

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Willian Bueno Bamberg

**ESTRATÉGIAS DE *COPING*: AVALIAÇÃO DAS SITUAÇÕES INDUTORAS DE
ESTRESSE NA AMAN PERANTE OS RECURSOS PESSOAIS DOS CADETES DO
CURSO DE COMUNICAÇÕES E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE GRUPOS**

**Resende
2019**

Willian Bueno Bamberg

ESTRATÉGIAS DE *COPING*: AVALIAÇÃO DAS SITUAÇÕES INDUTORAS DE ESTRESSE NA AMAN PERANTE OS RECURSOS PESSOAIS DOS CADETES DO CURSO DE COMUNICAÇÕES E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE GRUPOS

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: George Hamilton de Souza Pinto

Resende
2019

Willian Bueno **Bamberg**

ESTRATÉGIAS DE *COPING*: AVALIAÇÃO DAS SITUAÇÕES INDUTORAS DE ESTRESSE NA AMAN PERANTE OS RECURSOS PESSOAIS DOS CADETES DO CURSO DE COMUNICAÇÕES E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE GRUPOS

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em ____ de _____ de 2019.

Banca examinadora:

George Hamilton de Souza Pinto - CEL
(Presidente/Orientador)

Alan Dias Rossini – MAJ

Anderson Valentim Da Silva - TC

Resende
2019

Dedico este trabalho à Deus, que sempre esteve comigo em todos os momentos e que me deu forças para seguir em frente quando precisei, e a minha família que mesmo estando longe sempre me apoiou em todas minhas decisões e em todos os momentos durante essa trajetória de cinco longos anos.

AGRADECIMENTOS

A AMAN me proporcionou muitos desafios, há muito tempo acredito que o sentido da vida está em superar nossas dificuldades e sabendo que não superei tudo isso sozinho, hoje fecho esse ciclo agradecendo a todos que estiveram comigo nesta caminhada:

A Deus, por estar comigo durante toda essa jornada me dando forças e guiando todas as minhas decisões;

A minha família, por me apoiar desde o início em todas as minhas escolhas, me dando a base para seguir em frente e sempre acreditando em meu potencial;

A todos meus irmãos de farda que passaram comigo diversos momentos, desde os mais difíceis e caóticos aos divertidos e de descontração;

A todos amigos que fiz nos últimos cinco anos, nas diversas viagens que pude fazer, vivendo experiências incríveis que me davam motivação para seguir em frente;

Aos participantes dessa pesquisa que voluntariamente se dispuseram em doar parte de seu tempo para responder um formulário relativamente grande e que exigia certa capacidade de reflexão;

A minha amiga Valdilene Wagner que, principalmente, na trajetória final deste trabalho, me ajudou ao responder, pacientemente, diversas dúvidas quanto a formatação e metodologia utilizada, auxílio esse que foi imprescindível para o conjunto da obra.

Ao meu orientador, por sua dedicação em me ajudar respondendo as dúvidas que surgiram ao longo da realização do trabalho, me entregando material para estudo e me explicando como fazer a análise de dados com o uso do software utilizado, de forma a sempre alinhar meus pensamentos e corrigir meus erros para a melhor escritura deste trabalho.

RESUMO

ESTRATÉGIAS DE *COPING*: AVALIAÇÃO DAS SITUAÇÕES INDUTORAS DE ESTRESSE NA AMAN PERANTE OS RECURSOS PESSOAIS DOS CADETES DO CURSO DE COMUNICAÇÕES E SUA INFLUÊNCIA NA FORMAÇÃO DE GRUPOS

AUTOR: Willian Bueno Bamberg

ORIENTADOR: George Hamilton de Souza Pinto

As estratégias de *coping*, ou de enfrentamento, são entendidas como o conjunto de estratégias que serão utilizadas pelo indivíduo a fim de enfrentar situações que são avaliadas como excessivas, assim como, as conseqüentes reações emocionais causadas por elas. No contexto de formação militar utilizar adequadamente das estratégias de *coping* é fator que afeta diretamente o bem estar e a produtividade do cadete, visto que é natural da formação militar criar um ambiente capaz de ser considerado estressante. No presente estudo, o objetivo foi identificar através da Escala Toulousiana de *Coping* como os cadetes utilizam as estratégias de *coping* em suas rotinas, descobrir quais são as principais situações indutoras de estresse na AMAN e analisar se estratégias de *coping* parecidas podem influenciar na interação do indivíduo com o grupo. Participaram desta pesquisa 111 cadetes do sexo masculino, 100% do efetivo do Curso de Comunicações da AMAN. Todos os preceitos éticos foram seguidos, sendo preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os participantes preencheram os instrumentos de pesquisa de forma online: Escala de *Coping* Toulousiana adaptada ao Universo de cadetes da AMAN composta por 22 itens divididos em quatro fatores; e a Escala de Estresse Percebido constituída por 17 itens dividida em três fatores. O estudo foi desenvolvido em três fases. O primeiro estudo, sobre as situações que induzem o estresse nos cadetes do Curso de Comunicações, permitiu identificar as situações que o cadete, em sua avaliação primária, considera como capazes de excederem seus próprios recursos ou até mesmo prejudicar o seu bem-estar e sua saúde física e psíquica. O estudo das estratégias de *coping*, propriamente ditas, permitiu descrever o conjunto de esforços comportamentais e cognitivos que os cadetes utilizam a fim de enfrentar essas circunstâncias estressantes. O estudo da influência das estratégias de *coping* na organização em grupos permitiu, primeiramente, levantar os melhores cadetes, âmbito Curso, no fator trabalho e diversão e entender qual é o nível de *coping* destes cadetes, inclusive, comparando-os com o restante do curso, de forma que uma segunda análise, mais aprofundada, permitiu apontar um fator das estratégias de *coping* capaz de influenciar a formação de grupos. O conteúdo coletado foi analisado, principalmente, a partir da perspectiva interacionista do estresse dos autores Lazarus e Folkman. Os resultados apontaram para a existência de diversas situações indutoras de estresse no contexto de formação da AMAN e que os cadetes do Curso de Comunicações utilizam de estratégias de *coping* para lidar com essas situações, o que é inclusive um fator capaz de influenciar na formação de grupos dentro deste ambiente, também foram levantados alguns aspectos que necessitam serem desenvolvidos tendo em vista beneficiar o bem-estar dos cadetes diante destas situações e a conseqüente melhor formação do futuro oficial. Sugere-se a realização de estudos adicionais a fim de investigar os resultados aqui obtidos e o seu papel no contexto de formação do Oficial do Exército Brasileiro.

Palavras chave: *Coping*, estresse, formação militar, grupos, AMAN.

ABSTRACT

COPING STRATEGIES: EVALUATION OF THE INDUCTION SITUATIONS OF STRESS IN AMAN TOWARDS THE PERSONAL RESOURCES OF THE CADETS OF THE COMMUNICATIONS COURSE AND ITS INFLUENCE IN GROUPS FORMATION

AUTHOR: Willian Bueno Bamberg

ADVISOR: George Hamilton de Souza Pinto

Coping or *coping* strategies are understood as the set of strategies that will be used by the individual in order to face situations that are assessed as excessive, as well as, the consequent emotional reactions caused by them. In the context of military education adequately using *coping* strategies is a factor that directly affects the welfare and productivity of the cadet, since it is natural of military education creates a pre-exposure environment to stress. In the present study, the objective was to identify through the Toulousiana *Coping* Scale how the cadets use *coping* strategies in their routines, to discover the main stress-inducing situations in AMAN and to analyze if similar *coping* strategies can influence the interaction of the individual with the group. One hundred Eleven male cadets participated in this study, 100% of the AMAN Communications Course. All ethical precepts were followed, and the Term of Free and Informed Consent was filled out. The participants completed the research tools online: Toulousiana *Coping* Scale adapted to the AMAN cadet universe composed of 22 items divided into four factors: control, withdrawal, social support and social distraction; and the Perceived Stress Scale in a total of 17 items divided into three factors: *coping* with challenges, lack of free time and family distance. The study was developed in three phases. The first study on stress-inducing situations in Communications Course Cadets has identified situations that the cadet considers in their primary assessment to be capable of exceeding their own resources or even impair their well-being and physical health and psychic. The study of *coping* strategies, properly speaking, allowed us to describe the set of behavioral and cognitive efforts that the cadets use in order to face these stressful circumstances. The study of the influence of the *coping* strategies on the organization in groups allowed first, to raise the best cadets, ambit Course, in the factor work and fun and to understand what is the level of *coping* of these cadets, including, comparing them with the rest of the course, so that a second, more in-depth, analysis allowed to point out a factor of the *coping* strategies capable of influencing the formation of groups. The collected content was analyzed, mainly, from the interactionist perspective of the authors Lazarus and Folkman. The results pointed to the existence of several situations that induce stress in the context of AMAN formation and that cadets of the Communications Course use *coping* strategies to deal with these situations, which is also a factor capable of influencing the formation of groups within this environment, some aspects that need to be developed with the aim of benefiting the well-being of the cadets in these situations and the consequent better formation of the official future have also been raised. It is suggested that additional studies be carried out in order to investigate the results obtained here and their role in the education context of the Brazilian Army Officer.

