

Docência e Ansiedade: Experiências de Docentes do Ensino Superior em Início de Carreira

Teaching and Anxiety: Experiences of Teachers in the Beginning of the Career

Enseñanza y Ansiedad: Experiências de los docentes en el início de la Carrera

João de Deus Ferraz Vunge¹

<https://orcid.org/0009-0000-4696-0590>

Tomásia Francisca Estevão Morais²

<https://orcid.org/0000-0002-1604-955X>

RECEBIDO: setembro, 2023 | **ACEITE:** novembro, 2023 | **PUBLICADO:** dezembro, 2023

Como citar: Vunge, J. de D. F., & Morais, T. F. E. (2023). Docência e Ansiedade: Experiências de Docentes do Ensino Superior em Início de Carreira. *RAC: Revista Angolana de Ciências*, 5(2). e050207. <https://doi.org/10.54580/R0502.07>

RESUMO

O presente artigo nos permitirá de forma científica obter uma visão actualizada da ansiedade laboral, focado no início de carreira do professor universitário, com objectivo de compreender como é a vivência e experiência de um professor iniciante e como este constrói a sua identidade. De modo específico descrever os desafios que estes profissionais enfrentam na sua prática profissional. Recorreu-se a teoria psicanalítica de S. Freud que para o mesmo o comportamento humano baseia-se nos instintos ou impulsos inconscientes sendo uns agressivos e outros destruidores. Actualmente os desafios que a sociedade coloca e que a escola enfrenta são cada vez mais exigentes, sendo notório o nível de ansiedade e stress dos professores e a sua possível associação com o grau de satisfação no processo educativo. Para esta pesquisa usou-se a abordagem qualitativa para uma análise mais profunda e para a recolha dos dados usou-se a entrevista em profundidade. A pesquisa teve como público-alvo docentes iniciantes e calejados das instituições de ensino superior. Como os resultados indicam, realmente todo docente é afectado pela ansiedade no exercício da sua profissão, sendo esta boa quando impulsiona e patológica quando cria obstáculos na actividade docente. Os profissionais estão satisfeitos com a profissão, mas é necessário ainda um trabalho árduo a nível pessoal e profissional para atingir os objectivos da universidade para superar os desafios que lhe são

¹ Mestre. Instituto Politécnico – Universidade Rainha Njinga A Mbande. Malanje, Angola. jhonsnowvunge@gmail.com

² Mestre. Instituto Politécnico – Universidade Rainha Njinga A Mbande. Malanje, Angola. tomasiam@hotmail.com

impostas. Não obstante é preciso apostar na formação contínua do quadro docente para melhorar a qualidade, condições pedagógicas de ensino e produção científica.

Palavras-chave: Docência; Ansiedade; Carreira; Angola

ABSTRACT

This article will allow us to scientifically obtain an updated view of work anxiety, focused on the beginning of a university professor's career, with the aim of understanding what the experience of a beginning professor is like and how they build their identity. Specifically describe the challenges that these professionals face in their professional practice. S. Freud's psychoanalytic theory was used, according to which human behavior is based on instincts or unconscious impulses, some being aggressive and others destructive. Currently, the challenges that society poses, and that schools face, are increasingly demanding, with the level of anxiety and stress among teachers being notorious and their possible association with the degree of satisfaction in the educational process. For this research, the qualitative approach was used for a deeper analysis and in-depth interviews were used to collect the data. The target audience for the research was beginner and seasoned teachers from higher education institutions. As the results indicate, every teacher is affected by anxiety in the exercise of their profession, which is good when it drives and pathological when it creates obstacles in the teaching activity. Professionals are satisfied with their profession, but hard work is still needed on a personal and professional level to achieve the university's objectives and overcome the challenges imposed on it. However, it is necessary to invest in the continuous training of teaching staff to improve the quality, pedagogical conditions of teaching and scientific production.

Keywords: Teaching; Anxiety; Career; Angola.

