

AVALIAÇÃO DO OTIMISMO E DA SATISFAÇÃO COM A VIDA DE PROFESSORES DAS SÉRIES INICIAIS DO ENSINO PÚBLICO DE CACHOEIRINHA- RS

Josiane Guimarães dos Passos

Psicóloga

Evanisa Helena Maio de Brum

Pós-Doutora em Psicologia

Professora Titular do Complexo de Ensino Superior de Cachoeirinha

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o otimismo e a satisfação com a vida de professores das séries iniciais da rede pública de ensino do município de Cachoeirinha, Rio Grande do Sul, Brasil. Para tanto foi realizado um levantamento com 38 (trinta e oito) professores, escolhidos por conveniência, todas as mulheres com idade média de 41 anos, vinculadas à três diferentes escolas do município e com tempo de experiência de serviço maior que três anos. Os resultados revelaram nível elevado de satisfação com a vida e bons níveis de otimismo.

Palavras- chave: Psicologia Positiva; Ensino público; otimismo; satisfação com a vida.

ABSTRACT

The present work has the objective of evaluate the optimism and life satisfaction of teachers of initial primary grades of public schools in the city of Cachoeirinha, state of Rio Grande do Sul, Brazil. To this end, a survey was made with 38 (thirty-eight) teachers, chosen by convenience, all of them women with average age of 41 years old, linked to three different schools and with experience time of service bigger than three years. The results reveal high level of life satisfaction and good level of optimism.

Key-words: Positive Psychology; Public schools; optimism; life satisfaction.

INTRODUÇÃO

O curso de evolução da Psicologia como ciência caminha em direção à uma maior compreensão da complexidade do ser humano, que passou a incluir, nos últimos anos, o entendimento dos seus aspectos saudáveis. A abordagem que vem se ocupando desta corrente de pensamento intitula-se Psicologia Positiva e foi desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Martin E. P. Seligman e seus colaboradores. Seu objetivo é o estudo dos aspectos virtuosos e saudáveis, capazes de fazer com que o indivíduo e sua comunidade prosperem e se desenvolvam de forma positiva.

Assim como outros psicólogos pesquisadores, Seligman se dedicou, inicialmente, ao estudo das doenças mentais, especialmente da depressão, mas ao assumir a presidência da APA, enfatizou os avanços que a Ciência Psicológica havia obtido nos últimos anos; ele salientou que não havia tratamentos disponíveis para nenhuma doença mental no ano de 1947 e que, nos anos 90, 14 diferentes doenças já podiam ser tratadas através de psicoterapia e psicofarmacologia, ou ambas, o que era uma notável vantagem trazida pelo estudo das patologias. No entanto, a Psicologia ainda não era capaz de oferecer ferramentas para ajudar os indivíduos a prosperarem e a florescerem. Segundo Seligman (2002), a Psicologia deveria possibilitar muito mais do que apenas reparar o que está causando sofrimento, mas se dedicar a identificar e fortalecer o que está funcional (Palludo & Koller, 2007). Dessa forma, pontua-se a necessidade de ir além do que proporcionar apenas alívio ao sofrimento, auxiliando na atribuição de significado à vida e realizando intervenções positivas que complementem às intervenções tradicionais, trazendo melhoras significativas e duradouras à vida das pessoas, instituições e comunidades, prevendo e promovendo saúde e bem estar.

Para Palludo e Koller (2007) o principal progresso dado à prevenção tem ocorrido a partir da construção de competências. As autoras reconhecem que as virtudes e as forças pessoais atuam como agentes protetores e preventivos nas doenças mentais. Elas afirmam que conhecer os danos e as fraquezas pessoais não se mostra suficiente para promover a prevenção, é necessário fortalecer as pesquisas e o trabalho clínico sobre as habilidades e as capacidades dos seres humanos, sobretudo, no que tange o significado do bem estar. Para Seligman (2011), o bem-estar é um constructo, formado a partir de cinco componentes: Emoção positiva, engajamento, sentido, realização e relacionamentos positivos. Esse constructo é responsável pela felicidade humana e pode ser alcançado através de facilitadores terapêuticos. O primeiro componente do constructo que é a emoção positiva contém, de forma indireta, o “otimismo” e a “satisfação com a vida”, sendo estes os conceitos investigados neste estudo.

Segundo Seligman (2009), o otimismo é um conceito referente as expectativas positivas em relação ao futuro, advindas de explicações universais ou explicações específicas, conforme o

estilo explicativo que cada um apresenta para o evento. Já a satisfação com a vida é caracterizado como o nível de contentamento que uma pessoa percebe quando pensa em sua vida em geral (Hutz, et al, 2014). O estudo desses conceitos se torna ainda mais relevante no contexto de ensino das séries iniciais, visto que neste nível educacional os profissionais estão atendendo crianças em desenvolvimento e a literatura científica da área é consistente em afirmar sobre a importância do ambiente facilitador para um desenvolvimento saudável. Na teoria winnicottiana, por exemplo, o homem é compreendido na relação mantida com o ambiente. A interação com o ambiente, inicialmente, é a relação do bebê com a mãe vivida pela díade na fase intitulada de dependência absoluta, do qual o bebê depende da mãe/ambiente para constituir-se como humano. A relação com o ambiente iniciada com a mãe estende-se na relação com o meio no qual o indivíduo está inserido e vai constituir a segunda fase de desenvolvimento que para o autor é denominada de dependência relativa, e isto inclui a escola como um ambiente socializador (Godoy et al, 2006).

