

# “COMO VAI A SAÚDE DOS ALUNOS ESTAGIÁRIOS?” AVALIAR PARA INTERVIR

Francisco, C. M.\*

Pereira, A. S.\*

Pereira, M. G.\*\*

\*Universidade de Aveiro \*\* Universidade do Minho  
cmfrancisco@sapo.pt

O presente estudo teve como objectivo estudar o stresse do aluno estagiário, especificamente avaliar o estado de saúde dos alunos estagiários portugueses do ramo educacional. Para o efeito foi utilizado, como instrumento de investigação, o “General Health Questionnaire”, de Goldberg, 1981 adaptado para português por McIntyre (McIntyre e Redondo, 1999).

Os resultados obtidos com uma amostra de alunos em situação de estágio indicaram como principais problemas de saúde a depressão e a ansiedade. Foi igualmente realçado que os alunos de fraco rendimento eram os que apresentavam valores mais elevados nas referidas variáveis.

As implicações retiradas deste estudo apontam para a necessidade de intervir nos sistemas de formação inicial de professores, a fim de serem identificados e analisados adequadamente para que seja possível uma intervenção eficaz, no sentido de os modificar ou de minimizar os seus efeitos negativos.

Para terminar diremos que apostar no bem-estar do aluno estagiário, não só aumentará o rendimento escolar, como também promoverá o seu sucesso académico.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico; stresse; saúde.

## INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico, na formação inicial de professores, como período fundamental na aquisição de conhecimentos é, entendido por estes, como um período de desenvolvimento e aperfeiçoamento das suas competências profissionais que visa a sua inserção no mercado de trabalho. É, ao mesmo tempo, o momento da junção do saber com o saber fazer e saber estar que conduz a um agir profissional mais consciente, crítico e reflexivo. Todavia, esta junção é mediada por um apoio de outros profissionais mais experientes que ajudam, o aluno estagiário, a adequar o conhecimento adquirido, durante a formação inicial, à realidade da sala de aula.

A insegurança e o medo de ficar desempregado, acrescidos de outros factores indutores de stresse e mal-estar próprios do estágio (insegurança face ao desempenho profissional, planificação das aulas, problemas de indisciplina, supervisão, sobrecarga de trabalho, entre outros (Francisco *et al*, 2005b) sobre quem está a realizar estágio pode provocar um aumento substancial de alunos estagiários que se queixam de sintomas que poderiam ser caracterizados como típicos de algumas doenças mentais.

Contudo, a saúde surge, hoje, como uma dimensão inerente à vida, correspondendo ao “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença ou

enfermidade” (O.M.S., 1986: 1). É, assim, um estado positivo que diz respeito ao indivíduo no seu todo e no contexto do seu estilo de vida. Ou seja, o homem passa a ser pensado não como um ser isolado, mas como ser holístico (em que o todo é mais que a soma das partes), com todas as suas potencialidades, inserido num contexto social, onde o seu relacionamento com o outro, implica uma tarefa de responsabilidade consigo e com o próximo. Neste sentido, torna-se necessário optar por um estilo de vida mais saudável, compatível com as novas exigências sociais, procurando equilibrar, de forma harmoniosa, as diferentes áreas que o envolve: física, emocional, profissional, intelectual, social, familiar, entre outras.

Neste contexto, vários autores (Bento, 1991; Cabral, 1999) compreendem a saúde como a optimização do funcionamento do organismo na totalidade das suas manifestações ao longo da vida, bem como a capacidade das pessoas gerirem um corpo e uma mente de forma adequada aos diferentes contextos. Atendendo a que a saúde é concebida como o pleno desenvolvimento das potencialidades físicas, intelectuais e morais do indivíduo, adaptadas às constantes transformações que vai sofrendo (Costa, 1995), é fundamental que exista uma relação de equilíbrios entre as diferentes áreas do desenvolvimento humano – física, cognitiva, afectiva ou social (Martín, 1988).

As mudanças rápidas das condições de vida das sociedades humanas fizeram surgir novos factores de risco que obrigam a aprender novas perspectivas de acção para enfrentar a vida, procurar recursos psicológicos antes não exigidos, nomeadamente uma maior responsabilidade pessoal e capacidade de inovação, os quais deverão incidir sobre comportamentos individuais e ambientes que promovam a saúde (Bennett, 2002; Ogden, 1999; Pereira, 2003, sd).

