

## BEM-ESTAR SUBJETIVO E BEM-ESTAR NO TRABALHO: REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DOCENTE

SUBJECTIVE WELL-BEING AND WELL-BEING AT WORK: REFLECTIONS ON TEACHING PRACTICE

Glauca Mussa Alevato de Sant'Anna<sup>1</sup>

Emmy Uehara Pires<sup>2</sup>

**RESUMO:** O Bem-Estar Subjetivo (BES), conhecido como felicidade, está relacionado ao que as pessoas pensam (dimensão cognitiva) e sentem (dimensão afetiva) sobre sua vida. O Bem-Estar no Trabalho (BET) está relacionado à satisfação no trabalho; ao vínculo positivo do indivíduo, tanto com o ambiente quanto ao exercício de sua atividade laboral. Este estudo teve como objetivo investigar o BES e o BET em 50 professores de uma escola pública do Rio de Janeiro, com média de idade 42 (Desvio Padrão de 8,1), que responderam a um questionário sócio-econômico-demográfico-ocupacional e às Escalas Psicológicas. Foi observada a prevalência de Afetos Positivos (M=28,57; DP=3,68); de BET (M=50,36; DP=10,32); e de satisfação com a vida (M=22,02; DP=6,37); sobre os Afetos Negativos (M=22,9; DP=4,95) e os Afetos Negativos no Trabalho (M=40,18; DP=11,45); sugerindo que, de modo geral, e apesar das insatisfações reveladas nos Afetos Negativos, esses docentes reagem a eventos externos, às experiências internas (subjectividade), adaptando-se às novas condições; mantendo, positivamente, seu nível de bem-estar, o que conduz a realização de um trabalho com resultados positivos, reflexo de práticas docentes assertivas.

**Palavras-chave:** Psicologia Positiva; BES; BET; Educação Básica; Docentes.

**ABSTRACT:** Subjective Wellbeing (BES), known as happiness, is related to what people think (cognitive dimension) and feel (affective dimension) about their life. Wellbeing at Work (BET) is related to job satisfaction; the positive bond of the individual, both to the environment and to the exercise of their work activity. This study aimed to investigate BES and BET in 50 teachers from a public school in Rio de Janeiro, with a mean age of 42 (Standard Deviation 8.1), who answered a socio-economic-demographic-occupational questionnaire and to the Psychological Scales. A prevalence of Positive Affects was observed (M = 28.57; SD = 3.68); BET (M = 50.36; SD = 10.32); and life satisfaction (M = 22.02; SD = 6.37); Negative Affects (M = 22.9; SD = 4.95) and Negative Affects at Work (M = 40.18; SD = 11.45); suggesting that, in general, and despite the dissatisfactions revealed in the negative affects, these documents react to external events, internal experiences (subjectivity), adapting to new conditions; maintain, positively, their level of well-being, or that leads to the accomplishment of a work with positive results, a reflection of assertive teaching practices.

**Keywords:** Positive Psychology; BES; BET; Basic Education; Teachers.

### INTRODUÇÃO

O estudo da Psicologia Positiva surge no final do século XX tendo como idealizadores Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, que perceberam o grande volume de pesquisas científicas direcionadas para produção de artigos psicológicos que tratam, desde a Segunda Guerra Mundial, dos aspectos negativos que afligem

1 Mestre em Educação, Gestão e Difusão em Biociências – UFRJ. Professora de Biologia da SEEDUC/RJ – Secretaria Estadual de Educação do Rio de Janeiro. [gmussa@gmail.com]

2 Doutora em Psicologia Clínica – PUC-Rio. Professora Adjunta do Curso de Graduação em Psicologia e Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFRRJ. [emmy.uehara@gmail.com]

o ser humano (PALUDO; KOLLER, 2007; PASSARELI; SILVA, 2007). Seligman e Csikszentmihalyi (2000) constataram a necessidade de intensificar as pesquisas, enaltecendo os aspectos positivos dos indivíduos tais como esperança, criatividade, sabedoria, felicidade, valorizando, a saúde, as emoções positivas, as potencialidades humanas (PASSARELI; SILVA, 2007).

Além da felicidade e das virtudes humanas, o bem-estar é um importante componente estudado na Psicologia Positiva (PALUDO; KOLLER, 2007; PASSARELI; SILVA, 2007). Bem-Estar Subjetivo (BES) infere em autoavaliações que os indivíduos fazem de suas próprias vidas, o que pensam, o que sentem, e, dessa forma, o conceito de BES é ampliado, considerando a dimensão cognitiva – satisfação de vida, e a dimensão afetiva – experiências positivas e negativas (DIENER; LUCAS, 2000; DIENER; LUCAS; SMITH, 1999), gerando “um estado de satisfação consigo mesmo e com o ambiente em sua volta” (RYAN; DECI, 2001, p. 142). Para caracterizar um constructo científico, o estudo do BES deve considerar os afetos positivos, afetos negativos e avaliações de satisfação com a vida (PASSARELI; SILVA, 2007; SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

A intensidade e a frequência com que se experimentam as emoções positivas e negativas são consideradas nas avaliações dos afetos positivos e negativos (ZANON; DELLAZZANA-ZANON; HUTZ, 2014). Contudo, a frequência dessas emoções é muito mais relevante na avaliação do BES que sua intensidade (DIENER; LUCAS, 2000; PASSARELI; SILVA, 2007; SIQUEIRA; PADOVAM, 2008; ZANON; DELLAZZANA-ZANON; HUTZ, 2014), pois ainda que se vivenciem intensamente emoções positivas ou negativas, essas são passageiras. Ter um alto nível de BES significa o indivíduo manter elevados os níveis de satisfação com a vida, ter alta frequência de afetos positivos e baixa frequência de afetos negativos (ZANON; DELLAZZANA-ZANON; HUTZ, 2014).

De forma correlata, o Bem-Estar no Trabalho (BET) é um constructo psicológico o qual incorpora componentes cognitivos, associado a avaliações da vida de forma geral e específica, e componentes afetivos, associados a afetos positivos e negativos relacionados com o trabalho e com a organização (FERREIRA et al, 2007; SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Assim, Dessen e Da Paz (2010) alertam que o ambiente de trabalho deve ser saudável; para Rebolo e Gutierrez (2016, p.04), “o trabalho deve ser fonte de realização e prazer”; Ferreira et al (2007) afirma que a saúde do trabalhador está vinculada a satisfação e aos afetos no trabalho.

