo Integrador dos Conceitos de Stresse, <i>Coping</i> e <i>Burnout</i> .....	77

## PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

81

<b>Capítulo 4. – Objectivos e Metodologia de Investigação.....</b>	<b>82</b>
4.1 – Propósito e Delimitação do Problema.....	82
4.2 – Hipóteses.....	84
4.3 – Amostra.....	85
4.3.1 – Caracterização Sócio-Demográfica da Amostra.....	85
4.4 – Instrumentos.....	88
4.5 – Procedimento .....	91
<b>Capítulo 5. – Apresentação e Discussão dos Resultados .....</b>	<b>93</b>
5.1 – Análise Prévia das Escalas utilizadas para avaliar as variáveis em Estudo....	93
5.2 – Análises Descritivas dos Resultados Obtidos em cada Escala.....	96
5.2.1 – Stresse .....	97
5.2.2 – <i>Coping</i> .....	97
5.2.3 – <i>Burnout</i> .....	98
5.3 – Análise da influência das variáveis Sócio-Demográficas sobre cada uma das variáveis em estudo.....	99
5.3.1 – Influência das variáveis Sócio-Demográficas no Stresse.....	99
5.3.2 - Influência das variáveis Sócio-Demográficas no <i>Coping</i> e respectivas sub-escalas.....	101
5.3.3 - Influência das variáveis Sócio-Demográficas no <i>Burnout</i> e respectivas sub-escalas.....	103
5.4 – Análise da Incidência do Stresse, <i>Coping</i> e <i>Burnout</i> nos Professores.....	105
5.4.1 – Incidência de Stresse nos Professores.....	105
5.4.2 – Estratégias de <i>Coping</i> utilizadas pelos Professores.....	106
5.4.3 – Incidência de <i>Burnout</i> Profissional nos Professores.....	108
5.5 – Teste de Hipóteses.....	111
5.6 – Discussão dos Resultados .....	115
<b>CONCLUSÕES.....</b>	<b>129</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>139</b>

**ANEXOS..... 157**

**1. Questionário Sócio – Demográfico**

**2. 23 QVS (Escala para avaliar a Vulnerabilidade ao *Stress*)**

**3. *Coping Job Scale* de Latack**

**4. Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI)**

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Sintomas de <i>Burnout</i> nos “Profissionais de Ajuda” .....	55
<b>Figura 2:</b> Fases do <i>Burnout</i> segundo Golembiewski, Scherb & Boudreau (1993) ...	60
<b>Figura 3:</b> Modelo Integrador dos conceitos de Stresse, <i>Coping</i> e <i>Burnout</i> (Jesus, 2002) .....	78

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1:</b> Coeficiente de Consistência Interna (“Alpha de Cronbach”) dos Instrumentos de Avaliação do Stresse, <i>Coping</i> e <i>Burnout</i> .....	94
<b>Quadro 2:</b> Coeficiente de Consistência Interna (“Alpha de Cronbach”) das Sub-Escalas de <i>Coping</i> e <i>Burnout</i> .....	95
<b>Quadro 3:</b> Média, desvio padrão, valores mínimo e máximo obtidos na escala de Stresse .....	97
<b>Quadro 4:</b> Média, desvio padrão, valores mínimo e máximo obtidos na escala e sub-escalas de <i>Coping</i> .....	97
<b>Quadro 5:</b> Média, desvio padrão, valores mínimo e máximo obtidos na escala e sub-escalas de <i>Burnout</i> .....	98
<b>Quadro 6:</b> Coeficientes beta estandarizados ( $\beta$ ) obtidos através de equações de regressão simples da influência das variáveis sócio-demográficas sobre o Stresse....	100
<b>Quadro 7:</b> Resultados obtidos no teste <i>t</i> entre a variável género sexual e o Stresse ..	100
<b>Quadro 8:</b> Resultados obtidos no teste <i>t</i> entre a variável estado civil e o Stresse .....	100
<b>Quadro 9:</b> Coeficientes beta estandarizados ( $\beta$ ) obtidos através de equações de regressão simples da influência das variáveis sócio-demográficas sobre o <i>Coping</i> e respectivas sub-escalas .....	101
<b>Quadro 10:</b> Resultados obtidos no teste <i>t</i> entre a variável género sexual e o <i>Coping</i> e respectivas sub-escalas .....	102
<b>Quadro 11:</b> Resultados obtidos no teste <i>t</i> entre a variável estado civil e o <i>Coping</i> e respectivas sub-escalas .....	102

<b>Quadro 12:</b> Coeficientes beta estandarizados ( $\beta$ ) obtidos através de equações de regressão simples da influência das variáveis sócio-demográficas sobre o <i>Burnout</i> e respectivas sub-escalas.....	103
<b>Quadro 13:</b> Resultados obtidos no teste <i>t</i> entre a variável género sexual e o <i>Burnout</i> e respectivas sub-escalas.....	104
<b>Quadro 14:</b> Resultados obtidos no teste <i>t</i> entre a variável estado Civil e o <i>Burnout</i> e respectivas sub-escalas.....	105
<b>Quadro 15:</b> Vulnerabilidade dos Professores ao Stresse.....	106
<b>Quadro 16:</b> Estratégias de <i>Coping</i> mais utilizadas pelos professores.....	106
<b>Quadro 17:</b> Estratégias mais frequentemente utilizadas pelos professores.....	107
<b>Quadro 18:</b> Incidência do <i>Burnout</i> Profissional: Média de Respostas em Diferentes Países por sub-escala do MBI (EUA/ P / E / I / F / G).....	109
<b>Quadro 19:</b> Prevalência de Exaustão Emocional, Despersonalização e Diminuição de Realização Pessoal nos docentes.....	110
<b>Quadro 20:</b> Resultados obtidos nas equações de regressão simples entre as estratégias de <i>coping</i> e o stresse.....	112
<b>Quadro 21:</b> Resultados obtidos nas equações de regressão simples entre as dimensões do <i>coping</i> e o <i>burnout</i> e as suas dimensões.....	113
<b>Quadro 22:</b> Resultados obtidos nas equações de regressão simples entre o <i>burnout</i> e respectivas dimensões e o stresse.....	114

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1:</b> Caracterização da amostra relativamente ao género sexual.....	86
<b>Tabela 2:</b> Caracterização da amostra relativamente à idade, em termos de média, desvio padrão, mínimo e máximo.....	86
<b>Tabela 3:</b> Caracterização da amostra relativamente ao estado civil.....	87
<b>Tabela 4:</b> Caracterização da amostra relativamente à área disciplinar.....	87
<b>Tabela 5:</b> Caracterização da amostra relativamente aos anos de serviço, em termos de média e desvio padrão, mínimo e máximo.....	87