Ainda abordando as questões pertinentes ao contexto escolar Snyder e Lopez (2009) afirmam que a qualidade dos professores é determinante para a satisfação dos estudantes. Aqueles que são capazes de focar no aprimoramento das habilidades, ao invés de prestar atenção na solução das fragilidades, e no estímulo, ao invés de críticas, alcançam resultados positivos. Segundo os autores, os estudantes precisam, como modelos de referência, de professores que atendam e estejam disponíveis. Esse cuidado e essas emoções positivas por parte dos professores proporcionam a base segura que possibilita que os alunos explorem e encontrem formas de atingir seus objetivos acadêmicos e de vida.

Seligman também chama a atenção para o contexto escolar afirmando que segundo algumas estimativas, a depressão é aproximadamente dez vezes mais comum hoje do que há cinquenta anos e assola os adolescentes: há cinquenta anos, a incidência acontecia em média, por volta dos trinta anos, hoje acontece abaixo dos quinze anos de idade. Portanto, se fosse possível, o bem-estar deveria ser ensinado nas escolas, porque poderia ser um antídoto à incidência galopante da depressão, um modo de aumentar a satisfação com a vida e um auxílio a uma melhor aprendizagem (Seligman, 2011).

Dessa forma, esta pesquisa objetivou avaliar o otimismo e satisfação com a vida dos professores das séries iniciais da rede de ensino pública de Cachoeirinha – Rio Grande do Sul. Nesse sentido, apresentamos na sessão seguinte a revisão da literatura sobre o tema, primeiramente os conceitos relacionados ao otimismo, logo após os relativos a satisfação com a vida e, após, os conceitos relacionados especificamente aos professores.

O OTIMISMO

As pesquisas de Seligman sobre o otimismo começaram tendo como pressuposto a prevenção da depressão em adultos e crianças. Nesse sentido, Seligman (1995 in Weber, 2003) desenvolveu um programa de “imunologização” para crianças de idade escolar (*The Penn Prevention Program*). A expressão “imunologização” foi utilizada pelo autor numa analogia à vacinação, ou seja, ensinar o otimismo para a criança seria uma “vacina” contra a depressão. Ser otimista não se reduz a pensamentos positivos. Seu fundamento foi construído no estilo de pensamento utilizado para explicar fatos que ocorrem na vida. Dessa forma, a diferença entre o otimista e o pessimista está na forma de eles explicarem a causa de eventos ruins ou bons que lhes acontecem no cotidiano, ou seja, como é seu “estilo explicativo” de pensamento diante de fatos diários de vida (Seligman, 1995 in Weber, 2003).

Na avaliação do otimismo existem duas dimensões relacionadas ao estilo explicativo: permanência e penetrabilidade. A permanência se refere ao tempo, no estilo explicativo das pessoas, como exemplo podemos dizer que aquele que pensa nas coisas boas em termos de sempre ou nunca, tem um estilo permanente e, portanto, otimista. Porém, aquele que pensa nas coisas boas em termos de às vezes ou ultimamente, pensando nos bons eventos como passageiros, tem um estilo temporário e, portanto, pessimista. Além disso, aquele que pensa nas coisas ruins em termos de sempre ou nunca tem um estilo permanente, igualmente pessimista, mas se pensa nas coisas ruins em termos de às vezes ou ultimamente, pensando nos maus eventos como passageiros tem um estilo temporário e, portanto, otimista (Seligman, 2009).

Já a penetrabilidade está ligada ao espaço que a emoção de um acontecimento ocupa, como exemplo podemos dizer que aqueles que dão explicações universais para eventos ruins são pessimistas. Entretanto, os que dão explicações específicas para eventos ruins são otimistas. O mesmo se dá aos eventos bons, aqueles que dão explicações universais para as coisas boas são considerados otimistas, porém aqueles que pensam nos bons eventos como específicos caracterizam os pessimistas (Seligman, 2009). Em um teste de otimismo são essas duas dimensões analisadas. Somando-se o resultado da permanência e da penetrabilidade que um sujeito apresenta para eventos bons e subtraindo a permanência e penetrabilidade que ele tem para eventos ruins, chega-se ao otimismo/esperança que o sujeito sente em relação ao futuro.

Em revisão de publicações científicas na BIREME/OPAS/OMS – Biblioteca Virtual em Saúde entre os anos 2002 e 2014 com o descritor otimismo foram encontrados seis estudos. Destes, três se referiam a validação de instrumentos de

pesquisa (Bandeira et al, 2002; Weber et al, 2003 e Zanon et al, 2013), um ao otimismo de crianças (Weber et al, 2003), um de adolescentes (Bernardes & Lima, 2005) e um de universitários (Londoño, 2009). Como pode ser visto nenhuma das publicações abordava o otimismo em professores.