O processo de globalização trouxe mudanças na forma de organização do trabalho, acometendo a saúde e o bem-estar do trabalhador, fazendo da atividade laboral uma fonte perturbadora à saúde. Para o indivíduo, ainda que o trabalho contribua para atender às suas necessidades e, nele passe grande parte de sua vida, é necessário que este ambiente seja saudável e que nele se sinta bem a fim de exercer de modo eficaz e prazeroso suas atividades laborais (DESSEN; Da PAZ, 2010; FERREIRA et al, 2007; GOUVEIA et al, 2008).

Concorrente a isto, a sociedade tem passado por mudanças que inferem em transformações na educação, e com isso, adequar o trabalho docente com a nova realidade social é um ponto de dificuldade enfrentado por estes profissionais. Tanto o BET quanto o BES irão interferir nas atividades do professor que, quando motivado, aprimorará suas práticas pedagógicas, favorecendo o processo de ensino e aprendizagem (REBOLO; GUTIERREZ, 2016). A profissão docente, antes de prestígio

social e com papel definido como mediador do processo de ensino e aprendizagem do aluno, contemporaneamente assume múltiplas funções no ambiente escolar, participando da administração escolar e pedagógica.

O sistema escolar precário imprime ao professor responsabilidades que façam suprir a falta de eficiência da instituição. É imperativo ressaltar que as condições precárias de trabalho associada à inexistência de tempo para recuperação física e psicológica, conduz o professor ao absenteísmo (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005). O mal-estar docente pode estar ancorado em fatores econômicos, sociais, pessoais, que impedem esses profissionais de exercer, de modo satisfatório, seu ofício, comprometendo, efetivamente, seu trabalho. Não obstante, o desinteresse do aluno, a descrença social da profissão docente, dificuldades cotidianas da profissão, além das expectativas e inquietações próprias do professor, colaboram para insatisfação profissional (CHAVES; FONSÊCA, 2006; REBOLO; GUTIERREZ, 2016; MOSQUERA; STOBÄUS; DOS SANTOS, 2007).

Quando o docente avalia positivamente seu ofício, enquanto trabalhador, e atribui sentido ao trabalho que realiza, gera bem-estar, resultando na melhoria de suas práticas pedagógicas, desencadeando experiências positivas nas relações interpessoais e na sua saúde. Contudo, a não percepção de realização e prazer no seu local de trabalho, faz o docente ter uma avaliação negativa, gerando mal-estar, desencadeando, dentre outros aspectos, desinteresse no trabalho. (REBOLO; GUTIERREZ, 2016). Entretanto, ainda que não lhe cause adoecimento, se o modo de organização do trabalho, se as relações profissionais, não estão saudáveis, implicará em uma baixa produtividade, comprometendo tanto a saúde do trabalhador quanto a organização no trabalho (FONSECA; CHAVES; GOUVEIA, 2006; CHAVES; FONSECA, 2006). Assim, tanto o BES quanto o BET exercerão influência nas práticas pedagógicas, nas relações interpessoais na comunidade escolar, no processo de ensino e de aprendizagem (REBOLO; GUTIERREZ, 2016).

## MÉTODO

### Participantes e a Escola Pesquisada

A presente pesquisa, autorizada pela Secretaria Estadual de Educação do Rio de Janeiro, teve como participantes 50 professores, com idades que variam de 26 a 61 anos, concursados, atuantes no Ensino Médio da Rede Estadual de Educação do Rio de Janeiro, lotados em uma escola da Baixada Fluminense, onde atuou como professora desde 2010. Os integrantes desta pesquisa participaram através de demanda espontânea e receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A escola da qual os professores são oriundos, está localizada no bairro N. S. de Fátima, no município de Nilópolis, Rio de Janeiro; possui 14 salas de aula, todas com lousa, ventiladores de parede, carteiras suficientes para os alunos, auditório, sala de informática, sala de vídeo, laboratório de ciências, biblioteca, banheiros para alunos e professores, separados, inclusive por sexos, pátio, cozinha, refeitório, secretaria, sala para coordenação, para direção e para os professores. Com atividades nos três turnos (manhã, tarde e noite), possui 856 alunos distribuídos no Ensino Fundamental manhã (60), Ensino Fundamental tarde (298), Ensino Médio manhã (328), Ensino Médio tarde (16), NEJA (154). Tem 68 professores, 09 funcionários e 06 professores readaptados distribuídos nos três turnos.

## Instrumentos

A escolha e análise dos instrumentos utilizados contribuíram para nortear este estudo, que teve como um dos objetivos conhecer o BES e o BET dos docentes de uma escola pública da Baixada Fluminense.

- a) Questionário sócio demográfico: aborda aspectos sócios demográficos (sexo, idade, escolaridade, estado civil, tempo de profissão, tempo de docência, disciplina ministrada etc); bem como perguntas abertas sobre os elementos desafiadores e facilitadores na prática docente; da relação professor e aluno. A abordagem dos dados sócio-demográficos, acadêmicos e laborais dos professores, possibilitou verificar variáveis como idade, gênero, grau de especialização, tempo de formação, dentre outras. Dessa forma, foi possível obter com mais agilidade a coleta dos dados, facilitando sua interpretação. Os resultados mais aprofundados sobre as opiniões dos respondentes foram obtidos através da análise das seis perguntas abertas, incluídas no questionário, que considerou todos os pontos mencionados pelos respondentes os quais foram compartilhados pelos professores que manifestaram-se das mesmas intenções.
- b) Escala de Afetos Positivos e Negativos (WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988) – Escala PANAS: Escala de autorrelato, composta por 20 itens (adjetivos), que avalia os afetos positivos e negativos através de uma escala Likert de cinco pontos, onde o número 1 corresponde a “muito pouco ou nada”, o 2 “um pouco”, o 3 “moderadamente”, o 4 “muito” e o 5 “excessivamente”. A análise do percentil segue uma tabela de normas específicas para AP e AN.
- c) Escala de Satisfação de vida (GIACOMONI; HUTZ, 1997) – A Escala de Satisfação de Vida (ESV) é uma escala de autorrelato que avalia o nível de satisfação dos respondentes com suas condições de vida. É composta de 05 sentenças com respostas distribuídas em Escala Likert de sete pontos, na qual a âncora 1 recebe valor “Discordo plenamente” e a âncora 7 “Concordo plenamente”. Quanto mais próximo do 1, mais o sujeito discorda da sentença. Os valores intermediários representam níveis variados de concordância ou discordância das sentenças. Para conhecer o nível de satisfação de vida da pessoa que respondeu à escala, somam-se todos os itens respondidos que representará o escore bruto, na tabela de normas verifica-se o percentil correspondente ao escore bruto. Quanto mais alto o percentil, maior a satisfação de vida.
- d) Escala de Bem-estar Afetivo no Trabalho (GOUVEIA et al, 2008) – Escala de Bem-Estar Afetivo no Trabalho – Escala JAWS, é uma escala que avalia variadas emoções identificadas como positivas ou negativas no ambiente de trabalho. É um instrumento com 30 itens, os quais descrevem as reações emocionais dos respondentes no trabalho assinalados em uma Escala Likert de 05 pontos, onde 1 “nunca”, 2 “raramente”, 3 “Às vezes”, 4 “Muitas vezes”, 5 “Quase sempre”. A partir dessa Escala é possível determinar que o bem-estar subjetivo no trabalho possa ser estruturado a partir de duas dimensões: afetos positivos e afetos negativos e assim, permitir avaliar as práticas direcionadas ao bem-estar no trabalho.