Keywords: *Coping*, stress, military education, groups, AMAN.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Resultado da análise fatorial dos itens da Escala de Estresse Percebido	31
Tabela 2 - Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação? ”	34
Tabela 3 - Resultado da análise fatorial dos itens da Escala Toulousiana de Coping	38
Tabela 4 - Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria alguma outra forma de lidar com o problema? ”	42
Tabela 5 - Itens repetidos.....	43
Tabela 6 - Variância de significado dos itens repetidos	43
Tabela 7 - Outros Itens	45
Tabela 8 - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM -1	48
Tabela 9 - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM-2	49
Tabela 10 - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM-3	50
Tabela 11 - Análise dos votos dos melhores companheiros para diversão da turma CM-1	51
Tabela 12 - Análise dos votos dos melhores companheiros para diversão da turma CM-2.....	52
Tabela 13 - Análise dos votos dos melhores companheiros para diversão da turma CM-3.....	53
Tabela 14 - Análise da média das respostas dos itens de controle dos cadetes do Curso de Comunicações.....	54
Tabela 15 - Análise da média das respostas dos itens de retraimento dos cadetes do Curso de Comunicações.....	55
Tabela 16 - Análise da média das respostas dos itens de suporte social dos cadetes do Curso de Comunicações.....	56
Tabela 17 - Análise da média das respostas dos itens de distração social dos cadetes do Curso de Comunicações.....	57

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Processos implicados na transação estressante segundo Lazarus e Folkman, 1984	23
Figura 2 - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-1	47
Figura 3 - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-2	48
Figura 4 - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-3	49
Figura 5 - Níveis de entrada no fator diversão da turma CM-1	50
Figura 6 - Níveis de entrada no fator diversão da turma CM-2.....	52
Figura 7 - Níveis de entrada no fator diversão da turma CM-1.....	53

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMAN	Academia Militar das Agulhas Negras
DESMil	Diretoria de Educação Superior Militar
EsPCEx	Escola Preparatória de Cadetes do Exército
CC	Corpo de Cadetes
DE	Divisão de Ensino
EME	Estado Maior do Exército
SEF	Seção de Educação Física
SIEsp	Seção de Instrução Especial
IIB	Instrução Individual Básica
TFM	Treinamento Físico Militar
EPCT	Estágio Preparatório de Corpo de Tropa
OM	Organização Militar
ETC	Escala Toulousiana de <i>Coping</i>

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
1.1	OBJETIVOS	16
1.1.1	Objetivo Geral	16
1.1.2	Objetivos específicos	16
2	REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1	A FORMAÇÃO NA AMAN	17
2.2	SITUAÇÕES INDUTORAS DE ESTRESSE	19
2.3	ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO	21
2.4	ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i>	21
2.5	ESCALA TOULOUSIANA DE <i>COPING</i>	24
3	REFERENCIAL METODOLÓGICO	27
3.1	TIPO DE PESQUISA	27
3.2	MÉTODOS	27
3.3	ANÁLISE ESTATÍSTICA	28
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	30
4.1	ANÁLISE DA ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO.....	30
4.1.1	Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação?”	34
4.2	ANÁLISE DA ESCALA TOULOUSIANA DE <i>COPING</i>	36
4.2.1	Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria alguma outra forma de lidar com o problema?”	42
4.3	ORGANIZAÇÃO EM GRUPOS COM BASE NO FENÔMENO ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i>	46
4.3.1	Análise das respostas à pergunta “Se você tivesse que escolher apenas três companheiros de turma para passar a maior parte do ano letivo formando uma equipe, que trabalharia em conjunto em diversas situações, desde operações	

militares à confecção e apresentação de trabalhos da DE, quem você convidaria para trabalhar com você, em ordem de preferência? ”.....	47
4.3.2 Análise das respostas à pergunta “Se você pudesse escolher apenas três companheiros para passar grande parte dos finais de semana e feriados juntos, viajando, saindo para festas e se divertindo, quem você convidaria, em ordem de preferência? ”.....	50
4.3.3 Análise da média das respostas dos itens de cada fator das estratégias de <i>coping</i>	54
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	59
REFERÊNCIAS	64
APÊNDICE A – ENTENDIMENTO DO CONCEITO DOS ITENS DA ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO	66
APÊNDICE B – RELAÇÃO NUMÉRICA DE ITENS ENTRE A ETC ORIGINAL E A ETC ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN.....	68
APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE PESQUISA ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO	69
APÊNDICE D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	76
ANEXO A – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO	77
ANEXO B – ESCALA TOULOUSIANA DE <i>COPING</i>	78
ANEXO C – ESCALA DE <i>COPING</i> TOULOUSIANA ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN (2017)	80
ANEXO D – ESCALA DE <i>COPING</i> TOULOUSIANA ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN (2018)	81

1 INTRODUÇÃO

"Senhor, umas casas existem, no vosso reino onde homens vivem em comum, comendo do mesmo alimento, dormindo em leitos iguais. De manhã, a um toque de corneta, se levantam para obedecer. De noite, a outro toque de corneta, se deitam obedecendo. Da vontade fizeram renúncia como da vida [...]" (BARRETO, 1893 apud BRASIL, 2014b, p. 4-1).

A Academia Militar das Agulhas Negras, AMAN, sediada em Resende no Rio de Janeiro, “[...] é um estabelecimento de ensino superior, de formação, da linha do ensino militar bélico, diretamente subordinado à Diretoria de Educação Superior Militar (DESMil) [...]” (BRASIL, 2014a, p. 3). Segundo o próprio Regulamento da AMAN, a academia tem por responsabilidade formar o aspirante-a-oficial das Armas, do Serviço de Intendência e do Quadro de Material Bélico, além de graduá-lo bacharel em Ciências Militares e iniciar a formação do chefe militar, entre outros (BRASIL, 2014a, p. 3).

Por meio de inúmeras observações durante a formação na AMAN percebeu-se a dificuldade que os cadetes têm de lidar com situações consideradas adversas ou aversivas e adaptarem-se a elas. Devido ao caráter obrigatório das atividades, próprios da formação na AMAN, todos teriam que apresentar uma solução, independente de uma melhor ou pior adaptação aos problemas, também foi observado que isso poderia ser muito mais custoso à uma parcela específica de cadetes.

Nesse contexto foram identificadas duas posturas gerais distintas, a primeira à qual os indivíduos tendiam a adaptarem-se melhor à situação de conflito, o que facilitava a resolução dos problemas e o controle das emoções, enquanto a segunda à qual o indivíduo, pelo menos em um primeiro momento, não se adaptava à situação, fato que gerava um estresse capaz de ser prejudicial ao seu bem-estar e sua saúde física, emocional e psicológica.

Na primeira postura foi observado indivíduos que buscavam analisar a situação, tentando resolver o problema de imediato ou logo após uma pequena tomada de distância, o que era suficiente para que organizassem seus pensamentos e suas decisões, por outro lado, a segunda postura observada refere-se aos indivíduos os quais preferiam agir como se o problema não existisse, distraíndo-se ou recusando a pensar nele, de forma que tendiam a sofrer maior dificuldade em relacionarem-se com o mesmo, o que tornava tudo mais difícil.

A AMAN organiza atividades diversas a rotina do cadete, entretanto cada indivíduo tem diferentes reações a cada situação. Essas situações podem ser percebidas como estressantes por

uma parcela de cadetes e podem ser naturalizadas por outra, aqueles que a percebem como estressantes, utilizam diferentes recursos pessoais para lidar com o estresse.

É bastante interessante refletir que, uma mesma situação jamais será avaliada da mesma forma por diferentes indivíduos, isso ocorre devido aos diferentes recursos pessoais, portanto nem todos sofrerão dos efeitos do estresse. Indivíduos melhores adaptados irão enfrentar a situação normalmente, enquanto que, aqueles que avaliarem a situação como estressora, a partir de então farão uma segunda avaliação, procurando recursos que poderão utilizar para enfrentá-la.

Essa segunda avaliação através da procura de recursos para lidar com as dificuldades avaliadas como excessivas e as reações emocionais causadas por essas exigências, com a finalidade de superá-las por meio de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelo sujeito para lidar com as exigências internas e externas da relação pessoa-ambiente são chamadas por Lazarus e Folkman (1984) de estratégias de enfrentamento ou de *coping* (LOURENÇO, 2012).

O ambiente de formação acontece de tal forma que os cadetes estão sempre divididos em grupos, seja eles a própria turma de formação, seja seus companheiros de arma, quadro ou serviço, até sua correspondente companhia e por fim seu pelotão, a qual é também sua turma de aula. A turma de aula é o principal meio de grupo onde as relações da rotina acadêmica acontecem.

Ao comparar o modo que o indivíduo e o seu grupo enfrentam uma situação adversa pode-se perceber muita semelhança. Muito provavelmente, cadetes que utilizam estratégias de *coping* parecidas tendem a formar grupos que enfrentem as situações coletivamente da mesma forma.

Observado que há uma grande quantidade de cadetes que identifica como estressante a maioria das situações adversas vivenciadas durante a formação na AMAN, o problema em questão se dá na forma escolhida por esses cadetes para resolvê-las, visto que, em muitos casos, a forma dessa reação pode tornar essas situações muito mais desagradáveis do que realmente seriam, causando, inclusive, ansiedade e possivelmente influenciando negativamente o seu bem-estar e a sua produtividade. Dessa maneira, podemos levantar alguns questionamentos: Quais são as principais situações indutoras de estresse no contexto de formação do futuro oficial na AMAN? Quais estratégias de *coping* os cadetes que avaliam essas situações como estressantes utilizam? Levando em conta os cadetes que são mais bem vistos pela turma, quais estratégias de *coping* eles utilizam? Visto que os cadetes enfrentam boa parte das situações em

grupos, existe algum fator em comum dentre essas estratégias que influencie a organização dos diferentes grupos entre eles?

Isto posto, o presente estudo parte das estratégias de *coping* para identificar como os cadetes do Curso de Comunicações utilizam-nas em suas rotinas, descobrir quais são as principais fontes de estresse no contexto da formação na AMAN e, ainda, analisar se estratégias parecidas podem influenciar na interação do indivíduo com o grupo ao qual ele pertence.