Atendendo a que o ano de estágio é uma fase de mudanças a vários níveis, pessoal e profissional, a qual se repercute no bem-estar do indivíduo, muitas vezes com consequências negativas na sua saúde, o presente estudo tem como objectivos estudar as situações indutoras de stress específicas do estágio pedagógico, bem como pesquisar sobre a eventual relação entre o stress e depressão/ansiedade em alunos estagiários.

## **METODOLOGIA**

Tendo por base a metodologia do tipo quantitativo, a presente investigação, cuja finalidade passa por identificar a prevalência de consequências na saúde mental que o stress induz nos alunos estagiários portugueses, abrangeu várias instituições de formação de

professores recaindo sobre os Institutos Politécnicos / Escolas Superiores de Educação e Universidades da Região Centro, Norte e Trás-os-Montes.

A amostra foi constituída por 517 alunos estagiários, 24.8% do sexo masculino e 75.2% do sexo feminino de diferentes grupos disciplinares, espalhados pelas diferentes instituições de formação das regiões referidas anteriormente, decorrendo a aplicação dos questionários entre Maio 2004 e Maio de 2005.

Como instrumento de avaliação foi utilizado o General Health Questionnaire, versão 12 (GHQ-12) - Medidas de Saúde, de Goldberg (1992, Versão Portuguesa adaptado por McIntyre, McIntyre e Redondo, 1999), uma versão reduzida da original, com resposta tipo *Likert* de quatro pontos. Pretendemos, assim, contribuir para a validação deste questionário, procurando comprovar sua validade e adequação à população que pretendemos estudar.

Para avaliarmos a fiabilidade do instrumento procedemos à análise da consistência interna dos itens utilizando o coeficiente *Alpha* de Cronbach, correlação entre o item e o valor global da escala e análise factorial.

É de referir que o presente estudo se encontra ainda em progresso, pelo que serão apenas aqui referidos alguns dados preliminares que nos permitam compreender os factores de maior indução de stresse no aluno estagiário.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A versão inicial do GHQ Goldberg (1978) foi construída para detectar perturbações psiquiátricas de natureza não psicótica nas pessoas da comunidade e em contexto médico. Esta versão continha 60 itens, com consistência interna (*Alpha* de Cronbach) de (.95) e uma estrutura multifactorial de cinco factores com *alphas* de Cronbach iguais ou superiores a (.80) (Gouveia *et al.*, 2003). Posteriormente foram desenvolvidas versões alternativas, mais reduzidas, contendo 30, 28, 20 e 12 itens, sem comprometer a sua validade.

As propriedades psicométricas da versão portuguesa do GHQ-12 (Golberg, 1992; McIntyre *et al.*, 1999) foram testadas em termos da confiança e validade de construto e, o coeficiente *Atpha* de Cronbach obtido foi de (.83), indicador de uma boa consistência interna do instrumento. A análise factorial confirmatória produziu dois factores que explicam 46.5% da variância total (McIntyre *et al.*, 2003). Estes valores são similares aos encontrados na versão original (Goldberg e Wiliams, 1988, citado por McIntyre, *et al.*, 2003).

Em virtude de não se encontrarem validados estudos para a população portuguesa que estamos a estudar, efectuamos os mesmos procedimentos do autor (Goldberg, 1992) para averiguar da validade e adequação a esta amostra.

Neste sentido, os resultados correspondentes à Tabela 1, indicam que os itens do GHQ-12 se encontram centrados, com uma razoável dispersão dos resultados, sendo o coeficiente *alpha* encontrado de (.84).

**Tabela 1. Estatística descritiva do GHQ-12**

N.º	Descrição do item	Média	DP	Correlação Item/total
1	Tem conseguido concentrar-se no que faz?	1,67	,79	,616(**)
2	Tem perdido muitas horas de sono devido a preocupações?	2,03	1,03	,507(**)
3	Tem sentido que tem um papel importante nas coisas em que se envolve?	0,79	,78	,456(**)
4	Tem-se sentido capaz de tomar decisões?	0,97	,71	,552(**)
5	Tem-se sentido constantemente sob pressão?	2,24	,94	,580(**)
6	Tem sentido que não consegue ultrapassar as suas dificuldades?	1,44	1,01	,745(**)
7	Tem sentido prazer nas suas actividades diárias?	1,20	,84	,676(**)
8	Tem sido capaz de enfrentar os problemas?	1,15	,70	,626(**)
9	Tem-se sentido triste e deprimido(a)?	1,67	1,10	,750(**)
10	Tem perdido a confiança em si próprio?	1,14	1,10	,789(**)
11	Tem pensado em si próprio como uma pessoa com valor?	1,42	,89	,280(**)
12	Tem-se sentido razoavelmente feliz, tendo em consideração todas as coisas?	1,22	,80	,679(**)

\*\* Correlação significativa para  $p= 0.01$

A análise factorial mostrou-se igualmente adequada, sendo observados indicadores que a atestam: Kaiser-Meyer-Olkin – KMO de (.87); e teste de esfericidade de Bartlett's.