## Procedimentos

Após o cumprimento dos requisitos éticos, foram dadas as instruções para o preenchimento dos instrumentos. Durante a aplicação dos instrumentos, a sequência de preenchimento dos documentos, recomendada aos participantes da pesquisa, foi a seguinte: 1º) Assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; 2º) Responder ao Questionário Sócio Econômico e ao Critério Brasil; 3º) Preencher a Escala PANAS, Escala de Satisfação de Vida (ESV) e Escala JAWS; 4º) Responder as perguntas abertas.

## Análise de Dados

A análise de dados foi realizada no programa *Statistical Package for Social Sciences* – SPSS versão 20.0. Os dados coletados foram submetidos a análises estatísticas descritivas das variáveis segundo procedimentos clássicos nos distintos estudos e instrumentos utilizados.

## Aspectos Éticos

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Plataforma Brasil. Todos os participantes receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foram esclarecidos sobre a pesquisa e convidados a participar da mesma. No termo, há uma descrição do conteúdo da pesquisa, os objetivos do estudo, esclarecendo que a participação será de livre escolha e que podem abandonar a qualquer momento o estudo sem prejuízo ou ônus. Além disso, também foi informado que os resultados serão mantidos em sigilo. Após a assinatura do TCLE, os participantes foram convidados a responder os instrumentos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Sinopse Estatística da Educação Básica – 2018, afirma que, sob administração Federal, Estadual, Municipal e Privada são 45.388 docentes atuando no Ensino Médio no Estado do Rio de Janeiro, dos quais 58,56% (26.581) são do sexo feminino e 41,43% (18.807) são do sexo masculino.

No presente trabalho, o perfil sócio-demográfico dos 50 participantes da pesquisa, representado na **Tabela 1**, possibilita, na sua análise, fazer inferências quanto ao sexo e à idade dos docentes, que, não obstante aos dados encontrados na Sinopse Estatística da Educação Básica – 2018, também se verifica a incidência maior de docentes do sexo feminino – 72% (36), sobre os do sexo masculino – 28% (14) e maior frequência na faixa etária entre 30 e 39 anos – 38% (19). Ainda, declararam-se casados 60% (30), solteiros 24% (12), em relacionamento sério 8% (4), divorciados 6% (3) e viúvo 2% (1). Nos estudos de Chaves e Fonseca (2006), o estado civil/casamento é preditor de bem-estar, já que a condição marital assegura ao indivíduo apoio social e psicológico em situações desconfortantes. Em relação ao número de filhos, 42% (21) possui 1 filho, 38% (19) não possui, 20% (10) possuem 02 filhos.

A **Tabela 2** traz a distribuição dos participantes do estudo por tempo de formação e por pós-graduação. Uma das metas do Plano Nacional de Educação (PNE) é formar, em nível de pós-graduação, 50% dos docentes da Educação Básica do Brasil até o ano de 2024. O objetivo do PNE ainda não foi alcançado, contudo, 56% dos



professores pesquisados possuem pós-graduação. Dos quais, 42% (21) possui especialização, 12% (6) mestrado e 2% (1) doutorado. Ainda que não investigada de maneira aprofundada a intenção na formação continuada destes, o contínuo processo formativo colabora para o exercício da atividade docente.

**Tabela 1.** Perfil sócio-demográfico dos participantes da pesquisa

Variável		Frequência	%
Sexo	Masculino	14	28
	Feminino	36	72
Idade (anos)	20-29 anos	1	2
	30-39 anos	19	38
	40-49 anos	17	34
	50-59 anos	12	24
	60-69 anos	1	2
Estado Civil	Solteiro(a)	12	24
	Em relacionamento sério	4	8
	Casado(a)	30	60
	Divorciado(a)	3	6
	Viúvo(a)	1	2
Nº de Filhos	Não possui	19	38
	1 filho	21	42
	2 filhos	10	20
	Mais de 2 filhos	0	0

Fonte: Elaboração própria

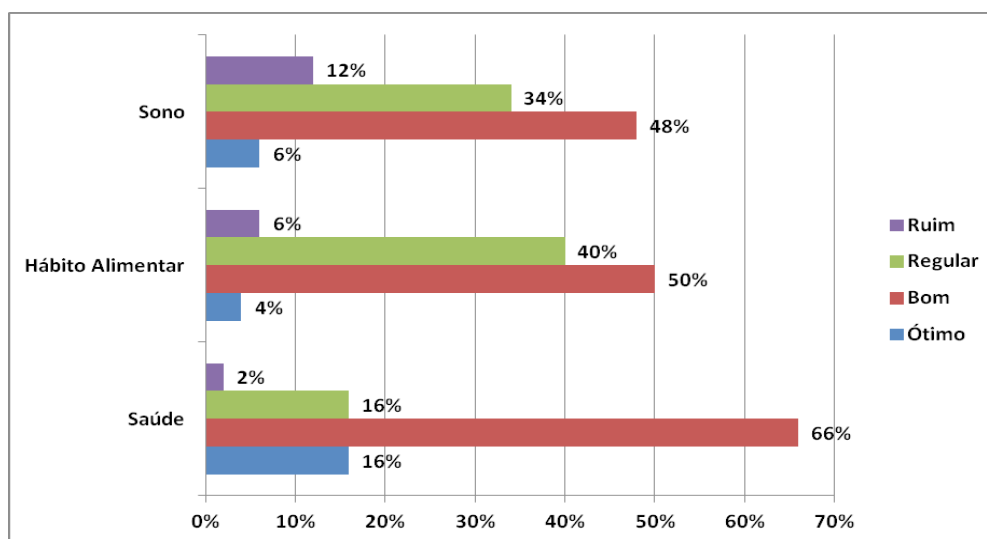
**Tabela 2.** Distribuição (numérica e percentual) dos participantes da pesquisa, por Tempo de Formação e por Pós-Graduação.