O primeiro estudo abordou a avaliação da validade do Questionário de Estilo de Atribuição para Crianças (CASQ), que é amplamente usado para medir o otimismo de crianças americanas. Pesquisadores têm mostrado a importância de estudar o otimismo para prevenir doenças mentais e físicas. Este trabalho explorou a validade do CASQ para crianças brasileiras. Após a tradução e adaptações, 410 estudantes (de 9 a 12 anos) de quatro escolas de Curitiba responderam ao instrumento. As análises revelaram que a versão brasileira apresentou baixa confiabilidade de consistência interna, mas demonstrou validade na comparação com as duas escalas de responsividade e exigência parental, pois pais autoritativos, ou seja, que exercem sua autoridade, foram associados a maiores escores de otimismo, e pais negligentes foram associados com menores escores de otimismo. Dessa forma, os autores referiram sobre a necessidade de que mais estudos sobre o instrumento sejam realizados (Weber et al, 2003).

Já o estudo de Bandeira et al (2002) descreveu a validação transcultural e as qualidades psicométricas da versão revisada do Teste de Orientação da Vida (TOV-R) que consiste em uma escala para avaliar o construto de otimismo, em termos de expectativas em relação a eventos futuros. Participaram desta pesquisa 396 estudantes universitários, que responderam ao TPV (Teste de Percepção da Vida) e ao BDI (Inventário de Depressão de Beck). Após 30 dias, uma sub-amostra aleatória de 48 sujeitos foi submetida a um reteste da escala. Os resultados mostraram uma correlação positiva significativa no teste-reteste ($r = 0,61$) e uma consistência interna adequada ($\alpha = 0,68$). O grau de otimismo foi preditivo de menor presença de sintomas depressivos ($r = -0,42$). Uma análise fatorial exploratória indicou a presença de um único fator composto por seis itens, que explicaram 39,78% da variância. Os resultados indicaram boas qualidades psicométricas de fidedignidade e validade para a versão brasileira do TOV-R (Bandeira et al, 2002).

O terceiro estudo de Zanon et al (2013) realizou o desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. O objetivo deste estudo foi construir e buscar evidências de validade para uma escala de afetos positivos e negativos (EA). Participaram 853 universitários do sul do Brasil (57% mulheres) com idade média de 21 anos ($DP=3$). Os resultados da análise de eixos principais mostraram uma solução

bifatorial. O primeiro fator explicou 25,6% da variância total, e o segundo fator explicou 12,8% da variância total. A consistência interna da escala foi de 0,83 para afetos positivos (AP) e 0,77 para os negativos (AN). Foram realizadas correlações entre AP e AN para verificar evidências de validade convergente da EA com a *Positive Affect Negative Affect Scale* (PANAS). Observaram-se altas correlações de AP ($r=0,73$) e AN ($r=0,74$). AP apresentou correlações positivas com satisfação de vida, esperança, otimismo e autoestima, enquanto AN apresentou correlações negativas com essas variáveis. Conclui-se que a EA apresentou evidências de validade de construto e propriedades psicométricas adequadas (Zanon et al, 2013).

A pesquisa com o título “A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança” provém do mesmo estudo acima citado que trata da validação do questionário CASQ e investigou se o otimismo da criança está relacionado ao estilo parental. Os dados provém de 280 alunos (entre 9 e 12 anos), de duas escola públicas de Curitiba. Os pais foram classificados em um dos quatro estilos parentais (autoritativo, autoritário, indulgente e negligente), de acordo com o escore que seus filhos lhes deram nas duas escalas de responsividade e exigência parental. O otimismo das crianças foi acessado pelo Questionário de Estilo de Atribuição para Crianças. Testes estatísticos (Anova e Correlação) mostraram que pais autoritativos foram associados a maiores escores de otimismo e a menores escores de passividade, enquanto pais negligentes foram associados a menores escores de otimismo e a maiores escores de passividade. Esses resultados mostram que os pais possuem papel importante no processo de aprendizado do otimismo da criança, e sugere que crianças educadas por pais autoritativos estão melhores preparadas para enfrentar as adversidades de forma otimista (Weber et al, 2003).

O estudo sobre o otimismo comparativo e percepções de controle face à saúde na adolescência objetivou a análise das diferenças etárias na adolescência: (1) no Otimismo Comparativo (OC) e Percepções Comparativas de Controle (PCC) face a riscos para a saúde e (2) na forma como as Percepções Absolutas e Comparativas de Controle predizem o OC. Noventa e um pré-adolescentes ($M = 11,92$ anos) e 97 adolescentes ($M = 16,86$ anos) saudáveis efetuaram julgamentos de risco e controle (Próprio vs. Alvo) para 8 enfermidades. Os participantes mostraram-se comparativamente otimistas, julgando ter maior controle sobre algumas doenças que o alvo. Não existiram diferenças etárias no OC (Otimismo Comparativo) ou nas PCCs (Percepções Comparativas de Controle) (Bernardes & Lima, 2005).