A análise factorial confirmatória produziu dois factores, com *eigenvalues* (Valor próprio) superiores a 1, que explicam 51.66% da variância total (Tabela 2), os mesmos encontrados pelo autor.

**Tabela 2. Estrutura factorial do GHQ-12**

N.º	Descrição do item	Factores	
		1	2
9	Tem-se sentido triste e deprimido(a)?	.775	
5	Tem-se sentido constantemente sob pressão?	.766	
10	Tem perdido a confiança em si próprio?	.705	
2	Tem perdido muitas horas de sono devido a preocupações?	.690	
6	Tem sentido que não consegue ultrapassar as suas dificuldades?	.690	
12	Tem-se sentido razoavelmente feliz, tendo em consideração todas as coisas?	.554	
1	Tem conseguido concentrar-se no que faz?	.519	
4	Tem-se sentido capaz de tomar decisões?		.712
8	Tem sido capaz de enfrentar os problemas?		.680
3	Tem sentido que tem um papel importante nas coisas em que se envolve?		.661
7	Tem sentido prazer nas suas actividades diárias?		.612
11	Tem pensado em si próprio como uma pessoa com valor?		.479
<i>Eigenvalues</i> (Valor próprio)		4.66	1.53
% de variância explicada (51.66%)		38.87%	12.78%
<i>Alpha</i> de Cronbach		.83	.68

Factor 1. Depressão; Factor 2. Ansiedade

Recorrendo a outro tipo de análises, nomeadamente, análises comparativas, identificámos diferenças significativas, entre sexos no que respeita às medidas de saúde ( $t= -$

4,36;  $p=.000$ ) surgindo o sexo feminino com a média mais elevada ( $\mu=17,95$ ;  $DP= 6,52$ ), ou seja, com mais problemas de saúde (Tabela 3).

**Tabela 3. Análise comparativa das medidas de saúde (GHQ-12) por sexo**

Sexo	Média	DP	<i>t-test</i>	<i>p</i>
Masculino	14,74	6,08		
Feminino	17,66	6,52	-4,36	.000

No sentido de compreender melhor as diferenças efectuamos uma análise comparativas entre os problemas de saúde (depressão e ansiedade) detectados e o género tendo sido encontradas diferenças estatísticas significativas na depressão ( $t= -5,48$ ;  $p=.000$ ). Aqui, os resultados indicam que as mulheres são mais depressivas que os homens como podemos verificar pelos resultados (Tabela 4). Relativamente à ansiedade não existem diferenças significativas entre os sexos.

**Tabela 4. Análise comparativa dos diferentes problemas de saúde e o género**

Factores	Sexo masculino		Sexo Feminino		<i>t-test</i>	<i>p</i>
	Média	DP	Média	DP		
1 Depressão	9,45	4,70	12,09	4,66	-5,48	,000
2 Ansiedade	5,28	2,31	5,59	2,70	-1,14	,253