RESUMEN

Este artículo nos permitirá obtener una visión actualizada de la ansiedad laboral de manera científica, centrada en el inicio de la carrera de un profesor universitario, con el objetivo de comprender cómo es la experiencia de un profesor principiante y cómo construye su identidad. Describir específicamente los desafíos que estos profesionales enfrentan en su ejercicio profesional. Se utilizó la teoría psicoanalítica de S. Freud, según la cual el comportamiento humano se basa en instintos o impulsos inconscientes, siendo algunos agresivos y otros destructivos. Actualmente, los retos que plantea la sociedad y que enfrentan las escuelas son cada vez más exigentes, siendo notorio el nivel de ansiedad y estrés entre los docentes y su posible asociación con el grado de satisfacción en el proceso educativo. Para esta investigación se utilizó el enfoque cualitativo para un análisis más profundo y se utilizaron entrevistas en profundidad para la recolección de datos. El público objetivo de la investigación fueron profesores principiantes y experimentados de instituciones de educación superior. Como indican los resultados, todo docente efectivamente se ve afectado por ansiedad en el ejercicio de su profesión, la cual es buena cuando es motivante y patológica cuando crea obstáculos en la actividad docente. Los profesionales están satisfechos con su profesión, pero aún es necesario trabajar duro a nivel personal y profesional para alcanzar los objetivos de la universidad y superar los retos que se le imponen. Sin embargo, es necesario invertir en la formación continua del personal docente para mejorar la calidad, las condiciones pedagógicas de la enseñanza y la producción científica.

Palabras clave: Enseñanza; Ansiedad; Carrera profesional; Angola

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se vivido a nível do subsistema de Ensino Superior grandes mudanças. Mudanças estas, que afetam sobremaneira os docentes afectos a este ministério. Estes, vivem em um ambiente de grandes exigências que obrigam a sua adaptação a um sistema de qualidade que, muitas vezes, vai muito além das suas competências. Estão sujeitos a constantes avaliações e pressões de necessidade de melhores qualificações com o intuito de satisfazer as demandas sociais do momento. Em função disso, o presente estudo apresenta uma visão actualizada e científica da ansiedade na profissão docente. O desafio de ser docente no século XXI, marcado por mudanças económicas, sociais e culturais, esperando dos docentes, competências que lhe permitam realizar a sua actividade na íntegra e isso tudo traz consigo grandes exigências e tornam a rotina do docente altamente stressante, causando tensões, queixas e ansiedades.

A sociedade tem exigido das instituições de ensino superior e dos docentes, maior responsabilidade no exercício da sua função, em termos de mudança que possibilitem compreender a relação teórico-prática e uma maior inovação dos processos educativos. Não basta o conhecimento científico e domínio de conteúdos, mas sim, competência profissional no exercício da docência capaz de moldar, inovar e levar a reflexão dos problemas académicos e sociais.

Em função do contexto, surgiu o interesse em compreender a vivência e as experiências dos docentes em fase de carreira, tendo em vista o mal-estar docente como impacto negativo no exercício da profissão e a na qualidade de ensino. O mal-estar docente refere os sentimentos de desmoralização, de desmotivação ou de desencanto que emergem nos professores, devido às vicissitudes do processo de reconstrução identitária (Picado, 2009).

Exclarecesse-se que, foi usado o teste de inventário de Beck que representa uma ferramenta consagrada na área de saúde mental de forma a sabermos os níveis de ansiedade, desempenhando um papel significativo especialmente no contexto da psicologia e psiquiatria. O referido teste é interpretado da seguinte maneira: de 0 a 10 pontos, está dentro do limite mínimo (ansiedade mínima); de 11 a 19 – ansiedade leve; de 20 a 30 – ansiedade moderada; de 31 a 63 ansiedade grave.

Início da carreira docente e a formação inicial

Os desafios actuais do ensino nos cursos de graduação e a insipiência dos docentes para exercer tal profissão, a formação de professores para o ensino superior vem ganhando destaque no cenário mundial.

A actuação do docente do ensino superior tem grande importância na sociedade, porque é na academia onde se forma todo o profissional nas diversas áreas do saber, com fito a resolver os problemas da sociedade e é preciso valorizar o ensino de graduação na universidade.