Partindo do ponto de vista que o modo como o cadete reage às situações adversas provavelmente será o modo como, após concluída sua formação, o futuro oficial reagirá, é importante para a Instituição preocupar-se quanto a isto. Mediante o exposto, objetiva-se contribuir com estudos futuros envolvendo cadetes ou militares, em geral, nas descobertas do processo de enfrentamento de desafios, ameaças ou danos a partir de estratégias cognitivas como o *coping*, tendo em vista os possíveis benefícios para o bem-estar emocional dos cadetes da AMAN e a criação de um banco de dados e estratégias que a seção psicopedagógica da AMAN e os instrutores do Corpo de Cadetes poderão utilizar, a fim de formar um Oficial mais preparado para reagir diante de situações indutoras de estresse.

Para atingirmos estes objetivos o trabalho foi dividido da seguinte forma, primeiramente será apresentado um referencial teórico englobando as situações indutoras de estresse, a Escala de Estresse Percebido, as estratégias de *coping* e a Escala Toulousiana de *Coping* da sua formulação original até à adaptada para os cadetes da AMAN, então será explicado o referencial metodológico utilizado, abordando o tipo de pesquisa, os métodos e instrumentos utilizados, e por fim será apresentado os resultados dos questionários utilizados e a discussão da análise de todos os dados obtidos procurando responder as perguntas iniciais.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

O objetivo geral desde TCC será identificar se os cadetes do Curso de Comunicações utilizam estratégias de enfrentamento “*coping*” com base na Escala Toulousiana *de Coping*.

1.1.2 Objetivos específicos

Descrever as possíveis situações indutoras de estresse na formação na AMAN;

Identificar as estratégias de *coping* utilizadas diante das situações de estresse;

Analisar se as estratégias de *coping* tem alguma relação com a organização em grupos com base neste fenômeno.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A FORMAÇÃO NA AMAN

Conforme o Regulamento da AMAN a formação ocorre durante um período de cinco anos, sendo que o primeiro ano acontece na Escola Preparatória de Cadetes do Exército, EsPCEx (BRASIL, 2014a, p. 11), sediada em Campinas, São Paulo, onde ocorre uma verdadeira adaptação dos recém-chegados “candidatos” à vida militar. No final desse primeiro ano, os já alunos, então, ganham o nobre título de “Cadete” e ingressam no primeiro ano da AMAN no ano seguinte.

A estrutura organizacional da AMAN é composta por um Comando, pelo Corpo de Cadetes (CC), pela Divisão de Ensino (DE) e pelo Corpo Administrativo. O comando é exercido pelo Diretor, um General de Brigada; o ensino das disciplinas acadêmicas especificamente militares é responsabilidade do CC; o planejamento, programação, execução, controle e avaliação do ensino e da aprendizagem é exercido pela DE; e os serviços administrativos atinentes às atividades de ensino, assim como, o Batalhão de Comando e Serviços, o qual provê o aporte de pessoal para funções de apoio ao ensino e para segurança acadêmica é responsabilidade do Corpo Administrativo (PINTO, 2017).

4.7.1 O ingresso na carreira militar ocorre mediante concurso público, do qual participam jovens brasileiros.

4.7.2 As escolas de formação militar têm como norma a elevada exigência no desenvolvimento de suas atividades, tais como: formaturas, aulas, reuniões, manobras, exercícios físicos e inspeções. Uma programação que começa, diariamente, às 06:00 h da manhã com a "alvorada" e termina às 22:00 h com o "toque de silêncio". A maior parte delas funciona em regime de internato.

4.7.3 Não se trata, apenas, de uma situação acadêmica, em que, terminada a aula, ou mesmo antes, o aluno retira-se para sua casa ou para onde lhe aprouver. Durante todo dia, estão presentes os encargos e os deveres, as condições de disciplina e a exposição aos riscos do treinamento militar, em qualquer nível.

4.7.4 Os alunos de uma escola militar são submetidos a rigorosos testes de avaliação, que abrangem as áreas cognitiva, afetiva e psicomotora para a carreira militar.

4.7.5 Os valores e as atitudes próprios do militar e a necessária capacitação profissional são desenvolvidos por meio do serviço diário, da orientação constante, de um cuidadoso e realístico programa de ensino e de instrução, que abrange aulas, conferências, exercícios práticos e manobras, em que o risco estará sempre presente, como em qualquer atividade militar. (BRASIL, 2014b, p. 4-14).

O Corpo de Cadetes é composto por cerca de 1.800 cadetes divididos em quatro anos, há inclusive cadetes de nações amigas provenientes da América Latina, África e Sudeste Asiático. O respeito à hierarquia e a disciplina é primordial, e os cadetes devem adaptar-se constantemente às inúmeras adversidades impostas, tais como privação de sono, o exaustivo exercício físico, as atividades ininterruptas e com pressão de tempo e a observação e avaliação de condutas constantes.

“Os cursos da AMAN têm, ainda, por objetivo formar uma personalidade militar básica, com estrutura ética sólida e forte desenvolvimento atitudinal, tudo de acordo com o perfil profissiográfico estabelecido pelo Estado-Maior do Exército (EME)” (BRASIL, 2014a, p. 12), para isso a formação é dividida em principalmente atividades de instruções militares, da Divisão de Ensino (DE) e da Seção de Educação Física (Sec Ed Fis), além de instruções anuais da Seção de Tiro, da Seção de Instrução Especial (SIEsp) e, no primeiro ano, também da Seção de Equitação.

O curso de formação é estruturado em três fases distintas, a 1º fase corresponde ao ano da EsPCEx, a 2º fase ao 1º ano da AMAN e a 3º fase aos 2º, 3º e 4º anos da AMAN, conforme o Regulamento da AMAN (BRASIL, 2014a). A primeira e a segunda fase são períodos de adaptação à vida militar aliados às instruções individuais básicas. Durante o primeiro ano da AMAN o cadete passa por um verdadeiro teste a “ferro e fogo”, chamado de período básico, conforme a frase presente na entrada das instalações do curso, “Aqui são forjados os líderes do futuro”, o combatente individual é forjado ao longo do ano através das Instruções Individuais Básicas (IIB), das instruções de Equitação, Tiro, Treinamento Físico Militar (TFM) e as de formação acadêmica com as disciplinas de Cibernética, Economia, Estatística, Filosofia, Língua Espanhola, Língua Inglesa, Língua Portuguesa, Introdução ao Estudo do Direito.

Do segundo ao quarto ano já com a escolha de sua arma, quadro ou serviço o cadete recebe instruções militares referentes à sua especialização escolhida, sendo elas: Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia, Intendência, Comunicações e Material Bélico. Além das Instruções de Tiro, TFM, Língua Inglesa e Espanhola que são mantidas durante toda a formação, são acrescidas as seguintes disciplinas de formação acadêmica: História Militar Geral e do Brasil, Psicologia, Direito Processual Penal Civil e Militar, Direito Penal Civil e Militar, Ética Profissional Militar, Metodologia do Ensino Superior, Introdução à Pesquisa Científica, Sociologia, Relações Internacionais, Geopolítica, Direito Administrativo, Administração e Economia II.

Durante o quarto ano, além de finalizar a formação acadêmica com a realização de um Trabalho de Conclusão de Curso, dentro das áreas de concentração estudadas ao longo da

formação, são realizadas disciplinas eletivas diversas, incluindo cursos e estágios técnicos e operacionais, além do Estágio Preparatório do Corpo de Tropa (EPCT), o qual durante um período, geralmente, de duas semanas, o cadete tem a oportunidade de conhecer a rotina de uma Organização Militar (OM) e praticar algumas das atividades que tão logo ele irá realizar assim que for graduado à bacharel em ciências militares.

Com sua formação concluída o então aspirante-a-oficial, bacharel em Ciências Militares, assumirá diversas funções de comando na tropa, e como futuro comandante e líder de homens, deve ser capaz de tomar decisões mesmo sob situações indutoras de estresse. Sob sua responsabilidade estarão diversas missões reais e de imensa importância para “[...] à defesa da Pátria, à garantia dos poderes constitucionais e, por iniciativa de qualquer destes, da lei e da ordem”, conforme o Art.142 da Constituição Federal (BRASIL, 1988, p 90).

Missões essas que exigirão do futuro oficial a capacidade de decisão em situações de extrema tensão, tão quanto perigo, onde as vidas de seus subordinados estarão em jogo e a sua tomada de decisão guiará o rumo do sucesso ou não da missão, portanto, é de se entender o motivo pelo qual a Academia Militar é permeada por situações que podem ser consideradas estressantes.

Segundo Beilock (2002), a vivência do estresse possibilita a redução dos seus efeitos negativos. Essa prática é nomeada “inoculação do estresse”. Técnicas de inoculação envolvem pré-exposição ao estresse e treinamento em condições que incorporam contextos estressantes. O objetivo é colocar a pessoa em contato gradual com as situações que provocam o estresse (BRIAN, 2008) (LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018, p. 126).

2.2 SITUAÇÕES INDUTORAS DE ESTRESSE

A AMAN organiza diversas atividades na rotina do cadete, entretanto cada indivíduo terá diferentes reações a cada situação. Situações que serão percebidas como estressantes por uma parcela de cadetes podem não parecer para outra e para aqueles que a perceberem como estressante, utilizarão de diferentes recursos pessoais para lidar com o estresse.

Atualmente existem três perspectivas de abordagem do fenômeno do estresse mais predominantes: perspectiva fisiológica, perspectiva de estímulo e perspectiva interacionista. O presente estudo irá abordar a perspectiva interacionista do estresse, visto que ela é a perspectiva mais dominante, e também porque é a única que “ênfatiza os elementos centrais da Psicologia

sobre a forma como o indivíduo constrói cognitivamente a percepção de uma situação estressante (*stress* percebido), analisa a sua capacidade em enfrentar (*controle* percebido) e organiza as estratégias de *coping*” (LOURENÇO, 2012, p. 135).