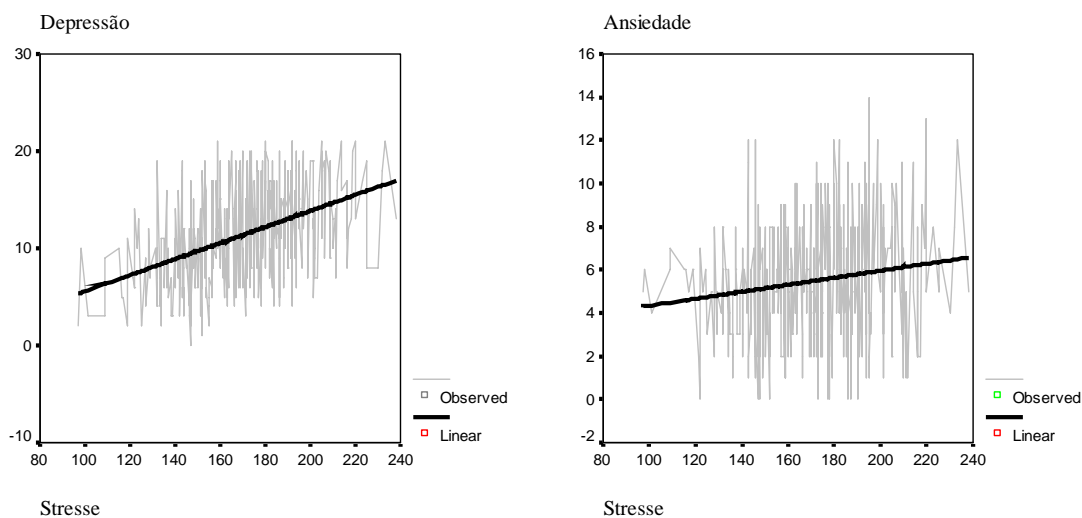
Foram encontradas, igualmente, correlações positivas fortes entre estes dois factores e o stress percebido. Ou seja, quanto mais stress for percebido pelos alunos estagiários mais os problemas de saúde aumentam e vice-versa (Tabela 5 e Gráfico 1), embora esta relação seja mais forte com a depressão.

**Tabela 5. Matriz de correlação entre stress percebido e medidas de saúde (GHQ-12)**

	Stresse percebido
Depressão	,431(**)
Ansiedade	,156(**)

\*\* Correlação significativa para  $p= 0.01$

**Gráfico 1. Regressão linear entre stresse percebido e medidas de saúde (GHQ-12)**



Estes resultados, ainda que exploratórios, poderão ser um indicador da relação existente entre a saúde do indivíduo e a percepção do stresse ao longo do ano de estágio, devendo estes merecer, por parte dos responsáveis da formação inicial dos professores, uma atenção particular no sentido de serem reformulados os modos de funcionamento dos estágios nas escolas portuguesas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta investigação, apresentamos os resultados preliminares do estudo exploratório para validar o instrumento GHQ-12 para alunos estagiários portugueses, tendo este revelado um bom índice de fidelidade (.84).

Ainda no sentido do estudo da validade interna do mesmo, identificamos as dimensões subjacentes através de análise factorial, cujos itens apareceram associados ao respectivo factor, dando a estes a especificidade necessária a uma avaliação diferenciada e, permitiram valores adequados à sua utilização, indicando ser um instrumentos válido e de grande utilidade para estudos posteriores.

As implicações retiradas deste estudo apontam para a necessidade de intervir nos sistemas de formação inicial de professores, a fim de serem identificados e analisados os principais problemas de saúde durante o ano de estágio, para que seja possível uma intervenção eficaz, no sentido de minimizar os seus efeitos negativos.

Neste sentido, diremos que apostar no bem-estar do aluno estagiário, não só aumentará o rendimento escolar, como também promoverá o seu sucesso académico.