Como se referem (Pimenta e Almeida, 2014) “O ensino na universidade, por sua vez, constitui um processo de busca e construção científica e de crítica ao conhecimento produzido, ou seja, de seu papel na construção da sociedade” (p. 23).

O ensino em Angola tem uma história bastante recente e que está em contínuo desenvolvimento desde a criação dos Estudos Gerais Universitários de Angola pelo Decreto 44530, de 21 de Agosto em 1962, (Angola, 1962), (Kandingi, 2016). No mesmo período,

que dava-se o início da luta armada mas sendo visto como uma necessidade e não apenas uma apanágio social. Os estudos gerais universitários foram transformados em universidade de Luanda pelo Decreto –Lei 48790 de 23 de Dezembro de 1968. Após a proclamação da independência, foi criada a universidade de Angola em 1976 e no ano de 1985 passou a designar-se Universidade Agostinho Neto, sendo a única estatal até ao ano de 2009. ((Santos, 1998), (Silva, 2016), (Ima-Panzo, 2018))

É oportuno considerar que Angola sendo um país pós-conflito e em desenvolvimento, o papel do ensino superior, é reconhecida pela sua função formadora de quadros necessários para dar respostas aos mais diversos problemas sociais (Palatas, 2017).

Actualmente, o exercício da docência universitária em Angola rege-se pelo estatuto da carreira do docente publicado pelo Decreto Presidencial 191/18 de 8 de Agosto que dispõe de regras claras quanto ao ingresso e acesso na carreira docente do ensino superior. Este Decreto, revoga o anterior, que limitava a função do docente ao exercício das actividades lectivas em sala de aula, este por sua vez acarreta com ele os três pilares do ensino superior que é ensino, investigação e extensão.

O estatuto estabelece regras para a estruturação, organização e funcionamento da carreira docente afecto às instituições de ensino superior públicas, público-privadas integradas no subsistema de ensino superior, que integra duas classes de pessoal, nomeadamente:

- a) Classe de professores
 - Professor Catedrático
 - Professor Associado
 - Professor Auxiliar
- b) Classe de assistentes
 - Assistente
 - Assistente estagiário

Apesar de existir uma regulamentação para o exercício da docência no ensino superior (ES), existe ainda uma certa dificuldade no que concerne à formação do profissional para efectivamente leccionar neste subsistema de ensino. É nosso entendimento que, as técnicas, métodos e metodologias propostas e usadas pela pedagogia, não satisfazem os anseios e necessidades do Ensino Superior, uma vez que se trata de “ensino de adultos” e, portanto, as técnicas andragógicas seriam as ideais a serem usadas pelos docentes.

A preparação de docentes para a vida académica como especialista em uma área específica do conhecimento, ocorre normalmente em programas de pós-graduação *stricto sensu*, onde o futuro docente desenvolve os conhecimentos teóricos e instrumentais da actividade de pesquisa e consolida as apropriações referentes ao seu campo científico de actuação (Pimenta e Almeida, 2014, p. 25).

O processo de formação do professor universitário desenvolve-se nas universidades de forma consciente e sobre bases científicas, com a finalidade de garantir a educação integral dos estudantes universitários. Esta formação apoia-se numa sólida formação técnico-científica, humanista, ética, estética e com elevados valores patrióticos, com o fim de formar profissionais competentes, cultos, independentes e criadores, para que possam desempenhar com êxito o seu papel nos vários sectores da economia e da sociedade em geral (Miranda e Echevarría, 2017).

Tendo em conta a realidade do nosso contexto, compreende-se que os cursos de pós-graduação proporcionam aos docentes a uma melhor preparação profissional voltada para a iniciação à actividade de pesquisas e produção do conhecimento.

Percebe-se também que a formação do professor universitário deve ser construída. Isto é, deve passar por um processo que tem o seu início enquanto estudante universitário e vai ganhando consistência com as formações adicionais que este venha a adquirir, bem como o recurso ao autodidatismo.

Apesar de vivenciarmos uma época em explosão das tecnologias de informação, e apesar de todas as críticas que o professor recebe, não existe máquina que o possa substituir. Portanto, a presença do professor qualificado e reputado ainda é importante em sala de aula.