E, por fim, o estudo de Londoño (2009) objetivou identificar o papel do otimismo e da saúde positiva como preditores do nível de adaptação de jovens ingressarem à universidade. A amostra, constituída por 77 estudantes de ambos os gêneros, com idades entre 17 e 26 anos, corresponde ao total dos que ingressaram no primeiro período acadêmico em 2005 à jornada diurna do primeiro semestre de psicologia de uma universidade privada. Foram utilizados os seguintes instrumentos: Teste de Orientação Vital LOT, Escala de otimismo de Seligman, Questionário de Saúde Mental Positiva, Escala de Satisfação Geral e uma ficha de registro de informação acadêmica. Os resultados revelaram que o otimismo é determinante não somente da permanência, senão que também prediz o cancelamento e a repetição de matérias. Ambos os aspetos consideram-se sinais de risco para a deserção (Londoño, 2009).

Conforme a revisão de literatura sobre otimismo acima descrita, é possível verificar a escassez de trabalhos científicos sobre a temática, e, de forma mais específica, sobre otimismo de professores. Dessa forma, passamos a revisar o segundo conceito que é objeto de investigação deste estudo: a satisfação com a vida.

A SATISFAÇÃO COM A VIDA

Para Hutz e cols (2014) a satisfação com a vida é o nível de contentamento que uma pessoa percebe quando pensa em sua vida em geral, também pode ser entendida como o nível de entusiasmo e prazer, ou descontentamento e sofrimento, presente na vida de uma pessoa de acordo com a sua percepção do que é satisfatório e/ou desprazeroso. Em pesquisa a BIREME/OPAS/OMS – Biblioteca Virtual em Saúde, com os descritores satisfação com a vida e professores encontramos quatro estudos. O primeiro abordou a satisfação profissional e autoestima em professores dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico (Pedro & Peixoto 2006), já o segundo estudou os professores do ensino fundamental e seu bem-estar subjetivo (Fonseca, Chaves & Gouveia, 2006). O terceiro focou o bem estar do trabalhador docente de educação física (Both, et al, 2014) e, por fim, o último pesquisou o *burnout*, a satisfação com a vida e a depressão em professores (Gomes & Quintão, 2011).

Pedro e Peixoto (2006) destacam que estudos a cerca da problemática da satisfação docente são ainda relativamente escassos e recentes, sendo que muitos dos estudos existentes aparecem associados à motivação, à identidade dos professores ou mal-estar docente. Para os autores a satisfação de professores se refere a satisfação

profissional como um sentimento e uma forma do docente de estar positivo diante da profissão, a qual pode surgir a partir de fatores contextuais e/ou pessoais e que são externados pela dedicação e até mesmo pela felicidade. Vargas (2012, pág 02) corrobora trazendo a afirmação: “satisfação no trabalho é o resultado da avaliação que o trabalhador tem sobre o seu trabalho ou a realização de seus valores por meio dessa atividade, sendo uma emoção positiva de bem-estar”. A relevância do tema surge pela associação deste com variáveis importantes como o bem-estar mental, a motivação, o envolvimento, o desenvolvimento, o empenho, o sucesso e a realização profissional dos sujeitos (Pedro & Peixoto, 2006). Dessa forma, entre o ideal da função de professor – requerido pelo sistema, como pelos alunos e seus familiares, e pelo próprio aspirante à função de educador – e as condições que o mercado de trabalho impõe, perdura um espaço de tensão que ocasiona um nível de estresse elevado, pressionando para baixo a eficiência da atividade docente (Esteve, 1999).

Os professores, em especial aqueles que lecionam as séries iniciais, vêm sofrendo profundas mudanças pessoais, sociais e econômicas. Até a década de sessenta ser professor era considerado de *status* elevado e salário razoável, mas atualmente tal profissão passou a ser considerada como uma das últimas alternativas de escolha profissional pelos jovens, em função do baixo *status* e de um salário muito aquém do desejável, para manter um padrão de vida compatível com a exigência fundamental que se faz ao professor primário: dar às crianças uma educação básica, do ponto de vista cognitivo, afetivo e social. Diante disso, o professor pode apresentar respostas psicológicas, fisiológicas e emocionais negativas, quando tenta adaptar-se às pressões internas e externas oriundas do contexto educacional (Codo, 2002). Além disso, a pressão estressante sobre o professor da rede pública advém de várias situações como desrespeito por parte de pais e alunos, escolas mal cuidadas, falta de material didático e pela violência provocada pela falta de segurança nas escolas (Pedro & Peixoto, 2006).