Segundo a perspectiva interacionista de estresse, o indivíduo, através de um processo de avaliação cognitiva feita com seus recursos pessoais, disponíveis para lidar com a situação, determinará a presença ou ausência, e até mesmo a intensidade do estresse. O estresse provém da relação entre o meio e a pessoa e da capacidade do indivíduo de avaliar primariamente se aquela situação é mais ou menos ameaçadora e se ela vai exceder seus recursos pessoais, sendo aquela exigência maior do que sua capacidade de resposta, a situação será significada como aversiva e passará para uma avaliação secundária onde o indivíduo determinará os recursos disponíveis que usará para enfrentá-la (LAZARUS & FOLKMAN, 1984 apud LOURENÇO, 2012).

O indivíduo ao encontrar-se perante uma situação geradora de *stress* iniciará um processo com três estágios. No primeiro estágio deste processo, o indivíduo percebe a situação em que se encontra e o significado que esta tem para si (**dimensão emocional**), passando posteriormente ao estágio da avaliação (**dimensão cognitiva**). Por fim, no terceiro estágio o indivíduo ativará estratégias que lhe permitam lidar com a situação que tem perante si (**dimensão fisiológica**) (Guerra, 2003).

O primeiro estágio do processo sugerido por Lazarus e Atkinson, a avaliação, “é um processo com sentido duplo” (Pereira, 1992, p. 395), pois contém uma avaliação primária e outra secundária. Na avaliação **primária**, o indivíduo avalia a situação em função do que está significando para o seu bem-estar. Se para um indivíduo, uma situação específica pode ser vista como uma ameaça, para outros pode não se verificar o mesmo. Este fato acontece, pois, o indivíduo é o elemento central da gestão e controle do *stress*. Por outro lado, a **avaliação secundária**, consiste na avaliação do próprio indivíduo e dos recursos que dispõe para fazer face a uma situação entendida como uma ameaça (Pereira, 1992). (ANJOS, 2012, p.16)

Segundo Lazarus e Folkman (1984 apud LOURENÇO, 2012) sempre que uma interação estabelecida entre o indivíduo e o meio ambiente for capaz de prejudicar o seu bem-estar e sua saúde física e psíquica, ou seja, for avaliada como excedendo seus próprios recursos, ela poderá ser considerada uma **situação indutora de estresse**.

2.3 ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Até a publicação do livro **Instrumentos de Medida em Contexto Militar** por Pinto et al. (2018), ainda não haviam ferramentas sobre a percepção de adversidades adaptadas à carreira militar, tendo em vista esta carência foi realizada uma pesquisa “com vistas a avaliar a percepção das adversidades enfrentadas pelos cadetes na formação militar da AMAN” (LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018, p. 127), a fim de buscar “construir uma Escala de Estresse Percebido com itens representativos das atividades mais estressantes da formação, segundo a própria percepção dos cadetes” (LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018, p. 127).

A seleção, o treinamento e a avaliação de militares com uso de instrumentos e programas de preparação relacionados ao estresse poderão possibilitar aos profissionais militares exercerem seus cargos adaptando-se a contextos extremos, de forma que a vivência do estresse auxilie no aumento do desempenho, retornando a homeostase orgânica e psicológica após cessada a ação considerada adversa. (LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018, p. 127).

A escala, conforme **anexo A**, foi então constituída com três fatores: **Fator falta de tempo livre** composto por 07 itens; **Fator distância da família** constituído por 02 itens; e **Fator enfrentamento de desafios** com 08 itens. As três dimensões totalizam 17 itens (LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018).

O grupo focal desse estudo foi composto por cadetes de todos os anos de formação da AMAN e todos os participantes foram do sexo masculino, com a idade entre 18 e 28 anos, portanto, é válida a inclusão deste instrumento no questionário para os cadetes do Curso de Comunicações, de forma que através da análise das respostas, será confirmado ou não a presença dos mesmos três fatores e seus itens e a possibilidade de acréscimo ou retirada de algum item.

2.4 ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Uma mesma situação jamais será avaliada da mesma forma por diferentes indivíduos, devido aos diferentes recursos pessoais, portanto nem todos sofrerão dos efeitos do estresse.

Aqueles que avaliarem a situação como estressora, a partir de então procurarão os recursos que poderão usar para enfrentá-la, as estratégias de *coping*.

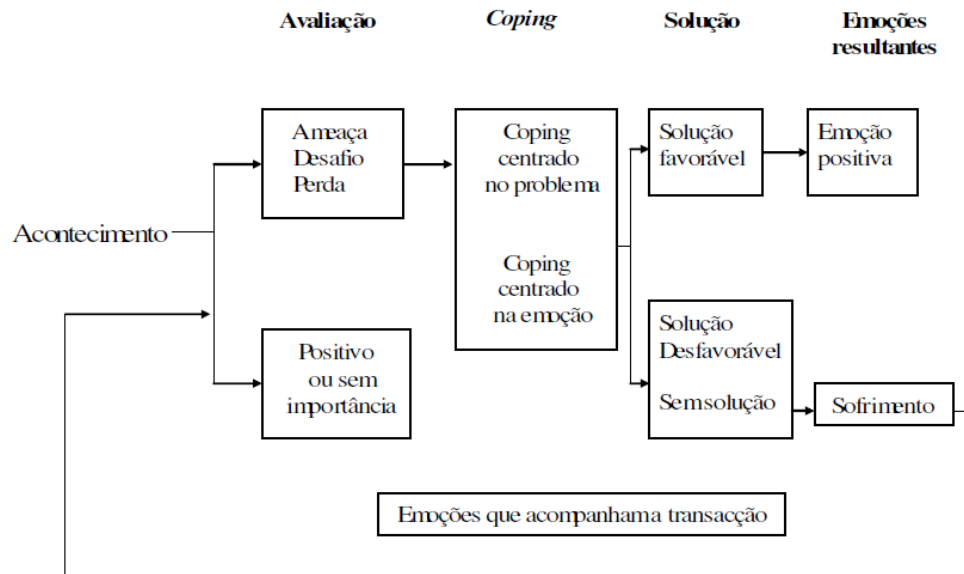
Cada sujeito enfrenta os estímulos ambientais singularmente, sendo a resposta de acordo com sua avaliação pessoal. Enquanto um indivíduo enfrenta determinado fato como um desafio, outro pode enfrentá-lo como uma ameaça (WILLIAMS, 2010 apud LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018). É através da avaliação primária que o indivíduo determina se a situação representa ou não, uma **ameaça**, ou **perigo**, ou um **desafio** (LOURENÇO, 2012).

As percepções de ameaça ou perigo são **antecipações de potencial dano**, enquanto na percepção de um desafio há a possibilidade de **progredir, melhorar ou ganhar**. Cada uma destas situações corresponde a um determinado número de emoções, enquanto a ameaça ou perigo se caracteriza por emoções negativas como o **medo, ansiedade, raiva ou ressentimento**, a avaliação de desafio caracteriza-se por emoções positivas como a **excitação ou paixão** (Folkman & Lazarus, 1980). As reavaliações seguintes podem mudar o significado das transações e, também, o tipo de emoções. A avaliação e a reavaliação desenrolam-se em *feedback* de uma forma rápida e automática. (LOURENÇO, 2012, p. 138)

Na figura 1 poderá ser observado como é o processo desde a presença de um acontecimento qualquer. A avaliação primária definirá se a situação será percebida como geradora de dano, ameaça ou desafio, caso seja assim significada necessitará então do uso de estratégias de enfrentamento.

As estratégias poderão ser focadas tanto no problema como na emoção, a ideia é que elas tragam uma solução favorável ao problema e gerem emoções positivas, no entanto nem sempre isso acontecerá de imediato e poderá gerar uma solução desfavorável ou um conflito sem solução capaz de causar sofrimento, de forma que o indivíduo terá de passar por uma resignificação e um novo processo.

Figura 1 - Processos implicados na transação estressante segundo Lazarus e Folkman, 1984.



Fonte: Lourenço (2012, p. 138)

O conceito de *coping* irá surgir nesse processo de adaptação ao estresse. No momento em que o sujeito avaliar uma situação ultrapassando seus próprios recursos, passará então a realizar um conjunto de esforços comportamentais e cognitivos a fim de mudar as circunstâncias estressantes, *coping* centrado no problema, ou diminuir o impacto emocional provocado pela interação com o meio ambiente, *coping* centrado na emoção (LAZARUS E FOLKMAN, 1984 apud LOURENÇO, 2012).

O *coping* centralizado na **emoção** é definido como um esforço para substituir ou regular o impacto emocional que é associado ao estresse ou que é o resultado dos eventos estressantes (CHAVES, et al., 2000). Corresponde a estratégias que derivam, principalmente, de **processos defensivos**, o que faz com que os indivíduos evitem confrontar-se com a ameaça e realizem uma série de manobras cognitivas (**fuga, distanciamento, aceitação, entre outras**) com o objetivo de modificar o significado da situação (GUIDO, 2003). A função destas estratégias é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse.

O *coping* focalizado no **problema** constitui-se em um esforço para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando mudá-la (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998). É necessário definir o problema, enumerar as alternativas e compará-las, escolhendo uma ação. São estratégias voltadas para a **realidade**, consideradas mais **adaptativas**, pois são capazes de modificar as pressões ambientais, de diminuir ou eliminar o estressor (GUIDO, 2003). (UMANN, 2011, p.28)

Segundo Savóia (1999 apud RAMPELOTTO; ABAID, 2011) o *coping* centrado no problema e na emoção influenciam-se mutuamente em todas as situações estressantes. Ambas

as formas de *coping* podem ser utilizadas e dependendo da significação que o indivíduo der para a situação, se a situação for vista como uma ameaça ou perigo o estresse poderá atuar com inúmeras emoções negativas como ansiedade, medo, raiva ou ressentimento, no entanto se for vista como um desafio poderá atuar excitando o indivíduo a solucionar o problema lhe trazendo emoções positivas.