Tempo de Formação (Anos)	Participantes (Nº / %)
1 – 5	3 (6%)
6 – 10	8 (16%)
11 – 15	20 (40%)
16 – 20	10 (20%)
21 – 25	5 (10%)
26 – 30	2 (4%)
≥ 31	2 (4%)
Total	50 (100%)
Pós-Graduação	Participantes (Nº / %)
Não possui	22 (44%)
Especialização	21 (42%)
Mestrado	6 (12%)
Doutorado	1 (2%)
Pós-Doutorado	0 (0%)
Total	50 (100%)

Fonte: Elaboração própria

Os dados do **Gráfico 1** permitem o acesso ao perfil do docente quanto a sua qualidade de vida com os indicadores saúde, hábito alimentar e sono, é possível perceber que os profissionais pesquisados não associam a uma boa noite de sono como um fator importante para a manutenção da saúde. Ao avaliá-la, raros foram os docentes que a classificaram como ruim. Estes dados podem auxiliar no entendimento sobre ao BES e ao BET, já que a saúde é preditiva da satisfação e bem-estar do indivíduo no trabalho. A maioria dos docentes (66%) ao autoavaliar sua saúde a classifica como boa, havendo uma equivalência entre ótimo e regular. Consideram como bons seus hábitos alimentares, a maior parte dos professores pesquisados (50%), concorrendo com a autoavaliação regular (40%) para esta mesma variável. Contudo, o item ruim (6%) superou o ótimo (4%). Em relação a variável sono, também considera como bom a maioria dos respondentes (48%), seguida do item regular (34%). Nesta variável, é possível perceber que o item ruim (12%) foi mais escolhido entre as outras variáveis para este mesmo item.

Utilizar o questionário com perguntas abertas possibilitou obter informações acerca do ofício docente: sobre os elementos tanto desafiadores quanto facilitadores que podem interferir em suas práticas; conhecer os motivos que levaram estes professores a escolher a profissão docente; a se afastar da sala de aula; além de poder ter a percepção da satisfação ou não com a profissão.



**Gráfico 1.** Percepção dos participantes quanto à sua saúde, aos seus hábitos alimentares e ao seu sono.

Fonte: Elaboração própria

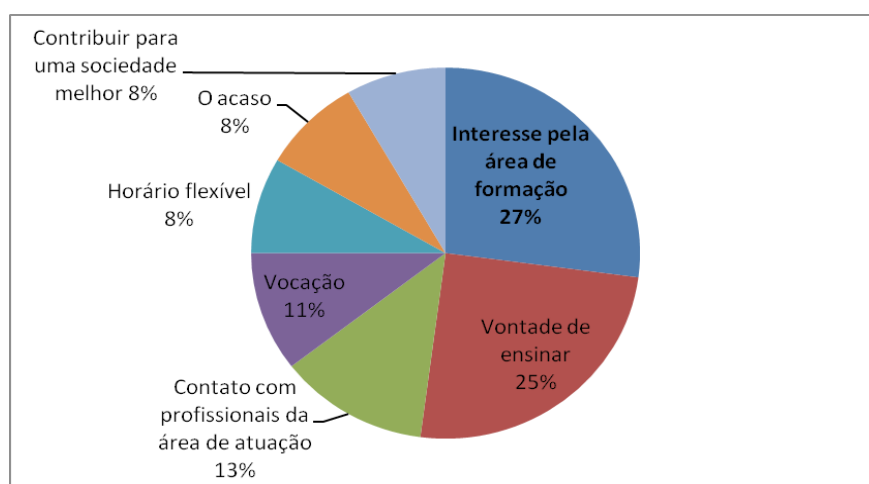
Após a tabulação dos dados referentes às questões abertas, foi possível categorizar as respostas. Vale ressaltar que um respondente, para uma mesma questão, ofereceu mais de uma resposta, a qual foi considerada. Além disso, nos gráficos que seguem estão demonstrados os pontos compartilhados pelos docentes.

Das respostas dos participantes à arguição “O que te levou à carreira de professor?”, foram extraídas e apresentadas no **Gráfico 2**, as mais frequentes onde se pode observar que a escolha pela carreira docente se deu pela área de formação, seguida da vontade de ensinar.

Dados da Sinopse Estatística da Educação Básica – 2018 confirmam que são 31.750 docentes atuando no Ensino Médio do Estado do Rio de Janeiro, sob

administração estadual. Ainda que seja grande o número de profissionais docentes, para Pimenta (1996), ainda que a frequente desvalorização do profissional professor seja manifestada na sociedade, a pesquisadora investe na formação deste profissional, contribuindo no processo de humanização do docente, onde entende a crucial participação deste na construção da cidadania do aluno.

Sob esse aspecto, é possível identificar nos professores pesquisados uma tendência a essa mesma intenção. Ao responderem “O que te levou a escolher a carreira de professor?”; “Qual conselho você daria a um jovem professor?” foi possível encontrar afirmativas como “vontade de ensinar” sendo manifestada por 12 vezes; “contato com profissionais da área de atuação” foi presente em 06 respostas. Para a segunda demanda, “ter amor à profissão, ao próximo, assim como ter dedicação e paciência” tiveram 18 menções nas respostas analisadas; “ser persistente e determinado” foi sugerido em 14 respostas. Estas podem ser vistas como manifestações positivas que suprem àquela característica negativa da profissão docente.