Ansiedade e o mal-estar docente

Como dito precedentemente, os docentes, na nossa realidade, não provêm de uma formação específica ligada à docência em “ensino de adultos”. Simplesmente, foi considerado apto segundo critérios de nota (14) e capacidade de ministrar uma aula em presença de adultos fervorosos e ansiosos por conhecimentos e anseios múltiplos. Consta ainda que muitos deles, para além das agregações pedagógicas, não fizeram, ao longo da sua formação universitária ou do Ensino médio qualquer preparação para leccionar. Tudo isso, com o acréscimo de um grande volume de informações as quais os jovens estudantes têm acesso, pode causar um grande desconforto, principalmente nos primeiros dias de trabalho (Angola, 2018).

Este grande volume de informações postas à disposição, constitui um constante estímulo que deixa os professores mais vulneráveis. Apesar dos benefícios que este desenvolvimento tecnológico aporta para a sociedade, faz com que os professores se esforcem e se cobrem muito mais buscando eficiência e produtividade.

Denota-se, portanto, que os professores universitários devem enfrentar grandes desafios.

O professor universitário, logo no início da sua carreira, pode apresentar sentimentos de desilusão, desmotivação e dificuldades em lidar com as novas adversidades requeridas no processo educativo. Adiante das exigências advindas da sociedade, escola, pais e a autoexigência em manter-se actualizado a fim de responder às expectativas e necessidades dos alunos leva o professor a busca de alternativas diferenciadas para dar suporte a sua actividade pedagógica. A não concretização e os constantes desafios que necessita enfrentar provocam sentimentos de impotência, desejo de fugir de tudo, indignidade, irritabilidade, nervosismo, desgaste físico e mental.

Importa realçar que ansiedade ela é normal quando se torna uma fonte que impulsiona comportamentalmente em ultrapassar obstáculos, possui uma causa aparente e não exija um esforço para controlá-la ou superar. A mesma pode assumir vários tipos ou níveis que variam de acordo aos estímulos que causam medo ou estado de hipervigilância acompanhada de algumas manifestações como: tremores, suor excessivo, palpitações, boca seca, irritabilidade, enxaqueca, insônia, agitação de braços e perna, etc. (Picado, 2006).

Por outro lado, a ansiedade pode assumir níveis tão elevados que a tornam patológica, tornando-se em uma fonte de mal-estar e de comprometimento funcional do indivíduo,

diminuindo a capacidade de relacionamento interpessoal e de satisfação, influenciando o seu desempenho em determinada tarefa ou actividade (Picado, 2006).

Os desafios que a sociedade coloca e que a escola enfrenta são cada vez mais exigentes. Lançaram-se novos repto aos sistemas de ensino aos professores em particular, à sua capacidade de resposta a uma realidade cada vez mais mutável, multicultural e global. Assistiu-se mudanças sociais profundas que repercutem comportamentos, estilos de vida, atitudes e valores, sendo a escola um laboratório privilegiado para se observarem estas alterações (Picado, 2006).

A ansiedade faz-se acompanhar por modificações fisiológicas e hormonais características dos estados de activação elevada e, muitas vezes está associada ao comportamento de conservação-retirada ou a condutas de evitamento. As perturbações ansiosas incluem fobias, as crises de angústia ou ataque de pânico, a ansiedade generalizada, manifestações obsessivas e compulsivas e a ansiedade pós-traumática (Doron e Parot, 2001, pp. 67-68).

A ansiedade além da depressão também é considerada um mal do século, talvez menos perceptível e que está presente na maioria dos docentes quando esta se torna patológica.

A ansiedade patológica, poderá constituir um indicador fundamental que, tal como a insatisfação profissional, o stress, o baixo empenho profissional, o desejo de abandonar a profissão, traduzem uma realidade actual mais ampla: o conceito de mal – estar docente que, em situações extremas pode conduzir a estado de exaustão e depressão (Picado, 2006, p. 21). Esteves (1987), citado por Picado (2009, p. 2) diz que a expressão mal-estar docente apareceu como um conceito da literatura pedagógica que pretende resumir o conjunto de reacções dos professores como um grupo de profissional desajustado devido à mudança social. Está expressão, emprega-se para descrever os efeitos permanentes e negativos, que afectam a personalidade do professor como resultado das condições psicológicas e sociais em que exerce a docência, devido à mudança acelerada.