Existem várias concepções teóricas a respeito de *coping*. Para Chaves et al. (2000) a Psicologia Analítica do Ego, *coping* é um traço ou estilo de agir que controla e resolve o conflito da situação. Para o Modelo Animal, *coping* são atos que controlam condições aversivas e assim reduzem o impulso ou a ativação, resumindo-se em comportamentos de luta ou fuga frente a uma situação de ameaça. **Para o Modelo Interacionista Cognitivo proposto por Lazarus e Folkman (1984), o *coping* é definido como o conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de estresse.** Enquanto os estilos de enfrentamento referem-se às características de personalidade do indivíduo, as **estratégias de enfrentamento** se referem às ações cognitivas diante de uma situação particular de estresse, sendo compreendidas como **processo** (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998). (RAMPELOTTO; ABAID, 2011, p.32)

Dessa forma as estratégias de *coping* referem-se às atitudes que o indivíduo vai tomar diante da situação particular de estresse, sendo o processo pelo qual ele irá lidar com essa determinada situação, podendo inclusive diferir a estratégia a cada nova situação.

2.5 ESCALA TOULOUSIANA DE *COPING*

A Escala Toulousiana de *Coping* “é um questionário de auto resposta que, na versão original, construída por Esparbès, Sordes-Ader e Tap (1993), incluía 54 itens (anexo B). A resposta a cada item é dada numa escala ordinal (tipo *Likert*) de cinco posições” (TAP, COSTA; ALVES, 2005, p.51).

Os autores Esparbès, Sordes-Ader, e Tap em sua versão da ETC em 1993, propuseram que as estratégias de *coping* são multidimensionais, desta forma, partindo de uma análise crítica das escalas de *coping* existentes, estes autores criaram uma escala capaz de articular os campos, **comportamental** (ação), **cognitivo** (informação) e **afetivo** (emoção) (1993 apud TAP, COSTA; ALVES 2005), mesma articulação desenvolvida e avaliada ao longo da formação da AMAN (BRASIL, 2015), reforçando o uso desta escala específica.

Segundo Tap, Costa e Alves (2005), o comportamento humano implica a articulação desses três campos: comportamental, cognitivo e afetivo. O primeiro representa os processos através dos quais o sujeito gere e prepara a ação, o segundo refere-se ao tratamento da

informação relacionada com o acontecimento e o último diz respeito às reações emocionais e aos sentimentos, que permitem ao indivíduo legitimar o seus atos e suas aspirações.

A ETC adaptada à população portuguesa dos autores Tap, Costa e Alves (2005), retirou três itens da versão original: 3, 45 e 49, permanecendo a escala com 51 itens, sendo eles Controle (13 itens), Retraimento, Conversão e Aditividade (13 itens), Distração Social (10 itens), Suporte Social (7 itens) e Recusa (8 itens).

Cada fator significa uma estratégia diferente do indivíduo lidar com a situação aversiva, o Controle caracteriza-se com o indivíduo sempre evitando uma ação precipitada e procurando dominar a situação através do controle de seus comportamentos e emoções. O Retraimento, Conversão e Aditividade relaciona-se a um afastamento social, comportamental e mental com tendências do indivíduo se refugiar no imaginário e no sonho (retraimento), mudar seus comportamentos e valores (conversão), ou assumir comportamentos defensivos de compensação (aditividade). A Distração social tende à procura em realizar atividades com o auxílio e amparo dos outros a fim de distrair-se do problema. O Suporte social ao desejo ou necessidade de ajuda, pedindo conselhos ou através do trabalho coletivo. A Recusa sendo o indivíduo negando a existência do problema ou da situação adversa devido à sua insuficiência para entender e aceitar o problema. (TAP; COSTA; ALVES, 2005).

2.6 ETC ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN

O fato de não haver uma ETC adaptada ao contexto das Forças Armadas gerou a necessidade de criar um instrumento para tal, dessa forma foram realizados estudos buscando “indícios de validade e fidedignidade do instrumento para os contextos militares do Brasil (Pinto, Nogueira, Lima & Souza, 2016)” (PINTO; SANTOS; LIRA, 2018, p.211). A partir destes estudos foi formulada uma ETC adaptada e validada ao Universo de cadetes da AMAN (ANEXO D), a qual levou em conta o estudo dos autores Tap, Costa e Alves (2005), visto que estes autores adaptaram a Escala Toulousiana de *Coping*, original, à população portuguesa aplicando-a e validando-a em meio acadêmico de ensino superior, da mesma faixa etária dos cadetes e avaliando inclusive a área atitudinal referente aos campos comportamental, cognitivo e afetivo.

A ETC adaptada ao Universo de cadetes da AMAN, primeiramente, foi composta por 19 itens (ANEXO C) retirados da ETC adaptada à população portuguesa, e após um segundo trabalho ela seria reformulada para 22 itens, a qual será a versão utilizada neste presente estudo,

tendo em vista que é a escala mais recente, além de já ter sido aplicada e validada em cadetes da AMAN (ANEXO D).

Os 22 itens da escala estão divididos entre **retraimento**, **controle**, **distração social** e **suporte social**, visto que para os procedimentos de Análise Fatorial Confirmatória da ETC, optou-se por retirar o fator recusa do modelo validado para amostras portuguesas já que no contexto de formação do oficial do Exército na AMAN seria tarefa muito difícil recusar um problema visto que a solução de situações conflitantes é característica intrínseca à formação militar (PINTO; SANTOS; LIRA, 2018).

Os fatores ficaram divididos da seguinte maneira: no fator retraimento permaneceram 06 itens (7, 15, 23, 33, 43 e 51), o fator controle ficou composto por 07 itens (11, 17, 19, 29, 37, 44 e 53), o fator distração social foi composto por 05 itens (05, 16, 34, 41 e 52) e o fator suporte social ficou constituído por 03 itens (18, 36 e 54) (PINTO; SANTOS; LIRA, 2018).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa classificada como descritiva que por meio da padronização de técnicas para coleta de dados apresenta as características de uma determinada população ou fenômeno. Tem abordagem quantitativa, que traduz em números os dados obtidos a fim de classificar e analisar as opiniões e informações obtidas por meio de recursos e de técnicas estatísticas (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A amostra foi composta por 111 cadetes do sexo masculino, 100% do efetivo do segundo, terceiro e quarto anos do Curso de Comunicações da AMAN em Resende, RJ. A faixa etária variou entre 18 a 29 anos. Todos os preceitos éticos foram seguidos, sendo preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE D). A pesquisa foi identificada e a participação foi voluntária através do preenchimento de formulário online (APÊNDICE C), contendo os instrumentos da pesquisa. Todos os cadetes estudam em regime e internato com dedicação exclusiva ao curso.

3.2 MÉTODOS

Para a coleta de dados foi realizado um questionário que foi preenchido de forma online pelos cadetes do Curso de Comunicações da AMAN, localizada na cidade de Resende, RJ, durante os meses de março, abril e maio de 2019. Neste questionário foram utilizadas duas escalas: Escala de *Coping* Toulousiana adaptada ao Universo de cadetes da AMAN (ANEXO D) e a Escala de Estresse Percebido (ANEXO A). Ademais foram feitas outras quatro perguntas a fim de que os participantes acrescentassem outro desafio ou outra forma de lidar com o problema, que não estivessem presentes nas duas escalas, assim como, indicassem 03 colegas que mais consideram para atividades que exijam trabalho e outros 03 para atividades divertidas.

A Escala Toulousiana de *Coping* (ANEXO B) “é um questionário de auto resposta que, na versão original, construída por Esparbès et al. (1993), incluía 54 itens. A resposta a cada item é dada numa escala ordinal (tipo Likert) de cinco posições.” (TAP, COSTA E ALVES, 2005, p.51). Na versão utilizada, a Escala de *Coping* Toulousiana adaptada ao Universo de cadetes da AMAN incluiu um total de 22 itens divididos entre retraimento (06 itens), controle (07 itens), distração social (05 itens) e suporte social (03 itens).

A Escala de Estresse Percebido é um questionário de auto resposta, construída por Lima, Teixeira Junior e Ribas Junior (2018), em um total de 17 itens constituída com três fatores: falta de tempo livre composto por 07 itens; distância da família constituído por 02 itens; e enfrentamento de desafios com 08 itens.

Ambas as escalas foram utilizadas porque já foram aplicadas e validadas em cadetes da AMAN e todos os participantes foram do sexo masculino, da mesma faixa etária dos cadetes do Curso de Comunicações.

Para iniciar a análise dos dados as respostas dos participantes foram transferidas para uma tabela de Excel e, posteriormente, computadas através do programa computacional SPSS 19 que trata de dados quantitativos. O SPSS foi utilizado para realizar a análise fatorial e base a correlação de Pearson da Escala de Estresse Percebido e da Escala de *Coping* Toulousiana adaptada para o Universo dos cadetes da AMAN.

O uso do software Gephi 0.9.2 também permitiu mapear os votos dos cadetes e criar sociogramas dos cadetes com os maiores níveis de entrada de cada turma tanto para trabalho como no fator diversão, permitindo assim uma análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho e diversão de cada turma do Curso e Comunicações. Por fim também foi realizada uma média das respostas dos itens de cada fator das estratégias de *coping* dos cadetes do Curso de Comunicações, a fim de fazer uma comparação com as respostas dos cadetes mais bem vistos pela turma, para isso procurou-se dividir o Curso de Comunicações em três partes a partir dos valores encontrados em cada fator das estratégias de *coping* e relacioná-los com a posição em que os cadetes mais bem vistos tanto no fator trabalho quanto diversão estariam.

Durante toda a análise buscou-se encontrar soluções para os problemas apresentados nos objetivos específicos com aporte de referenciais bibliográficos. Os dados foram tabulados e apresentados com a média referente aos dias de coleta durante março, abril e maio de 2019.