Com base nas questões acima mencionadas, indaga-se: neste cenário da educação fundamental é possível ao professor ser otimista e satisfeito? Assim originou-se o tema dessa pesquisa, o otimismo e a satisfação de vida dos professores das séries iniciais, uma vez que estes desempenham um papel muito significativo na vida da criança que, invariavelmente, pode tomar os professores como modelos de comportamento. Dessa forma, este estudo torna-se relevante por seu caráter inovador no sentido de identificar aspectos positivos dos docentes em detrimento daqueles que são habitualmente estudados, buscando apontar falhas e

comportamentos disfuncionais e ineficazes, como stress, “*burnout*” e depressão. Além disso, a revisão de literatura descrita acima revela a escassez de estudos sobre o otimismo e a satisfação com a vida principalmente em professores.

MÉTODO

Participantes

Participaram do estudo 38 (trinta e oito) professores, escolhidos por conveniência, atuantes na rede pública de ensino, na cidade de Cachoeirinha. Para determinar o tamanho da amostra foi utilizado o cálculo amostral para populações finitas proposto por Gil (1999). A população de professores da rede de ensino público de Cachoeirinha é composta por 221 professores do município e 418 do estado, o que totaliza uma população de 639 professores das séries iniciais de Cachoeirinha. Dessa forma, o cálculo amostral foi realizado para a população de 639 professores, com o nível de confiança de 95,5% (2 desvios-padrão) e permitiu-se um erro de até 3% (usual em pesquisas sociais). Além disso, para obtenção dos tamanhos de efeito estimados foram utilizados estudos similares como referência (Hutz, 2014). Com base no exposto acima chegamos ao tamanho da amostra de 34,690 para satisfação com a vida e 35,529 para otimismo, portanto, 36 professores foi o número mínimo definido para a amostra.

Instrumentos de coleta de dados

Ficha de dados sócio-demográficos: Foi utilizada uma ficha contendo dados gerais do professor como idade, etnia, estado civil, grau de formação, cidade em que reside, tempo de trabalho e condutas de lazer e espiritualidade, entre outros.

Teste de otimismo e pessimismo (Seligman, 2009): Aponta o nível de otimismo/ pessimismo dos participantes considerando quatro aspectos: a permanência boa, a permanência ruim, a penetrabilidade boa e a penetrabilidade ruim dos estilos explicativos, dos quais obteve-se o nível de esperança/ otimismo dos sujeitos.

Escala de satisfação de vida (Hutz & cols, 2014): Avalia o nível de satisfação dos sujeitos com suas condições de vida. Para tal, apresenta 5(cinco) afirmativas para serem analisadas em uma escala Likert de 1 a 7, onde 1 significa “discordo plenamente” e 7 “concordo plenamente.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): Um termo de consentimento livre e esclarecido que foi redigido para tal pesquisa, no qual constam as regras de segurança e ética para a realização desta pesquisa

Procedimentos

Gerais: Através de contato com a direção de três escolas públicas de Cachoeirinha, sendo duas estaduais e uma municipal, foi obtida autorização para a realização da pesquisa. Após esta autorização a pesquisadora abordou as professoras da escola, reunidas, em seu ambiente de trabalho, sem prejuízo às suas atividades profissionais. As professoras que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e receberam todos os esclarecimentos necessários para o preenchimento dos instrumentos de coleta de dados. O tempo utilizado para todo o procedimento foi em torno de uma hora.

Éticos: A proposta de trabalho foi apresentada aos potenciais participantes e àquelas que aceitaram o convite assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no qual constavam as informações sobre os procedimentos de coletas de dados, o objetivo da pesquisa e as garantias dos participantes. O TCLE foi apresentado em duas vias, das quais uma foi fornecida ao participante. Os procedimentos éticos tiveram como base a Resolução do CNS 466/2012, e a CFP 016/2000. Quanto a Resolução do CNS 466/2013 esta descreve que deve ser considerado o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo os seres humanos e o engajamento ético que é inerente ao desenvolvimento científico e tecnológico. Já a Resolução do CFP N° 016/2000 refere que compete a atuação dos psicólogos pesquisadores, em respeito à autonomia, liberdade e privacidade dos indivíduos, garantir, em suas pesquisas as seguintes questões: a participação foi voluntária; os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o uso feito das informações coletadas. Além disso, foi destacado que as participantes foram informadas e entenderam com clareza os procedimentos aos quais foram submetidos, bem como suas possíveis consequências e ainda que os indivíduos tiveram assegurada sua capacidade legal, cognitiva e emocional para entender o objetivo e possíveis consequências da pesquisa, quando decidiram ou não participar. Por fim, destacamos que esse projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética do Cesuca – Faculdade Inedi via Plataforma Brasil.

ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados com o uso do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão *for Windows*.

Apresentação e discussão dos resultados

Este estudo teve por objetivo avaliar o otimismo e satisfação com a vida dos professores das séries iniciais da rede de ensino pública de Cachoeirinha – Rio Grande do Sul. Para tanto, num primeiro momento foram analisadas as respostas ao questionário sociodemográfico do qual se obteve a descrição dos participantes da pesquisa. Dessa forma, pode-se observar que todos os participantes eram do sexo feminino, com a média de idade de 41 anos (desvio-padrão de 9,5 anos) e trabalhavam em média há 17,6 anos como professoras (desvio-padrão de 9,2 anos). A maioria era de cor branca 86,8% (n=33), casada 68,4% (n=26), com pós-graduação 76,3% (n=29), residia em Cachoeirinha 68,4% (n=26), trabalhava em mais de uma escola 63,2% (n=24), ganhava de 3 a 5 salários mínimos 65,8% (n=25) e era espiritualizada 94,7% (n=36), entre outros dados que podem ser visualizados na tabela 1.