Factores da ansiedade na profissão docente

O mal-estar docente é um elemento que enfraquece o exercício da actividade, tendo um impacto físico, psicológico e social. Sendo uma situação que acontece com frequência, pode ser causado por vários factores como desvalorização profissional e outros.

Em conjugação de esforços, as ciências psicológicas e pedagógicas têm procurado identificar as principais fontes de ansiedade sendo possível enumerar indicadores, que podem, potencialmente contribuir para várias emoções negativas, tais como: problemas próprios da sociedade contemporânea, problemas comuns na profissão, factores pessoais, comportamento do aluno, aumento das exigências da carreira docente, baixo *status* social, fraca ascensão profissional, baixa remuneração salarial, dissociação entre as políticas educativas e formação inicial (Picado, 2006).

O início da carreira é marcado por descobertas e resiliência alimentada por fragilidades e imaturidade profissional relacionado ao choque com a realidade. O professor universitário aprende a sê-lo mediante um processo de socialização, devido à inexistência de uma formação específica como professor universitário (Pimenta e Anastasiou, 2017).

A formação de professor deveria assumir um papel fundamental ao nível da prevenção da ansiedade, estando associada, quando adequada, a um desenvolvimento profissional satisfatório, motivador, e consciente das dificuldades inerentes à profissão. Contudo, muitas

vezes não desempenha devidamente o papel preventivo e interventório que supostamente lhe seriam inerentes, o que se associa ao facto de muitos professores viverem repetidamente situações para as quais não foram devidamente preparados, não conseguindo responder eficazmente, conduzindo-os a viver permanentemente ansiosos com a sua realidade profissional (Picado, 2006, p. 87).

Agrega-se aos aspectos supra mencionados, o facto de que a actividade do docente do ES ir muito além do espaço da sala de aulas, consubstanciado nas actividades administrativas e, especialmente no tripé: ensino-pesquisa-extensão. Portanto, existe uma sobrecarga tal, que compromete necessariamente a sua saúde e qualidade de vida.

Na maioria das instituições de ensino superior, incluindo as universidades, embora seus professores possuam experiência significativa enquanto estudantes, quando abraçam a profissão docente em fase inicial, estes apresentam despreparos do processo de ensino-aprendizagem desencadeando o transtorno de ansiedade e conseqüentemente o mal-estar docente.

MATERIAL E MÉTODOS

Procedimentos metodológicos são os caminhos ou via a seguir para alcançar determinado objectivo cuja finalidade é a busca do conhecimento científico, pelo que a sua classificação passa à explicação minuciosa, detalhada, rigorosa e exacta de toda a acção desenvolvida (Kauark, *et al*, 2010).

Do ponto de vista da natureza a pesquisa é básica, com fito a gerar novos conhecimentos para o avanço da ciência sendo que os seus resultados não são de aplicação imediata (Prodanov e Freitas, 2013).

Tendo em conta a natureza da problemática em estudo, afigura-se incontornável seguir-se uma metodologia de investigação qualitativa pois que, perante uma realidade complexa e emergente como a que se propôs estudar, é preciso procurar pesquisar as suas faces qualitativas e, para tanto, são necessários também métodos qualitativos. Existe acordo genérico de que a realidade tem faces qualitativas (Demo, 2005, p. 103)

Recorrendo a esta metodologia, espera-se conseguir operar transformações e produzir conhecimento que possa ser utilizado em outros contextos.

Como procedimento inicial, foi feita uma observação assistemática, esta que é feita de forma simples e espontâneas, sem planeamento nem grelha de observação ou diário de bordo. Considerada pelos autores como “ferramenta” inicial necessária para a identificação do problema.

Para melhor enquadramento e percepção da realidade do problema de ansiedade no exercício da profissão docente, foi feita uma revisão exaustiva do referencial teórico disponível.