3.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foram realizadas a tabulação dos quantitativos, o tratamento estatístico e a análise comparativa dos dados apurados com os resultados das anteriores utilizações da ETC adaptada aos cadetes da AMAN. Foram tabulados os resultados da análise fatorial dos itens das duas escalas utilizadas, as respostas das perguntas sobre acrescentar outro desafio ou outra forma de lidar com o problema, os itens repetidos, a variância de significado dos itens repetidos, os demais itens, os sociogramas dos cadetes com maiores níveis de entrada de cada turma tanto para trabalho como no fator diversão, análise dos votos dos melhores companheiros para

trabalho e diversão de cada turma do Curso e Comunicações e por fim, a análise da média das respostas dos itens de cada fator das estratégias de *coping* dos cadetes do Curso de Comunicações.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ANÁLISE DA ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Para o presente estudo foram considerados inicialmente o modelo da Escala de Estresse Percebido já validado para cadetes da AMAN (ANEXO A), com 17 itens distribuídos em três fatores: enfrentamento de desafios, falta de tempo livre e distância da família.

Visando a melhor compreensão durante a análise da Escala de Estresse Percebido, foi criada uma tabela explicativa sobre o significado de cada item no contexto de formação do cadete na AMAN (APÊNDICE A), é interessante que seja feita essa leitura antes prosseguimento da análise.

Foram investigadas as qualidades psicométricas da Escala de Estresse Percebido para estudos com cadetes da Arma de Comunicações. A escala foi aplicada aos cadetes dos três anos do Curso de Comunicações da AMAN e seus resultados permitiram o melhor entendimento do fenômeno. Esse estudo permite a mensuração do nível da sensibilização do cadete aos diversos desafios encarados durante a rotina da instituição, dessa forma é possível entender os aspectos que necessitem serem melhores trabalhados a fim de auxiliar o cadete a administrar seus recursos pessoais frente aos desafios (LIMA; TEIXEIRA JUNIOR; RIBAS JUNIOR, 2018).

A Escala de Estresse Percebido com 17 itens foi concebida primeiramente ao universo dos cadetes da AMAN, entretanto no presente estudo ao ser utilizada apenas com os cadetes de Comunicações foi necessária uma análise fatorial com base na correlação de Pearson, tabela 1, para confirmar a permanência ou não dos mesmos três fatores originais.

A análise fatorial foi então realizada com a utilização o *software* SPSS 19, sendo obtida uma estrutura com três fatores e 17 itens. Os resultados obtidos permitiram confirmar a Escala de Estresse Percebido constituída pelos seguintes fatores: **Fator Enfrentamento de Desafios** composto por 9 itens, **Fator Falta de Tempo Livre** constituído com 6 itens e **Fator Distância da Família** composto por 2 itens.

Tabela 1 - Resultado da análise fatorial dos itens da Escala de Estresse Percebido
Rotated Component Matrix^a

Item	-	Componente		
		Enfr Desaf	Falta de T Livre	Dist Fam
01	DISTFAM	,129	,013	,871
02	CTTFAM	,088	-,001	,857
03	FALATVSOC	-,146	,572	,169
04	INTERN	,148	,443	,418
05	PERIOADPT	,467	,354	,170
06	FALTTEMPO	,230	,725	,009
07	FTEMPOPROPESS	,212	,745	-,209
08	ESTTAROBRIG	,032	,624	,027
09	EXERCINOP	,492	,258	,342
10	SONOSEMRECUP	,522	,207	,130
11	IMPEDFDS	,171	,401	,047
12	ENFRENTMED	,691	-,088	-,079
13	PLAT10M	,603	,040	,154
14	SIESP	,729	,145	,101
15	OPCAMPO	,629	,267	,233
16	TAF	,459	,059	,078
17	EXCFUNCCMDO	,687	,044	-,262

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 4 iterations.

Fonte: AUTOR (2019)

A AMAN proporciona ao cadete uma formação repleta de enfrentamento de desafios, os cadetes, em sua rotina diária, estão a todo tempo enfrentando seus medos (item 12), exercendo funções de comando (item 17), praticando atividades e provas físicas de alto nível de exigência (item 16), saltando da plataforma de 10m (item 13), se adaptando à novos ambientes e situações (item 05), privando-se do sono (item 10), além de que ao longo do ano ainda participam de atividades de operações no campo (item 15), da SIEsp (item 14), e de

exercícios inopinados (item 9), todos esses exemplos foram itens com alta validação na pesquisa e compõe o fator **enfrentamento de desafios** como forte situação indutora de estresse na formação do futuro oficial.

O expediente do cadete inicia-se na alvorada às 05:50h e encerra-se somente no toque de silêncio às 22:00h. Em dias normais as atividades previstas em calendário terminam às 19:30h, com o toque de fim de pernoite, entretanto esse tempo que “sobraria” entre o toque do fim do pernoite e o apagar das luzes com a disciplina de ruídos às 22:00h, ainda deve ser dividido nas mais diversas missões a serem cumpridas para os dias seguintes. Fato esse que aliado ao regime de internato e às possíveis sanções disciplinares fazem com que o tempo seja um bem escasso. O cadete que não conseguir administrar muito bem seu tempo não conseguirá conciliar seus estudos, nem resolver seus problemas pessoais, tampouco programar atividades sociais, o que pode gerar muito desconforto e até ansiedade caracterizando assim os itens 3, 4, 6, 7, 8 e 11 como o fator **falta de tempo livre**, forte situação indutora de estresse na AMAN.

O fato do cadete passar muito tempo longe de seus familiares, seja devido a distância física, ao regime de internato ou as sanções disciplinares nos finais de semana explica o fator **distância da família**. Fator este composto pelos itens 1 e 2, sendo identificado assim como uma forte situação indutora de estresse na Academia devido ao fato de que essa distância familiar influencia o nível de sensibilização ao estresse do cadete durante o dia a dia.

Ao observar a análise fatorial com base na correlação de Pearson é de se perceber que o o fator 3, distância da família, foi o que mais teve correlação positiva com seus itens, os itens 1 e 2 receberam 0,871 e 0,857 respectivamente, maior correlação de toda tabela. É interessante também notar que o item 4 referente ao internato, apesar de ter tido maior correlação com o fator 2, 0,443, teve um valor muito próximo em correlação ao fator 3, 0,418, o que leva a entender que o cadete de comunicações percebe o **internato** não só como algo que ocupa seu tempo livre, mas como algo que também o **distância de seus familiares**.

Quanto ao fator 2, falta de tempo livre, as três maiores correlações foram com os itens 7, 6 e 8, com os seguintes valores respectivamente: 0,745; 0,725; 0,624. Fato a qual demonstra o fator **falta de tempo livre** sendo capaz de afetar diretamente a resolução de problemas da vida pessoal e os estudos como um grande **desafio** para os cadetes de comunicações. Nota-se também que o item 12 “enfrentamento de medos” teve correlação negativa -0,088, o que pode significar que o fato da própria rotina da AMAN proporcionar essa superação de medos faça com que a falta de tempo livre não tenha nenhuma influência sobre esse aspecto.

Já referente ao fator 1, enfrentamento de desafios, as três maiores correlações ficaram com os itens 14, 12 e 17, com os seguintes valores respectivamente: 0,729; 0,691; 0,687.

Valores que indicam que o cadete da Arma de comunicações sente-se muito **desconfortável perante à SIEsp**, o que faz muito sentido, porque o segundo e terceiro fator mais correlacionados são justamente o enfrentamento de medos e o exercício de funções de comando, características que são fortemente observadas em cada estágio da SIEsp, ou seja, o cadete de comunicações possui certos receios perante a SIEsp não porque não tem os conhecimentos necessários ou porque não tem a capacidade requerida pela atividade, mas porque pode possuir **fortes bloqueios referentes a enfrentar seus próprios medos e a exercer funções de comando**.

Continuando, a análise do fator 1, verificamos que os próximos dois itens mais correlacionados são os itens 15 e 13, **operações no campo** e **salto da plataforma** de 10m respectivamente com os valores de 0,629 e 0,603. Itens estes que também estão totalmente ligados com os maiores itens correlacionados, enfrentamento do medo de saltar da plataforma de 10m e o exercício da função de comando nas operações no campo, **reforçando** ainda mais a ideia de que o item 12, **enfrentamento de medos**, e o item 17, **exercício de funções de comando**, são as **maiores situações indutoras de estresse** dentro do **fator enfrentamento de desafios**.

Ainda observando a tabela e comparando com o primeiro estudo com o uso da Escala de Estresse Percebido, é verificado que o Item 10 “SONOSEMRECUP” correspondeu com o Fator enfrentamento de desafios ao invés do Fator falta de tempo livre, como estava no estudo original, o que induz a acreditar que para os cadetes da Arma de Comunicações a **privação de sono sem recuperação** é vista muito mais como um **desafio**, seja em manter-se acordado, seja em raciocinar da melhor forma, do que como uma consequência de uma provável falta de tempo.

Perante estes resultados concluo que os fatores **enfrentamento de desafios**, **falta de tempo livre** e **distância da família**, respectivamente, são fortes fontes estressoras para os cadetes de comunicações durante seu período de formação na AMAN. **Enfrentar seus próprios medos** e **exercer funções de comando**, neste momento, são os maiores desafios do comunicante durante a formação, logo seria interessante que o Curso de Comunicações com ajuda da Seção Psicopedagógica orientasse o desenvolvimento destas duas áreas, para que assim aja um maior aproveitamento por parte do cadete das diversas oportunidades que a AMAN oferece. É interessante orientar a percepção destas áreas como **oportunidades de desenvolvimento pessoal** capazes de gerar **adaptações positivas** a fim de melhorar a formação do futuro Oficial de Comunicações.

4.1.1 Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação?”

Tabela 2 - Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação?”