Tabela 1
Dados Sócio Demográficos

	N	%
Estado Civil		
Casado	23	60,5
União estável	3	7,9
Separado	2	5,3
Solteiro	8	21,1
Divorciado	2	5,3
Etnia		
Branco	33	86,8
Pardo	3	7,9
Negro	2	5,3
Grau de Formação		
Graduação	9	23,7
Pós-graduação	29	76,3
Em quantas escolas atua	14	36,8

Uma		
Duas	24	63,2
Cidade em que reside		
Cachoeirinha	26	68,4
Gravataí	7	18,4
Porto Alegre	5	13,2
Ganho mensal/sal. Mín.		
De 1 a 3	11	28,9
De 3 a 5	25	65,8
Mais que 5	2	5,3
Julgamento saúde		
Ótima	13	34,2
Boa	22	57,9
Regular	3	7,9
Vítima de perdas no semestre		
Sim	7	18,4
Não	31	81,6
Tipo de perdas		
Familiar	4	10,5
Amigos	1	2,6
Assalto	1	2,6
Outros	1	2,6
Uso de medicação psiquiátrica		
Sim	9	23,7

Não	29	76,3
Fé/espiritualidade		
Sim	36	94,7
Não	2	5,3

Este estudo identificou um percentil de 94,7 % (n=36) de participantes espiritualizados e o mesmo percentil de participantes (94,7%) com algum nível de satisfação com a vida. Esse dado revela que os participantes espiritualizados também eram satisfeitos com a vida, o que corrobora com os achados de Rodrigues e Silva (2010), que também encontraram significativa presença de fé/espiritualidade nos sujeitos satisfeitos.

Outro dado que pode ser observado na tabela 1 refere-se ao estado de saúde dos participantes, pois 57,9% (n=22) considerou sua saúde boa e 34,2% (n=13) ótima; e 76,3% (n=29) negam ter tido problemas psicológicos ou psiquiátricos e igualmente negam ter feito uso de medicação psiquiátrica. Esses dados parecem revelar que as pessoas que estão bem, com saúde e bem-estar, relatam sentimentos de valores e espiritualidade e integração com a ordem divina, que pode ser chamado de formas diferentes, conforme a religião ou sistema filosófico de cada participante (Marques, 2003).

As professoras entrevistadas apresentavam uma média alta de anos de trabalho (17,66 anos) e anos de estudos (18,3 anos), o que pode ser visualizado na tabela 2, ratificando as informações apresentadas pelos dados de pesquisa de Vargas (2012) que afirma ter encontrado mais de 80% dos professores do ensino básico da região sul com especialização de ensino superior e atuando há mais de 10 anos neste contexto profissional.

Tabela 2

Médias em anos

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
De Idade	23	65	41,18	9,5
De Estudos	13	24	18,03	2,7
De profissão	3	35	17,66	9,2

Analisando os níveis de satisfação com a vida dos participantes, obteve-se 5,3% (n=2) abaixo da média, 5,3% igual a média (n=2) e 89,4% (n=34) acima da média. O que totaliza 94,7% (n=36) igual ou acima da média e revela um alto nível de satisfação, como mostra a tabela 3.

Tabela 3
Nível de satisfação encontrado:

Percentil (%)	N
Abaixo de 21,8	2
De 21,8 a 40	2
De 41 a 60	14
De 61 a 80	7
De 81 a 100	13

Conforme os dados expostos acima e com base no constructo do bem-estar proposto por Seligman (2011) podemos dizer que os anos de estudo e trabalho (ver tabela 2) parecem evidenciar o engajamento das professoras com o seu trabalho e a presença elevada de espiritualidade (ver tabela 1) parece revelar sentido na vida das professoras. Esses conceitos (engajamento e sentido) somados aos elevados escores encontrados de satisfação com a vida (ver tabela 3) parecem revelar que as pessoas que tem o máximo de emoção positiva, o máximo de engajamento e o máximo de sentido são as mais felizes e que têm mais satisfação com a vida” (Seligman, 2011, pag. 25).

Enfim, os dados analisados em relação à satisfação com a vida dão suporte para afirmar que as professoras atuantes nas séries iniciais da rede de ensino público de Cachoeirinha são satisfeitas com a vida e vão ao encontro dos resultados do estudo realizado por Vargas (2012) que ao entrevistar 3050 professores da educação básica da rede municipal da região sul verificou a taxa de mais de 70% de sujeitos satisfeitos. O autor destaca também que a satisfação de um profissional com suas atividades e profissão faz com que o mesmo demonstre uma maior disposição para solucionar conflitos, inclusive os individuais, assim como para ser resiliente quando confrontado com grande diversidade de problemas. Esta satisfação causa impacto positivo na sua prática e conseqüentemente no aprendizado de seus alunos, melhorando os índices de qualidade de ensino.