Para a presente pesquisa foram utilizadas como técnicas: a entrevista por intermédio da qual foi possível obter informações primordiais sobre a temática com ajuda dos instrumentos como guião de entrevista semiestruturado e como reforço, fez-se recurso ao inventário de *beck* para aferirmos o nível de ansiedade aos participantes da pesquisa.

Tratou-se de uma conversação efectuada face a face, de maneira metódica e oral, a informação necessária recorrendo-se a um aparelho gravador para captação. E como

entrevistados foram selecionados 4 docentes de uma instituição de ensino superior. Os sujeitos de pesquisa têm formação heterogénea. Particularmente, cursos ligados às ciências Sociais e Humanas e têm entre 1-3 anos de serviço.

Para a selecção dos mesmos, foi utilizada a amostragem do tipo não probabilístico por acessibilidade. Pois, para além do facto de a abordagem qualitativa não generalizar resultados, e, por conseguinte, não usar meios estatísticos para a análise dos dados, os instrumentos foram aplicados aos sujeitos disponíveis para o efeito.

Relativamente a técnica de análise de dados, recorreremos à análise fenomenológica por ser aquela que nos permite estudar os sujeitos nas suas posições naturais e o significado interpretativo da condição em que se encontram. E, para o caso em estudo, a condição de trabalho. Assim: Foram criadas categorias de análise, transcritas as entrevistas, estabeleceu-se o sentido global do texto, identificou-se as unidades de significação, transformando-as em linguagem técnica e, posteriormente, foi feita uma síntese das mesmas.

RESULTADOS

Como já foi referenciado, participaram 4 docentes na respectiva pesquisa, e que foram submetidos ao teste de inventário de Beck para sabermos os níveis de ansiedade.

Quadro nº 1: Escala de ansiedade dos docentes

Classificação	Masculino (3)	Feminino (1)
Leve	8 (99%)	5 (1%)
Moderada	-	-
Grave	-	-

Fonte: elaboração própria do autor a partir de dados da pesquisa.

Interpretação

0 a 10 pontos: dentro do limite mínimo (ansiedade mínima); 11 a 19 – ansiedade leve; 20 a 30 – ansiedade moderada; 31 a 63 ansiedade grave.

Quanto a informação recolhida sobre a escala de ansiedade, foi possível constatar que os docentes se encontram em uma escala de 0-10, sendo o género masculino 8 e feminino 5, isto os níveis de ansiedade são mínimos e capazes de serem controlados.

Quanto a entrevistas feitas, foi possível colher bastantes *inputs* dentre os quais, apresentamos os seguintes:

Quando questionados sobre o quais factores o levaram a ter crises de ansiedade em sala de aula, obtivemos as seguintes respostas: **E1** “Tive crise de ansiedade nas primeiras aulas que leccionei. Acredito que tal sucedeu porque era algo que desde muito cedo augurei e, quando chegou o momento, não queria defraudar” **E2** “Medo de não satisfazer as dúvidas dos estudantes”; **E3** “Foram essencialmente: estresse, perfeccionismo e sensações de constrangimento”.

Quando questionados sobre que episódio viveram que podem ser considerados como crise ou que mais teve impacto no exercício da sua profissão, obtivemos as seguintes respostas: **E4** “Uma turma completa decidiu não fazer a minha avaliação e ainda foram pedir a minha

demissão na instituição”; **E3** “Quando os estudantes não entendiam o conteúdo que passava, era um tema que não tinha muito domínio também”.

Quando questionados se já sentiram ou sentem um desconforto no exercício da docência? Em que circunstâncias, obtivemos as seguintes respostas: **E1** “Já senti sim, dores de barriga, pernas bambas e sensação de sufocação no momento em que comecei a desenvolver actividades de docência”; **E3** “Já senti e ainda sinto, quando se trata de uma questão fora da aula preparada”.

Quando questionados como se sentiam em sala de aula e como se sentem, obtivemos as seguintes respostas: **E1** “Anteriormente era comum alguns sintomas como sensação de calor, aceleração do coração e nervosismo. Actualmente tenho maior domínio da situação a tal medida que consegui superar os sintomas retro mencionados.”; **E2** “. Aflita sem ver a hora de sair da sala, hoje nem percebo quando o tempo termina”; **E3** “Antes sentia um pequeno desconforto, mas hoje me sinto super tranquilo.”