Ordem	Item	CM-1	CM-2	CM-3	TOTAL
1.	Não	19	19	26	64
2.	Convívio em coletividade	1	4	2	7
2.	Lesões/Problemas de Saúde e visão do pelotão	-	4	3	7
3.	Alimentação limitada	-	1	1	2
3.	Aprimoramento Pessoal Externo	2	-	-	2
3.	Falta de atividades na tropa	1	-	1	2
3.	Gerenciamento financeiro	2	-	-	2
3.	Hierarquia	-	-	2	2
3.	Item 8 (Conciliar estudos)	1	1	-	2
3.	Relacionamento amoroso	1	1	-	2
3.	Serviço de Escala	-	2	-	2
3.	Tratamento ao cadete de forma imatura	-	1	1	2
4.	Banho gelado	-	1	-	1
4.	Capacidade dos Instrutores	1	-	-	1
4.	Conceito Horizontal	-	1	-	1
4.	Curso PQDT	1	-	-	1
4.	Depender dos outros para resolver problemas	-	-	1	1
4.	Falta de Organização das atividades acadêmicas	-	-	1	1
4.	Falta de TFM em alguns períodos do ano	-	-	1	1
4.	Filtrar e absorver somente o necessário	-	1	-	1
4.	Instrução de Lutas	-	1	-	1
4.	Líderar o pelotão	1	-	-	1
4.	Manter-se Motivado	-	1	-	1
4.	Praticas religiosas	-	-	1	1

4.	Pressão psicológica	-	-	1	1
4.	Processos que levam a perda parcial da personalidade	1	-	-	1
4.	Superar os próprios limites	-	-	1	1
-	TOTAL	31	38	42	111

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando as respostas à pergunta “Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação? ” Percebe-se que a maioria dos cadetes, **57,66%**, respondeu que **não acrescentariam nenhum outro desafio** dentre os já apresentados, fato que serve também como validação dos 17 itens da escala.

As respostas que mais tiveram repercussão foram o **convívio em coletividade** e **lesões ou problemas de saúde** aliados a visão negativa disso diante do pelotão, ambos com 07, sete, repetições, correspondendo cada uma a 6,3% das respostas. É interessante notar que não foi observado nenhuma vez por parte do segundo ano o problema com lesões ou problemas de saúde assim como apenas uma resposta para o convívio em coletividade, visto que ainda estão no segundo ano da formação com apenas três meses de atividades como uma turma de comunicações formada.

Aprimoramento pessoal externo, falta de atividades na tropa, gerenciamento financeiro, hierarquia, relacionamento amoroso, serviço de escala, tratamento ao cadete de forma imatura e repetição do item 8 (Conciliar meus estudos com as demais tarefas obrigatórias) compuseram 16,22% das respostas, cada uma com duas repetições. As demais respostas compuseram 13,51% das respostas e, portanto, não tiveram significância para o presente estudo.

Conclui-se que devido à grande quantidade da resposta “**não**” (57,66%) os 17 itens da escala correspondem à grande maioria das situações indutoras de estresse na Academia, no entanto seria também interessante considerar para um futuro estudo os itens “**convívio em coletividade**” e “**lesões ou problemas de saúde**”, aos quais corresponderam quase a um terço, 29,8%, das respostas que indicavam alguma situação diferente dos itens já apresentados, como possíveis fatores indutores de estresse em cadetes da AMAN.

4.2 ANÁLISE DA ESCALA TOULOUSIANA DE *COPING*

Para o presente estudo foram considerados inicialmente o modelo da Escala de *Coping* Toulousiana adaptada ao Universo de cadetes da AMAN (ANEXO D), com 22 itens distribuídos em quatro fatores: controle, retraimento, suporte social e distração social.

Procurando entender esses fatores dentro do universo de cadetes, é de se esperar que frente a uma situação adversa o ideal seria que todos aceitassem a ideia de que são responsáveis por resolver aquele problema (item 44) e então avaliassem a situação (item 17), refletissem sobre as estratégias a serem utilizadas (item 53) e fizessem um plano de ação (item 11) buscando resolvê-lo imediatamente (item 37). Enfrentando, assim, o problema de frente (item 19), sabendo tudo o que teriam que fazer e redobrando seus esforços para conseguir solucioná-lo o quanto antes (item 29), utilizando-se dessa forma do fator **controle**, no entanto verificaremos que isso nem sempre acontece.

Atividades dentro da rotina acadêmica como exercícios de campanha, funções de comando e serviços de escala exigem certas reflexões para que não sejam tomadas decisões precipitadas. Assim como o desempenho em provas físicas, intelectuais e de tiro são oportunidades de desenvolvimento do controle das emoções, sendo que o cadete que procurar perceber de maneira ativa todo contexto da situação, provavelmente, terá maior facilidade em aceitar todas essas adversidades como naturais da formação militar a qual ele se encontra.

Apesar das sucessivas atividades impostas durante o curso de formação exigir que os cadetes procurem resolver suas demandas logo que elas surjam, nem todos os cadetes agem como o esperado, buscando resolver a situação na primeira oportunidade, por conseguinte, sabendo que em algum momento serão cobrados por aquela determinada situação e, portanto, não poderão utilizar-se da recusa, aqueles cadetes que não atacam o problema de frente poderão utilizar do retraimento, da distração social ou do suporte social para amenizar sua sensação de desconforto provinda do respectivo estresse que aquela demanda pode criar.

Essa sensação de desconforto pode fazer com que o cadete sinta-se invadido por suas emoções (item 51), fazendo com que ele possa começar a evitar o contato (item 7) e afastar-se dos seus companheiros (item 43), seja em atividades obrigatórias a rotina quanto nas de lazer. Em algumas situações o cadete pode também procurar esquecer-se do problema e às vezes até mesmo refugiar-se no imaginário (item 23), podendo sentir-se culpado por isso (item 33) ou começar a sentir agressividade a outrem (item 15), em todos esses casos estaremos observando o fator **retraimento**.

Outra forma de amenizar essa sensação de desconforto, sem resolvê-la, mas também sem recusá-la é quando o cadete na intenção de não pensar no problema (itens 5 e 41) busca distração em atividades sociais, fazendo qualquer coisa que lhe seja mais agradável (item 16), seja buscando interagir com seus companheiros através de assuntos diversos, participando de jogos coletivos ou assistindo a filmes e séries, seja saindo à noite, em grupos, para os mais diversos eventos (itens 34 e 52), características do fator **distração social**.

O forte espírito de corpo entre os cadetes caracteriza o fator **suporte social**, é comum que diante de quaisquer desafios, como aqueles já apresentados na análise da Escala de Estresse Percebido, os cadetes se reúnam, em grupos, de forma espontânea, para encorajarem uns aos outros (item 54). Assim como o fato de que tanto em atividades operacionais ou rotineiras sempre haverá alguém que já realizou algo muito parecido e estará pronto para passar seu conhecimento adiante, essa orientação através de conselhos entre cadetes da mesma turma e até para os mais modernos também é fator muito observado dentro do contexto de formação (item 38).

A convivência em um ambiente de *sã camaradagem*, criado paulatinamente durante o internato de cinco anos da formação, conduz os cadetes a acolherem uns aos outros nos momentos mais difíceis, aqueles que assim necessitarem, seja por estarem se sentindo ansiosos, seja por simples necessidade de partilhar o que sentem (itens 18 e 36) caracterizando, assim, a segunda família de todo militar, a família verde-oliva, de onde todo militar terá o suporte social necessário para seguir em frente através de seus desafios.

Foram investigadas as qualidades psicométricas da Escala Toulousiana de *Coping* para estudos com cadetes da Arma de Comunicações. A escala foi aplicada aos cadetes dos três anos do Curso de Comunicações da AMAN e seus resultados permitiram o melhor entendimento do fenômeno. O presente estudo viabiliza que sejam criadas melhores condições de desenvolvimento do futuro oficial, visto que será possível entender as estratégias utilizadas pelos cadetes frente às diversas adversidades que o curso de formação proporciona.

A Escala de *Coping* Toulousiana adaptada com 22 itens (ANEXO D), foi concebida primeiramente ao universo dos cadetes da AMAN, entretanto no presente estudo ao ser utilizada apenas com os cadetes de Comunicações foi necessária uma análise fatorial com base na correlação de Pearson, tabela 3, para confirmar a permanência ou não dos mesmos quatro fatores originais.

A análise fatorial foi então realizada com a utilização do *software* SPSS 19, sendo confirmada a estrutura com quatro fatores e 22 itens, no entanto os resultados obtidos permitiram confirmar a escala com algumas adaptações referentes às particularidades dos

cadetes da Arma de Comunicações ficando constituída pelos seguintes fatores: no fator **Controle** foi acrescentado o item 38 ficando composto por 8 itens (11, 17, 19, 29, 37, **38**, 44 e 53), no fator **Retraimento** foram acrescentados os itens 34, 41 e 52 e retirado o item 07 ficando constituído por 08 itens (15, 23, 33, **34**, **41**, 43, 51, **52**), no fator **Distração Social** foi acrescentado o item 07 e retirados os itens 34, 41 e 52 ficando composto por 03 itens (05, **07**, 16) e o fator **Suporte Social** manteve com 03 itens (18, 36 e 54).

Tabela 3 - Resultado da análise fatorial dos itens da Escala Toulousiana de *Coping*
Rotated Component Matrix^a

Item ETC original	Item ETC adaptada	Componente			
		Retraimento	Controle	Sup. Social	Dist. Social
5	01	-,051	-,059	-,104	,833
7	02	,260	,041	-,622	,329
11	03	-,413	,696	-,114	-,029
15	04	,511	-,192	-,154	,057
16	05	,250	-,089	,181	,733
17	06	-,166	,808	,015	,121
18	07	,043	,216	,733	,137
19	08	,103	,828	,116	-,003
23	09	,751	-,188	,094	,067
29	10	,253	,748	,293	-,217
33	11	,600	,282	-,010	-,142
34	12	,697	,161	,062	,376
36	13	,390	,280	,682	,197
37	14	,419	,696	,323	-,110
38	15	,481	,525	,444	-,005
41	16	,739	,120	,299	,403
43	17	,871	,114	-,093	,013
44	18	,514	,670	,322	-,026
51	19	,838	,182	,269	-,069

52	20	,757	,311	,236	,295
53	21	,535	,700	,305	-,056
54	22	,635	,372	,514	,166

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 4 iterations.