Já os resultados da verificação dos níveis de esperança/otimismo foram apresentados em 4 grupos: moderadamente esperançoso/otimista, esperançoso/otimista, moderadamente sem esperança/pessimista e sem esperança/pessimista, como pode ser verificado na tabela 4.

Tabela 4

Nível de esperança/otimismo

Grupo	N
Moderadamente esperançoso/otimista	7
Esperançoso/otimista	17
Moderadamente sem esperança/ pessimista	13
Sem esperança/pessimista	1

Quanto à esperança em relação ao futuro, ou seja, otimismo, as informações coletadas apresentaram bons níveis. Porém, embora a maioria da amostra seja esperançosa 63,1% (n=24) o percentil sem esperança preocupa (36,8%; n=14), pois corresponde a 14 professoras trabalhando hoje a frente de 14 turmas das séries iniciais e que poderão influenciar negativamente a construção do otimismo/esperança na subjetividade de seus alunos causando-lhes prejuízo, pois como Tunes, Tacca e Júnior (2005) salientam o professor planeja ações cujos objetivos realizam-se nos alunos. Na esfera de ações do professor, existe um impacto no aluno que é intencional e esperado como realização, fato que não se pode afirmar que existiria da parte do aluno. Ainda pensando no impacto do estado mental do professor no aluno podemos destacar que uma vez o aluno internalizando aspectos positivos do convívio com pessoas otimistas pode se transformar em “um estudante esperançoso e acreditar que continuará aprendendo muito tempo depois que já tiver saído da sala de aula” (Snyder & Lopez, 2009, pág. 353), internalizando o desejo visto no professor e facilitando a aprendizagem. Tais afirmações comprovam a preocupação em construir modelos esperançosos/otimistas para a interação com alunos, pois a interpretação do pessimista a respeito de eventos ruins é sempre permanente, abrangente e pessoal, o que acaba por paralisá-lo e impedi-lo de ter atitudes proativas diante das dificuldades.

Dentre as razões para se mostrar sem esperança pode-se pensar nas perdas significativas das professoras, uma vez que comparando o grupo esperançoso/otimista com o grupo sem

esperança/pessimista, observa-se que as sem esperança têm 28,5% de prevalência de perdas familiares, contra apenas 12,5% do grupo das esperançosas, como demonstrado na tabela 5:

Tabela 5

Taxa de perdas significativas

Grupo	N total	N	%
Esperançoso/otimista	21	3	12,5
Sem esperança/pessimista	14	4	28,5

Diante do exposto no quadro acima considera-se a necessidade do olhar técnico preventivo para trabalhar o constructo de otimismo com professores, pois o otimismo “aumenta a resistência à depressão que se segue a acontecimentos ruins, melhora o desempenho profissional- especialmente em tarefas difíceis- e melhora também a saúde física” (Seligman, 2009, pág.136).

Esta é uma tarefa a que se dispõe a Psicologia Positiva como afirmam Paludo e Koller (2007): “Assinala-se que a Psicologia Positiva pretende contribuir para o florescimento e o funcionamento saudável das pessoas, grupos e instituições, preocupando-se em fortalecer competências ao invés de corrigir deficiências”. Além disso, esta pesquisa corrobora a missão assinalada pelas autoras como uma proposta teórica que pretende criar métodos preventivos através do conhecimento dos fatores protetivos, aprimorar técnicas de avaliação psicológica para identificação das virtudes e dos aspectos positivos e ampliar o escopo de estudo das Ciências Sociais e Humanas. Elas afirmam também que esforços não têm sido medidos para a criação e aperfeiçoamento de técnicas e instrumentos de medidas a fim de facilitar e promover o desenvolvimento dessa nova área da ciência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados analisados respondem ao objetivo proposto nessa pesquisa, pois o perfil sociodemográfico da amostra foi caracterizado e foi avaliado os níveis de otimismo e satisfação com a vida dos professores. Os principais resultados revelaram alto nível de satisfação com a vida e a maioria dos professores com nível de otimismo/esperança acima da média. Dessa

forma, podemos pensar no benefício das crianças da rede pública de ensino de Cachoeirinha que, em sua maioria, tem como modelos professores satisfeitos com a vida e otimistas.

Um dos pontos fortes deste estudo refere-se a proposta de analisar os aspectos saudáveis dos professores questão pouco estudada na literatura científica da área, pois os artigos sobre esta população abordam, em sua maioria, aspectos patológicos. Outra questão importante que este estudo apresenta é a produção de conhecimento baseado em dados empíricos da nossa sociedade, baseado em cálculo amostral. Este cálculo da amostra permite que os dados encontrados possam ser generalizados para os 639 professores da rede pública de Cachoeirinha.