Quando questionados como acham que os docentes podem minimizar ou quiçá evitar qualquer desconforto no exercício da profissão, obtivemos as seguintes respostas: **E4** “Apostando na formação continuada, ter domínio das disciplinas que leccionam, cumprir com os cronogramas internos e calendários académicos, etc.” **E2** “Através de muita leitura, estar sempre a investigar e sem sombra de dúvida apostar na formação”.

DISCUSSÃO

As constantes mudanças sociais ocorridas no mundo e a pressão laboral vem influenciando o modo de vida das pessoas e desencadeando diferentes emoções negativas, em especial a ansiedade.

Todos nós somos ansiosos, *lato sensu*, considerando normal quando esta não afecta negativamente o comportamento do homem, quando tem uma causa aparente e é capaz de controlar.

Foi possível constatar que alguns dos nossos entrevistados sempre pensaram em ser professores do ensino superior. Assim, uma vez que obtinham o grau de licenciado e cumpriam com o requisito da nota catorze como média final, participaram de um concurso. Outros, tornaram-se professores por força das circunstâncias e foram se adaptando de acordo às necessidades que encontraram no contexto em que trabalham.

Outrossim, o facto de carecerem de formação inicial de professores, dificultou ainda mais o seu início de carreira.

Cada um dos participantes à pesquisa vivenciou situações tensas que contribuiriam para que se sentissem ansiosos. Evidentemente, a escolha de uma profissão e as condições de exercício da mesma contribuem decisivamente para a formação da identidade do indivíduo e conduzem a diferentes graus de satisfação. Assim, predomina dentre os professores universitários um despreparo e até um desconhecimento científico do que seja o processo de ensino e aprendizagem, pelo qual são responsáveis a partir do instante que exercem a profissão (Pimenta e Almeida, 2014).

A preparação de docentes para a vida académica, como especialista em uma área específica do conhecimento, ocorre normalmente em programas de pós-graduação, onde o futuro docente desenvolve os conhecimentos teóricos e instrumentais da actividade de

pesquisa e consolida as apropriações referentes ao seu campo científico de actuação, apto para fazer frente aos novos desafios, trazidos pelas mudanças sociais (Pimenta e Almeida, 2014).

Como foi referenciado aos nossos participantes da pesquisa que uma das formas de minimizar ou quiçá evitar qualquer desconforto no exercício da profissão é através da formação contínua, porque é através destes programas que se dá a preparação profissional voltada para actividades de pesquisa e produção do conhecimento. Hoje as mudanças no ensino superior requerem um profissional com características muito diferentes daquelas do passado que foram reconhecidas como importantes, o professor doptado de conhecimento numa determinada área. Precisa-se de professores que disponham de uma mentalidade aberta, com atitudes positivas, que sejam reflexivos e competentes. É necesssário que o docente actualize e desenvolva-se profissionalmente através de formações, participações em projectos, dentre outras actividades científicas (Gil ,2018).

No estudo em causa os nossos participantes encontram-se com os níveis de ansiedade normais, demonstrando que mesmo passando em situações de desconforto como: medo, indigestão ou desconforto do abdômen, sensação de calor, medo de perder o controle, suor (não devido ao calor) entre outros, tinham o controle da situação sendo este mal-estar passageiro.

Hales, Yudofsky e Gabbard (2012), citado por Lenhardtk e Calvetti (2017, p. 112) afirmam que a ansiedade prepara o organismo para tomar as providências adequadas, no sentido de impedir a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos, para tentar diminuir as suas conseqüências. Ela é uma reacção natural e necessária à auto preservação do ser humano. Contudo, a ansiedade pode perder a sua função adaptativa, o seu papel protetor e motivador, e tornar-se patológica. Este sentimento estimula o indivíduo a entrar em acção, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo as reacções. A ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional.

CONCLUSÕES

O presente trabalho de pesquisa versou sobre docência e ansiedade: experiências de docentes do ES em início de carreira, os desafios que estes enfrentam no exercício da profissão. Os dados recolhidos possibilitaram adentrar no mundo da construção da identidade e carreira do professor universitário.