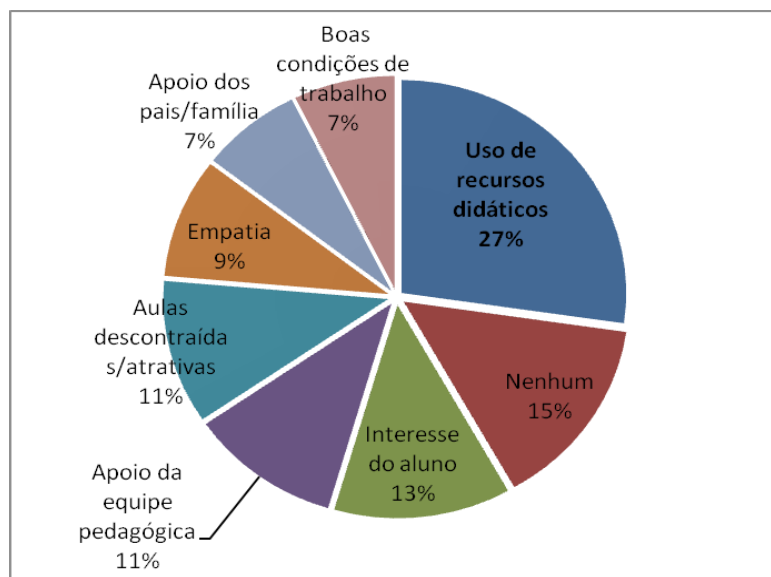


**Gráfico 2.** Respostas mais frequentes à arguição “O que te levou à carreira de professor?”

Fonte: Elaboração própria

No **Gráfico 3**, encontram-se as respostas mais observadas à arguição “Quais são os elementos facilitadores para a prática docente?” Destas, dentre outras, estão o uso de recursos didáticos, mencionado 15 vezes (27%); não reconhecem nenhum elemento facilitador para a prática docente, oito professores; 4 menções foram às boas condições de trabalho.





**Gráfico 3.** Respostas mais frequentes à arguição "Quais são os elementos facilitadores para a prática docente?"

Fonte: Elaboração própria

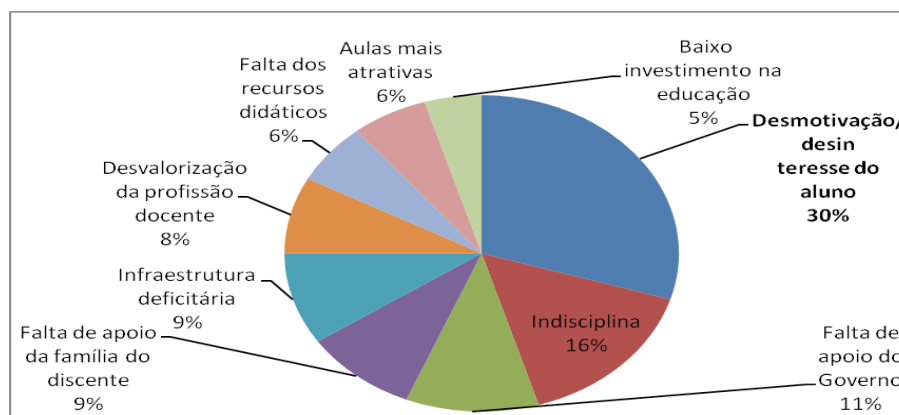
Chaves e Fonseca (2006) em seu estudo com professores de escolas na Paraíba sinalizam a falta de recursos didáticos, as condições e o modo como o trabalho é organizado. Além disso, também mencionam a questão salarial como fatores que podem favorecer ao estresse, à insatisfação profissional, fazendo o trabalhador experimentar emoções negativas, podendo afetar a sua saúde, comprometendo seu bem-estar. Siqueira e Padovam (2008) contribuem afirmando que o envolvimento com o trabalho transforma a atividade laboral em uma experiência positiva, traduzindo-se em sentimentos positivos, levando ao bem-estar.

No **Gráfico 4**, alguns fatores considerados desafiadores para a prática docente. A desmotivação/desinteresse dos alunos é citada 19 vezes em respostas dos docentes, seguida da indisciplina, fator presente em 10 citações como desafios para as suas práticas.

O contexto sociopolítico também teve destaque nas respostas dos professores. Foi citada a falta de apoio do Governo, traduzida em falta de investimento refletindo em infraestrutura precária, em recursos didáticos escassos, em desvalorização profissional e em baixa remuneração; contribuindo ainda, a falta de apoio da família dos discentes e tornar as aulas mais atrativas. Para Chaves e Fonseca (2006), o reconhecimento profissional, perceber que o seu trabalho é importante e valorizado, reforça, positivamente a imagem do professor, sendo, assim, preditor do bem-estar.

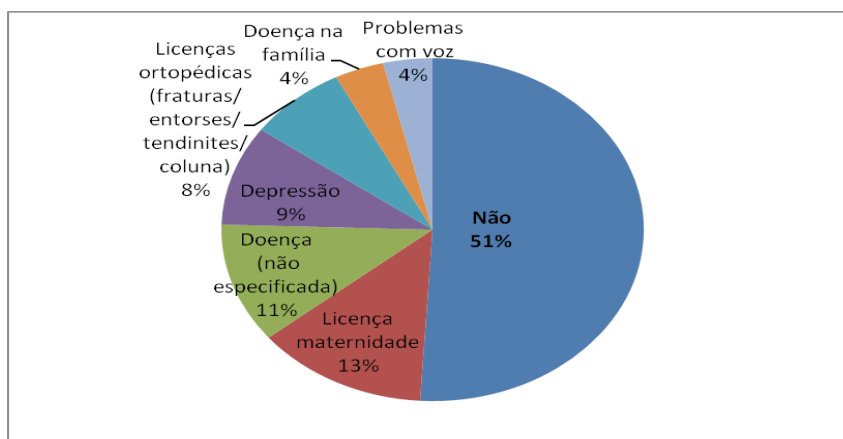
Vivenciar emoções negativas em elevada frequência compromete o BES do indivíduo. Essa observação feita por Siqueira e Padovam (2008) que alertam para sinais de depressão, ansiedade, estresse, fatores que podem interferir nas atividades laborais do professor. O **Gráfico 5**, retrata o conjunto dos motivos que podem ter levado os docentes ao afastamento do trabalho. Contudo, 27 professores (51%) nunca se afastaram da sala de aula. Os demais compartilharam os motivos citados. Alheio à licença maternidade, citada por sete professoras, o cenário percebido neste gráfico pode justificar o motivo doença (não especificada) e a depressão, citada por cinco professoras, como um dos motivos mais citados em causa de afastamento do

trabalho. Vale destacar que a depressão, citada exclusivamente pelo gênero feminino neste estudo, e tal qual verificada por Gouveia et al (2008), é observada mais frequentemente em mulheres.