Contudo, verificam-se limitações no estudo, entre elas destacamos que o teste do Otimismo (Seligman,2009) ainda não foi validado no Brasil, apesar de ter sido traduzido, entretanto, esta questão pode ter influenciado nos resultados encontrados. Outra limitação refere-se ao fato de que os instrumentos não abarcam todas as questões relativas ao otimismo e a satisfação com a vida, deixando margens para questionamentos e questões não analisadas.

Deste modo salienta-se a necessidade de mais pesquisas nesta área, sobretudo englobando questões qualitativas que poderiam confirmar os dados quantitativos encontrados. Outro aspecto que seria relevante pesquisar seria a entrevista com os alunos destes professores, no sentido de verificar o impacto nos alunos da convivência de professores satisfeitos e não satisfeitos com a vida, bem como os otimistas e pessimistas. Pensamos que o cenário escolar é campo propício para intervenções de prevenção e promoção de saúde, por se tratar de um contexto de total relevância para o crescimento e desenvolvimento de uma sociedade mais humana, engajada, justa e, sobre tudo, mais empoderada de suas virtudes e capacidades. Por fim, espera-se que estes resultados sirvam como base para a realização de mais pesquisas que aprofundem o tema em questão, bem como sirvam para a formulação de ações de promoção de saúde em um dos contextos intervenientes no desenvolvimento humano: a escola.

REFERÊNCIAS

- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K. S., Teixeira, gM. A. & Rocha, S. S. (2002). Validação transcultural do teste de orientação da vida (TOV-R). **Estudos de Psicologia** (Natal), 7(2), 251-258.
- Bernardes, S. F., & Lima, M. L. (2005). Otimismo comparativo e percepções de controle face à saúde na adolescência: existirão diferenças etárias?. **Estudos de Psicologia** (Natal), 10(3), 335-344.

- Both, J., Nascimento, J. V. do, Sonno, C. N., Lemos, C. A. F. & Borgatto, A. F. (2014). Bem estar do trabalhador docente de educação física da região sul do Brasil de acordo com os ciclos vitais. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 28(1), 77-93.
- Brasil, Ministério da Saúde. Resolução n. 196/96. **Ética na pesquisa envolvendo seres humanos**. Conselho Nacional de Saúde. Brasília, 1996.
- Codo, W. (2002). **Educação: Carinho e Trabalho**: Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. (3ª ed). Petrópolis (RJ): Vozes.
- Esteve, J. M (1999). **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. Baurú (SP): EDUSC. 174.
- Fonseca, P. N. da, Chaves, S. S. da S., & Gouveia, V. Voso. (2006). Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores. **Psico-USF**, 11(1), 45-52. Retrieved June 03, 2015
- Gil, A.C. (2002). **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas.
- Gil, A. C. (1999). **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª Ed. São Paulo: Atlas
- Godoy, C., Abdon, G., Lopes, I. C., Martins, L. C. B., Gramstrup, S. R., Leal, W. O. & Castanho, M. I. S. (2006). A (in) disciplina escolar nas perspectivas de Piaget, Winnicott e Vygotsky. *Revista Psicopedagogia*, 23(72), 241-247.
- Gomes, A. P. R. & Quintão, S. dos R. (2011). Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. **Análise Psicológica**, 29(2), 335-344.
- Hutz, C. S. organizador (2014). **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artmed.
- Londoño, P. C. (2009). Preditores da adaptação à vida universitária. **Acta Colombiana de Psicología**, 12(1), 95-107. Acessado em Novembro 01, 2014, de <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci>
- Marques, L. F. (2003). A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 23(2), 56-65.
- Minayo, M. C. S. et al.(1994) **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 7. ed. Petrópolis: Vozes.
- Paludo, S. & Koller, S. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. **Paidéia**: 17(36): 9-20.
- Pedro, N. & Peixoto, F.(2006). Satisfação Profissional e Autoestima em Professores dos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico. **Análise Psicológica**, 2006, p. 247-262.

- Rodrigues, A. & Silva, J. A. da. (2010). O papel das características sociodemográficas na felicidade. **Psico-USF**, **15**(1), 113-123.
- Seligman, M. E. P. (2009). **Felicidade Autêntica**: usando a psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2011). **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem estar. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Snyder, C. R. & Lopez S. J. (2009). **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed.
- Tunes, E., Tacca, M.C. & Júnior, R. S. B, (2005) O professor e o ato de ensinar. **Cadernos de Pesquisa**, v. 35, n. 126, p. 689-698.
- Weber, L.N. D. (2003). A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança. **Revista PSICO-USF**, v.6, n.2, p. 55-64, Jul./Dez. 2001. 71.
- Weber, L. N. D, Prado, P.M., Brandenburg, O. J. & Viezzer, A. P. (2003). Avaliação da validade do questionário de estilo de atribuição para crianças (CASQ). **Psicologia Escolar e Educacional**, 7(2), 161-170.
- Vargas, A. (2012) **Satisfação do professor municipal da região sul**. – PUCRS. Acesso em 25, maio, 2015 de www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/.../365
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C. & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico-USF**, 18(2), 193-201.