Através do estudo foi possível constatar que um professor em início de carreira passa por momentos de ansiedade no exercício da profissão, sendo este controlado por alguns e por outros não.

Contudo, é importante salientar que apesar de muitas vezes a ansiedade ser caracterizada como um problema mental ou algo que gera mal-estar e desconforto, ela é considerada um sentimento de reacção biológica natural do ser humano. Isto quer dizer, que todas as pessoas experimentam ansiedade em algum momento de sua vida, uma vez que essa emoção tem função adaptativa e necessária à sobrevivência, colocando organismo em estado de hipervigilância para o enfrentar situações ameaçadoras ou desafiadoras.

De acordo os resultados apresentados, estamos certos de que a actuação do professor universitário carece de acompanhamento, mais do que de cobranças. Pois que, o excesso de solicitações que recebe da sociedade condiciona em grande parte a sua forma de actuação, o que muitas vezes dificulta a sua introdução à carreira.

Apesar do estudo realizado, muitas questões ainda ficam por se responder (investigar) como por exemplo:

1. Quais são os sintomas de ansiedade comuns aos professores;
2. Qual é o impacto que tem a ansiedade na qualidade de vida e na saúde mental do professor;
3. Quais os efeitos no processo de ensino aprendizagem;
4. Como pode influenciar na avaliação do docente?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angola. Ministério do Ensino Superior. (2018). *Estatuto da carreira do Ensino Superior*. Luanda: Imprensa Nacional
- Angola. Ministério do Ultramar (1962). *Criação dos estudos gerais universitários*. Disponível em <https://dre.tretas.org/dre/260277/decreto-lei-44530-de-21-de-agosto>
- Angola. Ministério do Ultramar (1968). *Criação da Universidade de Luanda*. Disponível em <https://dre.tretas.org/dre/249116/decreto-48790-de-23-de-dezembro>
- Demo, P. (2005). *Metodologia da Investigação em Educação*. Curitiba: IBPEX.
- Doron, R., & Parot, F. (2001). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa: Climepsi.
- Gil, A. C. (2018). *Didáctica do Ensino Superior*. São Paulo: Atlas.
- Ima-Panzo, J. (2018). *Extensão Universitária em Angola. Tendências acções e projecções*. Luanda: Mayamba.
- Kandingi, A. A. (2016). *A Expansão do Ensino Superior em Angola. Um Estudo sobre o Impacto das Instituições de Ensino Superior Privado*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- Kauark, F. d., Manhães, F. C., & Medeiros, C. E. (2010). *Metodologia de Pesquisa: Um Guia Prático*. Bahia: Via Litterarum.
- Lenhardtk, G., & Calvetti, P. Ü. (2017). *Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental*. Aletheia. V 50, n 1-2, 111-122. <http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/view/4168/2994>
- Miranda, F. S., & Echevarría, H. R. (2017). *Aplicação da Didáctica no Ensino Superior*. Luanda: Mayamba-Editora.
- Palatas, T. A. (2017). *O papel do ensino superior no desenvolvimento de Angola: o caso da ESPtN*. FORGES. Vol 5, n 2. 55-70. <https://publicacoes.riqual.org/ficheiros/FORGES/Forges201752.pdf>
- Picado, L. (2006). *Ansiedade na profissão docente*. Portugal: Edições Pedagogo, Lda.
- Picado, L. (2009). *Ser Professor: Do mal-estar para o bem-estar docente*. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/textos/A0474.pdf>

Pimenta, S. G., & Almeida, M. I. (2014). *Pedagogia Universitária: caminhos para a formação de professores*. São Paulo: Cortez.

Pimenta, S. G., & Anastasiou, L. d. (2017). *Docência no Ensino Superior*. São Paulo: Cortez Editora.

Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico*. Rio Grande do Sul: Feevale.

Santos, M. D. (1998). *Cultura, educação e ensino em Angola*. Braga-Portugal.

Silva, E. A. (2016). *Gestão do Ensino Superior em Angola. Realidades, tendências e desafios rumo à qualidade*, Luanda: Mayamba-Editora.