**Gráfico 4.** Respostas mais frequentes à arguição "Quais são os desafios para a prática docente?"

Fonte: Elaboração própria

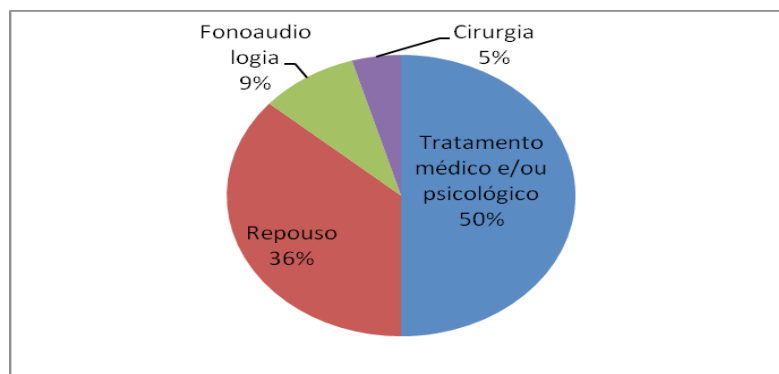


**Gráfico 5.** Respostas à arguição "Já esteve afastado (a) da sala de aula? Se sim, por quanto tempo? Qual (ais) motivo (s)?"

Fonte: Elaboração própria

Historicamente, a Psicologia trata das patologias já instaladas no indivíduo. A Psicologia Positiva, na contribuição de Paludo e Koller (2007), traz nova abordagem do constructo psicológico, enfatizando os aspectos virtuosos, positivos, elevando as potencialidades e virtudes humanas. Esta área da Psicologia enfatiza a melhora na qualidade de vida dos indivíduos, ou seja, acredita que não é só tratar da patologia em si, mas deve-se fazer florescer, fortalecer as competências; foca no que há de bom e sadio no indivíduo.

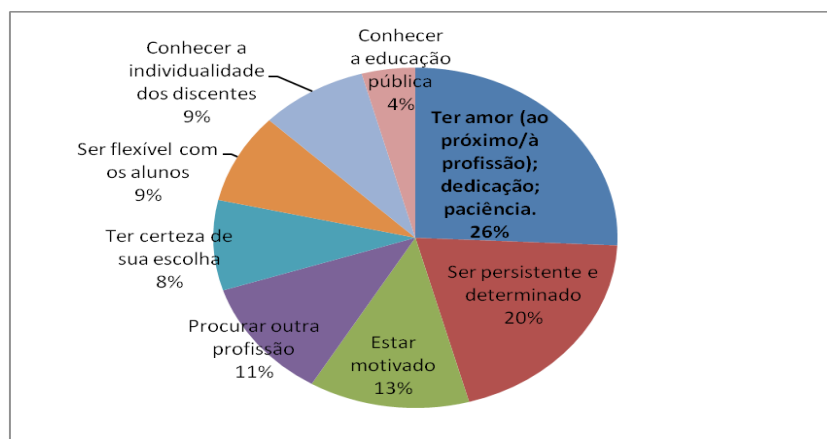
No **Gráfico 6**, é possível identificar que a maioria dos professores compartilham da busca por atendimento médico/psicológico ou ainda do repouso como uma medida de convalescência, de obtenção de bem-estar.



**Gráfico 6.** Respostas à arguição “Se você respondeu SIM ao item 04, como e/ou o que você fez para lidar com o motivo pelo qual resultou se afastamento?”

Fonte: Elaboração própria

O **Gráfico 7** destaca as citações mais recorrentes nas falas dos professores à arguição “Qual conselho você daria para um jovem professor?”. Os professores pesquisados mostraram uma inclinação à questão sócio-afetiva em detrimento à questão financeira.



**Gráfico 7.** Respostas mais frequentes à arguição “Qual conselho você daria para um jovem professor?”

Fonte: Elaboração própria

Nas seis perguntas abertas, prevaleceu, nas respostas dos docentes, uma preocupação com a dimensão sócio-pedagógica. Na arguição 1, a “vontade de ensinar” foi o segundo item mais compartilhado entre os professores; na arguição 2, os docentes afirmam que o uso de recursos didáticos pode facilitar suas práticas pedagógicas; na arguição 3, é considerado um desafio para suas práticas a desmotivação/desinteresse do aluno. O Amor/dedicação/paciência (à profissão e ao próximo) foram mencionadas em 18 respostas à arguição “Qual conselho você daria para um jovem professor?” Apesar disso, foram oito as sugestões para o jovem professor “procurar outra profissão”, demonstrando uma certa insatisfação com a profissão docente.

O **Gráfico 8** apresenta a Média em cada item da Escala de Satisfação da Vida (ESV), a partir da aplicação deste instrumento. Para o item 1, a Média encontrada foi de 4,28; para o item 2, a Média foi de 3,9; no item 3 o valor da Média foi de 4,64; no item 4 a Média foi de 5,02 e no item 5, a Média encontrada foi de 4,18. Assim, o Escore Total foi de 22,2 e a Média Total dessa escala foi de 4,40. Na escala

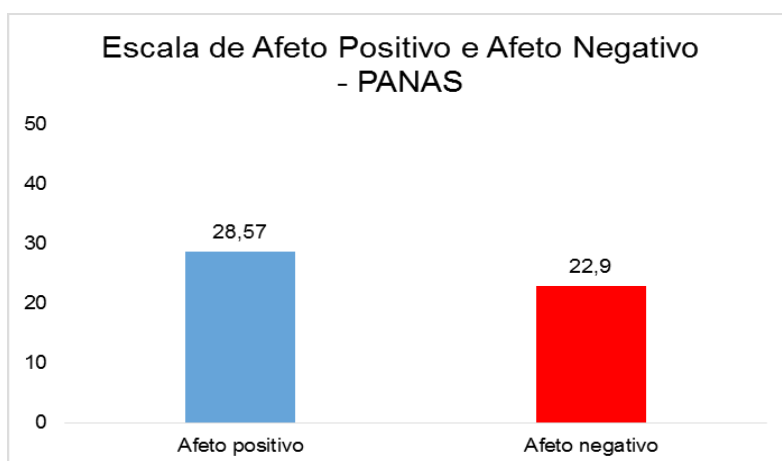
utilizada por Hutz, Zanon e Bardagi (2014), os escores brutos variam de 9 a 32, onde a pontuação 9 estabelece o menor escore, correspondendo a menor satisfação com a vida. Para esses autores, alto escore reflete em maiores níveis de satisfação com a vida. Com isso, para esta avaliação, os docentes apresentaram níveis médios de satisfação com a vida.