## BIBLIOGRAFIA

- Bennett, P. (2002). *Introdução clínica à psicologia da saúde*. Manuais Universitários 23. Lisboa: Climepsi Editores.
- Bento, J. O. (1991). *Desporto, Saúde, Vida, em defesa do desporto*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Cabral, R. F. (1999). *O Novo Voo de Ícaro – Discursos sobre educação*. Lisboa. Escola Superior de Educação João de Deus.
- Cordeiro Alves, F. (1997). A (In)satisfação dos Professores. In M. T. Estrela (org) (1997). *Viver e Construir a Profissão Docente*. Porto Editora. pp. 81-116.
- Costa, J. (1995). *Guia Prático da Saúde, o que Todos Devem Saber*. Lisboa. Terramar Editores.
- Cramer, D.; Henderson, S. e Scott, R. (1997). Mental health and desired social support: a four-wave panel study. *Journal of Social and Personal Relationships*. 14 (6), 761-775.
- Francisco, C. M. (2001) *Contributos da Supervisão Para o Sucesso do Desempenho do Aluno no Estágio*. Dissertação de Mestrado. UC-FCDEF.
- Francisco, C. M. e Pereira, A. M. S. (2002). Uma forma de desenvolvimento de capacidades do aluno estagiário em Educação Física. In *Revista Educação Física* (C. Branco), Vol VI, Nº 1 e 2 (Jan-Jun/Jul-Dez), pp-21-28.
- Francisco, C. M. e Pereira, A. S. (2004). Desenvolvimento Pessoal: Profissionalidade e docência no ano de estágio. *Docência e aprendizagem no ensino superior – d@es*. [http://webct2.ua.pt/public/leies/daes\\_artigos.htm](http://webct2.ua.pt/public/leies/daes_artigos.htm). Disponível em 1 de Junho de 2004.
- Francisco, C.M e Pereira, A.M.S. (2005a). Contratemplos do Aluno Estagiário. In *Actas das III Jornadas de Psicologia – Pessoas e Instituições: A Gestão de Situações Difíceis*. CD-ROM. (Viseu: 2 e 3 de Junho de 2005).
- Francisco, C.M; Pereira, A.M.S., Alves, J. A. (2005b). Estágio Pedagógico: Desafio ou ameaça. In *Actas do Congresso Internacional de Psicologia do Desporto e da Actividade Física – Novos Desafios da Psicologia do Desporto e da Actividade Física*. CD-ROM. (Rio Maior: 22 a 25 de Junho de 2005).
- Goldberg, D. (1992). *General Health Questionnaire (GHQ-12)*. Windsor: NFER – Nelson.
- Gouveia, V. V.; Chaves, S. S. S.; Oliveira, I. C. P.; Dias, M. R.; Gouveia, R. S. V.; Andrade, P.R. (2003). A utilização do QSG-12 na população geral: estudo de sua validade de construto. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 19. N.º 13 (Set/Dez.), 241-248.
- Jesus, S. N., Pereira, A. M. S. (1994) Estudo das estratégias de coping utilizadas pelos professores. A componente de Psicologia na Formação de Professores e outros Agentes Educativos. Évora: Universidade de Évora, 253-268.
- Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Martín, H. S. (1988). *Ecología Humana y Salud. El Hombre y su Ambiente*. Coyoacan. Ediciones Cientificas la Prensa Médica Mexicana, SA. Segunda Edición.
- McIntyre, T; McIntyre, S. e Redondo, R. (1999). *Questionário Geral de Saúde*. (In Portuguese: General Health Questionnaire). Braga: McIntyre, McIntyre e Redondo.
- McIntyre, T; McIntyre, S; Araújo-Soares, V; Figueiredo, M; Johnston, D. e Faria (2003). *Psychophysiological and psychosocial indicators of the efficacy of a stress management program for health professionals*. Maia: Fundação Bial.

- O.M.S. (1986). *Carta de Ottawa para a promoção da saúde*. 1ª Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde. Ottawa. Canadá (17-21 de Novembro de 1986).
- Ogden, J. (1999). *Psicologia da saúde*. Manuais Universitários N.º 11. Lisboa: Climeps Editores.
- Pereira, A.M.S. & Williams, D.I. (2001). Stress and coping in helpers on a student “nightline” service. In *Counselling Psychology Quarterly*, vol. 14, n.º 1, pp. 43-47.
- Pereira, A.M.S. (1991). *Coping, autoconceito e ansiedade social: sua relação com o rendimento escolar*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra. Não publicada.
- Pereira, A.M.S. (1996). *Stress, burnout e coping no educador/profissional*. IV Congresso Europeu – AESMAEF. Aveiro. Universidade de Aveiro.
- Pereira, A.M.S. (1998). Apoio ao estudante universitário: *Peer Counselling* (Experiência - piloto). In *Psicológica*, Universidade de Coimbra, n.º 20, pp. 113-124.
- Pereira, A.M.S. (1999). Sucesso versus Insucesso: Taxonomia das necessidades do aluno. In José Tavares (Eds), *Investigar e Formar em Educação. IV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação*, Vol I, Aveiro. pp.129- 136.
- Pereira, A.M.S. (2003). O stresse na vida académica in *Seminário Sucesso Académico no ensino Superior: Contributos da Investigação*. Aveiro: Universidade de Aveiro (8 de Julho de 2003)
- Pereira, A.M.S. (s.d.). *Stress: Factores de stresse em Professores e Alunos*. Plátano Editora (no prelo)
- Pereira, A.M.S.; Silva, C. ; Castelo-Branco, M.C. & Latino, M. L (2003). Stress and teaching ability. In *24th International Conference Stress and Anxiety* (book of abstracts), Departamento de Psicologia, Universidade Lusófona de Humanidades
- Vaz-Serra, A. (2002). *O Stresse na Vida de Todos os Dias*. Edição do autor.