**Gráfico 8.** Escala de Satisfação da Vida - Média por item.

Fonte: Elaboração própria

A Escala PANAS de autorrelato avalia, por meio de 10 itens referentes a Afetos Positivos (AP) e 10 itens de Afetos Negativos (AN), o nível de Afetos do indivíduo. Nos dados encontrados e demonstrados no **Gráfico 9**, é possível constatar que os docentes pesquisados apresentaram os maiores níveis em Afetos Positivos (Média = 28,57, DP = 3,68) em detrimento aos Afetos Negativos (Média = 22,9, DP = 4,95). Essa predominância pode se justificar pela maior frequência de afetos positivos, caracterizados por comportamento pró-social, otimismo, prazer. Contudo, mesmo sendo um estado passageiro de emoções desagradáveis, esses professores apresentam afetos negativos, caracterizados por ansiedade, insatisfação, pessimismo.

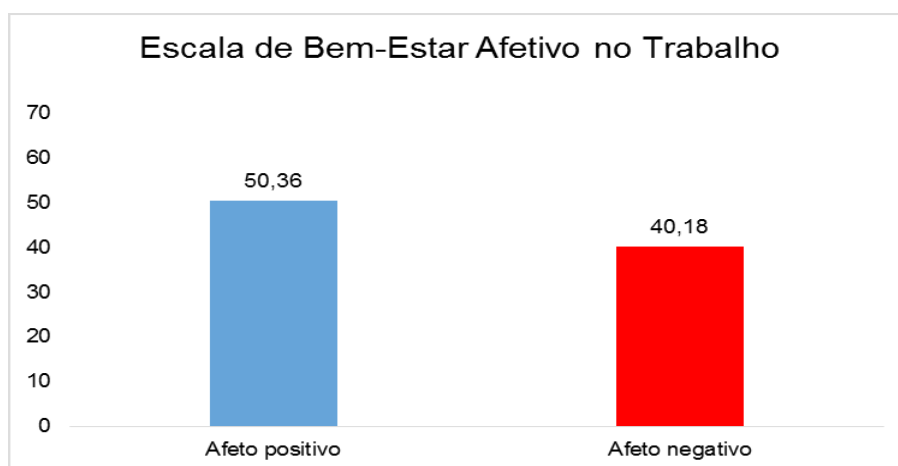


**Gráfico 9.** Escala de Afeto Positivo e Afeto Negativo - PANAS

Fonte: Elaboração própria

Um ambiente de trabalho satisfatório envolve elementos, ações, comportamentos que irão desenvolver no trabalhador um Bem-Estar em relação ao seu ofício e ao seu ambiente de trabalho, porém, vários fatores também podem proporcionar insatisfação, gerando mal-estar. No caso dos docentes, os motivos já discutidos e aqui reforçados como salas de aula lotadas, insatisfação salarial, carga horária alta, descrença no ensino podem levar ao comprometimento do BET (REBOLO; GUTIERREZ, 2016; MOSQUERA; STOBÄUS; DOS SANTOS, 2007).

O **Gráfico 10** traduz a Média Geral de Afetos Positivos no Trabalho ( $M=50,36$ ,  $DP=10,32$ ) superando os Afetos Negativos ( $M=40,18$ ,  $DP=11,45$ ), apesar de todas as inquietações informadas pelos docentes, tal resultado sugere que os participantes deste estudo são trabalhadores que gozam de bem-estar subjetivo no seu ambiente de trabalho.



**Gráfico 10.** Escala de Bem-Estar Afetivo no Trabalho

Fonte: Elaboração própria

A aplicação das escalas psicológicas foi determinante para compreender que, de modo geral, os professores revelaram-se medianos em relação à satisfação com a vida ( $M=4,4$ ;  $DP=1,27$ ); gozam mais frequentemente de afetos positivos, inclusive no trabalho. Esses aspectos podem estar relacionados ao tempo médio de formação (60% tem entre 11 e 20 anos de formados), a condição de 60% serem casados, a não necessidade da busca por qualificação, a título de garantir a empregabilidade, já que 56% dos professores possuem pós-graduação, além de terem estabilidade do emprego, pois são servidores públicos. Considerando as variáveis sócio-demográficas, para Chaves e Fonseca (2006), elas interferem de certa forma no BES, pois, pequenas alterações no bem-estar, em decorrência de eventos externos, tendem a se estabilizar após reação inicial, devido ao processo de adaptação a essas novas condições.

De certo, ainda que as emoções positivas sobreponham às negativas, é importante afirmar que não obstante, estas não estejam ausentes na vida do indivíduo trabalhador e ser social (GOUVEIA et al, 2008; CHAVES; FONSECA, 2006). Contudo, vivenciar as emoções positivas com mais frequência é mais condizente com o bem-estar (ZANON; DELLAZZANA-ZANON; HUTZ, 2014) o que será refletido no processo de ensino e aprendizagem e em práticas pedagógicas assertivas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser professor, ainda que pelo viés da vocação, do sonho, do contato com outros profissionais docentes ou pelo interesse pela área do conhecimento, foi uma profissão idealizada pelos pesquisados a qual é desempenhada. Apesar do sentimento de abandono, ora pelo Governo, ora pela sociedade, por vezes com olhar de preocupação em direção aos alunos e ao desempenho de sua atividade laboral, a profissão é desempenhada e a resiliência faz-se necessária.

Os resultados desse estudo indicam a pontuação média dos afetos positivos, superior à dos afetos negativos. Conforme os preceitos do BES, no qual inferem autoavaliações, de âmbito interno, a construção do bem-estar docente, pela própria característica da profissão, está vinculada a relações interpessoais, que necessita de apoio mútuo. Caso estas relações se fragilizem, a atividade docente pode perder sentido, direcionando esse profissional a vivenciar sentimentos de frustração.

Dados da Sinopse Estatística da Educação Básica – 2018 confirmam que, sob administração estadual, são 31.750 docentes atuando no Ensino Médio do Estado do Rio de Janeiro. Ainda que seja grande o número de profissionais docentes, para Pimenta (1996), ainda que a frequente desvalorização do profissional professor seja manifestada na sociedade, a pesquisadora investe na formação deste profissional, contribuindo no processo de humanização do docente, onde entende a crucial participação deste na construção da cidadania do aluno.

Sob esse aspecto, é possível identificar nos professores pesquisados uma tendência a essa mesma intenção. Ao responderem “O que te levou a escolher a carreira de professor?”; “Qual conselho você daria a um jovem professor?” foi possível encontrar afirmativas como “vontade de ensinar” sendo manifestada por 12 vezes; “contato com profissionais da área de atuação” foi presente em 06 respostas. Para a segunda demanda, “ter amor à profissão, ao próximo, assim como ter dedicação e paciência” tiveram 18 menções nas respostas analisadas; “ser persistente e determinado” foi sugerido em 14 respostas. Estas podem ser vistas como manifestações positivas que suprem àquela característica negativa da profissão docente.

É salutar que haja sentido e prazer na atividade profissional, que sejam harmônicas essas relações, para que a construção do BET conduza a resultados positivos no contexto escolar. Contudo, ao investigar qualitativamente as variáveis, deparamo-nos com as dificuldades do cotidiano e o alerta para a saúde dos mesmos. Na prática, existem poucas medidas institucionais que auxiliem o docente adoecido, mas acima de tudo, nenhuma medida preventiva para fortalecer o bem-estar destes e diminuir a ocorrência destes sintomas/patologias no futuro.

O presente estudo sinalizou diversas questões relevantes para a formação e prática docente, porém, haja vista as diversas variáveis que podem influenciar o dia a dia em sala de aula, faz-se necessário um estudo mais aprofundado para se conhecer a realidade da saúde do profissional docente na cidade do Rio de Janeiro. Ainda, igualmente há a necessidade de aprofundar estas questões relacionando com a emergente situação político-social que se encontra a cidade que eventualmente possa interferir nas autoavaliações destes professores.

No entanto, sem parâmetros para estabelecer associações entre os dados desta pesquisa com os dados estaduais, a respeito de absenteísmo de professores servidores do Estado do Rio de Janeiro, pela não divulgação destes dados, fica uma



sugestão para uma futura pesquisa que aborde os motivos de afastamento dos profissionais docentes. Como ponto limitador para o docente deve-se considerar o número de escolas nas quais o professor atua, assim como a região geográfica onde a escola está inserida.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Educação. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Sinopse Estatística da Educação Básica 2018**. Brasília: Inep, 2019. Disponível em: <<http://portal.inep.gov.br/sinopses-estatisticas-da-educacao-basica>>. Acesso em: 20 ago. 2019.
- BRASIL. **Observatório do PNE**. Disponível em: <<http://www.observatoriodopne.org.br/metas-pne/16-profesores-pos-graduados>>. Acesso em: 21 ago. 2019.
- BRASIL. **Plano Nacional de Educação**. Ministério da Educação / Secretaria de Articulação com os Sistemas de Ensino (MEC/ SASE), 2014. Disponível em: <<http://pne.mec.gov.br/18-planos-subnacionais-de-educacao/543-plano-nacional-de-educacao-lei-n-13-005-2014>>. Acesso em: 25 ago. 2019.
- CHAVES, S. S. S.; FONSECA, P. N. Trabalho docente: Que aspectos sociodemográficos e ocupacionais predizem o bem-estar subjetivo? **Rev. Psico**, v.37, p.75–81, 2006. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/1414/1113>>. Acesso em: 02 ago. 2019.
- DESSEN, M. C.; DA PAZ, M. G. T. Bem-estar pessoal nas organizações: o impacto de configurações de poder e características de personalidade. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 3, p. 549-556, 2010.
- DIENER, E.; SUH, E. M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological bulletin**, v. 125, n. 2, p. 276, 1999.
- DIENER, E.; LUCAS, R. E. Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture and evaluation theory. **Journal of Personality Assessment**, v.1, n.1, p. 41-78, 2000.
- FERREIRA, M. C. et al. O bem-estar no trabalho e a predição de exaustão emocional. **Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração (Org.), Anais do XXXI ENANPAD**. Rio de Janeiro: ANPAD, v. 1, n. 07, p. 2008, 2007.
- FONSECA, P. N.; CHAVES, S. S. S.; GOUVEIA, V. V. Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores. **PsicoUSF**, v. 11, n. 1, p. 45-52, 2006.
- GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e pesquisa**, v. 31, n. 2, 2005.
- GIACOMONI, C. H.; HUTZ, C. S. A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. Em Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.). Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia (p. 313). São Paulo: SIP, 1997.
- GOUVEIA, V. V. et al. Escala de Bem-Estar Afetivo no Trabalho (Jaws): evidências de validade fatorial e consistência interna. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 21, n. 3, p. 464-473, 2008.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C.; BARDAGI, M. P. Satisfação de vida. In: C. S. Hutz. (Org). **Avaliação em psicologia positiva** (pp. 43-47). Porto Alegre: Artmed, 2014.
- MOSQUERA, J. J.; STOBÁUS, C.; DOS SANTOS, B. S. Grupo de pesquisa mal-estar e bem-estar na docência. **Educação**, v. 30, n. 4, 2007.
- PALUDO, S. S.; KOLLER, S. H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**, v. 17, n. 36, p. 9-20, 2007.
- PASSARELI, P. M.; SILVA, J. A. Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. **Estud. psicol. (Campinas)**, v. 24, n. 4, p. 513-517, 2007.
- PIMENTA, S. G. Formação de professores: saberes da docência e identidade do professor. **Revista da Faculdade de Educação**, v. 22, n. 2, p. 72-89, 1996.
- REBOLO, F.; GUTIERREZ, A. M. C. Qualidade de Vida no Trabalho e Bem-estar Subjetivo dos Professores de uma Escola Estadual de Campo Grande, MS. **Revista Saberes Docentes**, v. 1, n. 1, 2016.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual review of psychology**, v. 52, n. 1, p. 141-166, 2001.
- SELIGMAN, M. E. P; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 5-14, 2000.

SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. **Journal of personality and social psychology**, v. 54, n. 6, p. 1063, 1988.

ZANON, C; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; HUTZ, C. S. Afetos positivos e negativos: definições, avaliações e suas implicações para intervenções. In: C. S. Hutz. (Org). **Avaliação em psicologia positiva** (pp.49-61). Porto Alegre: Artmed, 2014.