Fonte: AUTOR (2019)

O item 38 “Pergunto às pessoas que tiveram uma situação similar, que tipo de resposta deram” a qual fazia parte do fator suporte social na escala original (ANEXO B), mas que por algum motivo não havia sido correlacionado com nenhum fator na escala adaptada para o universo de cadetes da AMAN, no presente estudo teve maior correlação com o fator controle 0,525; mas também ficou muito próximo dos fatores retraimento 0,481 e suporte social 0,444, tendo correlação negativa -0,005 com o fator distração social. Analisando este caso, podemos supor que para os cadetes da Arma de Comunicações pedir **conselhos** a alguém é percebido não só como um **suporte social**, mas principalmente como uma forma de **controlar a situação**, ao procurar entender como o outro resolveu aquele mesmo problema isso serviria de base para sua própria estratégia, entretanto o fato de ter também correspondido com o retraimento e tido aversão à distração social é inconclusivo e, portanto, sugerem-se futuros estudos nessa área em questão.

Quanto aos itens 34, 41 e 52 que faziam parte do fator distração social, mas obtiveram apenas os valores 0,376; 0,403 e 0,295 respectivamente, e nesta análise obtiveram maior correlação com o fator retraimento com 0,697; 0,739 e 0,757 podem indicar que quando o cadete da Arma de Comunicações tenta procurar pensar em outras coisas que não o problema (item 41) ou centra-se em outras atividades para distrair-se (item 52), provavelmente essas atividades tendem a um maior **isolamento** podendo ser inclusive o fato de assistir à televisão ou a um filme no seu notebook (item 34), correspondendo assim muito mais a uma sensação de retrair-se, evitando contato e afastando-se de seus companheiros para esquecer-se do problema, do que um momento de distração social onde a pessoa procuraria uma atividade social para distrair-se, como inclusive convidar seus amigos para o cinema. Não é possível levantar, ainda, as consequências deste comportamento a longo prazo para os cadetes do Curso de Comunicações da AMAN.

Quanto ao item 07, evito encontrar-me com pessoas, a qual fazia parte do fator retraimento e nesta análise incorporou o fator distração social, é inviável estabelecer uma relação, visto que o fato de evitar o encontro com pessoas vai de encontro com o conceito de distração social que seria distrair-se com outras pessoas, portanto sugiro que em novos estudos esse item seja explicado com maior ênfase aos voluntários que responderem a pesquisa, em virtude de poder ter ocorrido algum equívoco por parte do entendimento dos participantes.

Ao observar a análise fatorial com base na correlação de Pearson tanto o fator 1, **retraimento**, quanto o fator 2, **controle**, foram os que obtiveram maior correlação positiva com seus itens, todos os oito itens de cada fator receberam valores acima de 0,525, tendo correlacionado assim com 16 dos 22 itens, 72,7% do total.

Analisando o fator 1, **retraimento**, obteve-se cinco correlações acima de 0,7 com os itens 43, 51, 52, 23 e 41 com os seguintes valores respectivamente: 0,871; 0,836; 0,757; 0,751 e 0,739. Valores estes os quais indicam que algumas das linhas de ações que um cadete da Arma de Comunicações pode tomar frente a um desafio são baseadas no ***coping* centralizado na emoção**, visto que segundo Guido (2003 apud UMAN, 2011) seriam estratégias derivadas, principalmente, de **processos defensivos**, onde o indivíduo evita confrontar-se com a ameaça e realiza uma série de manobras cognitivas como fuga, distanciamento, aceitação, entre outras. Manobras que são evidenciadas na tendência dos cadetes de comunicações em afastar-se de seus companheiros (item 43) e sentirem-se invadidos por suas próprias emoções (item 51), assim como, na tentativa de desvio de atenção em outras atividades (item 52) a fim de pensar em outra coisa (item 41) ou até mesmo distrair-se ou refugiar-se no seu imaginário (item 23).

Partindo para a análise do fator 2, **controle**, obteve-se quatro itens acima de 0,7, os itens 19, 17, 29 e 53 tiveram correlação de 0,828; 0,808; 0,748 e 0,700 respectivamente. Esse resultado permite afirmar que os cadetes de comunicações também possuem linhas de ações baseadas no ***coping* focalizado no problema**, tentando mudar as situações que deram origem ao estresse através de estratégias consideradas mais adaptativas e voltadas para a realidade, conforme definição de Guido (2003 apud UMAN, 2011). Estratégias essas evidenciadas quando um cadete da Arma de Comunicações analisa a situação para melhor compreender (item 17), enfrenta os problemas de frente (item 19) e redobra os esforços (item 29), inclusive, através de uma reflexão sobre as estratégias para melhor resolver o problema (item 53).

Analisando o fator 3, **suporte social**, o item 18 teve sua correlação em 0,733, mostrando que há uma tendência de os cadetes da Arma de Comunicações sentirem necessidade de partilhar com os que lhe são próximos o que sentem. Já o fator 4, **distração social** teve dois itens acima de 0,7, os itens 5 e 16 com 0,833 e 0,733 respectivamente, o que demonstra que,

frente a uma situação aversiva, existe também uma tendência a tentar não pensar no problema fazendo qualquer coisa mais agradável para isso.

Através desse resultado supõe-se dizer que há uma **grande influência dos fatores controle e retraimento** e que inclusive podem acontecer **mutualmente**, dado que conforme Savóia (1999 apud RAMPELOTTO; ABAID, 2011, p. 31) “o *coping* centrado no problema e na emoção influenciam-se mutuamente em todas as situações estressantes”.

Os resultados apontam, então, para três mais prováveis linhas de ações de um cadete da Arma de Comunicações frente a uma situação aversiva: a primeira a qual o cadete age através do *coping* centrado no problema, controlando a situação desde o momento que ela aparece, a segunda quando o cadete frente à situação aversiva possui tendência a retrair-se atuando através de estratégias de *coping* focadas na emoção e uma terceira situação onde o cadete utilizaria de ambas as estratégias, mutualmente, mediante uma provável tendência a retrair-se por alguns instantes, a fim de analisar a situação para melhor compreender e evitar uma ação precipitada, afastando-se socialmente, comportamental e, ou, mentalmente, com o intuito de, então, enfrentar o problema, dominando a situação através do controle de seus comportamentos e emoções.

Ao refletir sobre esse resultado é de se perceber que por se tratar de uma Academia Militar onde todos os problemas devem ser resolvidos, mesmo para aqueles cadetes que tendam a se retrair, em algum momento, os mesmos, haverão que tomar o controle da situação. Tomando por base a ideia de que não há uma maneira certa ou uma errada de enfrentar as adversidades, a grande diferença está na **quantidade de tempo** que alguns cadetes irão levar para começar a tomar a atitude de enfrentamento, e essa quantidade de tempo é o que provavelmente deve afetar a vida destes cadetes nas mais diversas situações, o que pode gerar altos níveis de **estresse e ansiedade**.

Neste estudo não se objetivou levantar um tempo ideal para organizar os pensamentos e tomar uma melhor decisão, portanto, esta possível **tomada de distância “momentânea”** que foi observada como provável ação dos cadetes do Curso de Comunicações manteve sua interpretação como **retraimento**, entretanto para futuros estudos seria muito interessante que fossem analisadas o quanto esta tomada de distância momentânea e a utilização de estratégias de *coping* centradas na emoção e no problema, mutualmente, pode ser favorável ou não para a melhor tomada de decisões e enfrentamento de desafios e qual seria a quantidade de tempo ideal para isso.

Com base neste estudo, supondo que exista uma tendência de cadetes com certos níveis de retraimento e talvez introspecção se identificarem com a Arma de Comunicações, talvez

seja passível de serem feitos **novos estudos** a fim de validar essa ideia e entender como estes cadetes poderiam ser **desenvolvidos**, principalmente quanto ao **tempo** que levam antes de iniciar as ações de enfrentamento e os possíveis **níveis de estresse e ansiedade gerados disso**, com a finalidade de adotar medidas que visem o seu maior bem-estar e desenvolvimento diante das mais diversas situações adversas que a Academia oferece.

Uma solução simples e prática poderia estar dentro da sua própria turma de aula, utilizando-se de um maior acompanhamento por parte da Seção Psicopedagógica e do Curso de Comunicações dos cadetes que utilizam em sua maior parte das estratégias de controle, para que estes sejam motivados a através do seu exemplo desenvolverem estas atitudes nos demais.

4.2.1 Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria alguma outra forma de lidar com o problema? ”

Tabela 4 - Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria alguma outra forma de lidar com o problema? ”

Ordem	Item	TOTAL
1.	Não	80
2.	Itens repetidos	24
3.	Outros Itens	7
-	-	111

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando as respostas à pergunta “Você acrescentaria alguma outra forma de lidar com o problema? ” Nota-se que a maioria dos cadetes, 80 respostas correspondendo a **72,07%** do total, responderam que **não acrescentariam nenhuma outra forma** dentre as já apresentadas, esse resultado, acrescentado ao fato de haverem mais 24 respostas, 21,62%, com itens repetidos e apenas 7 respostas, 6,3%, diferentes, serve como validação dos 22 itens desta escala.

Tabela 5 - Itens repetidos

Ordem	Itens repetidos	Definição	TOTAL
1.	Item 54	Procuro a simpatia e o encorajamento dos outros.	6
2.	Item 11	Faço um plano de ação e tento aplicá-lo.	3
2.	Item 17	Analiso a situação para melhor a compreender.	3
2.	Item 18	Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto.	3
3.	Item 36	Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.	2
3.	Item 41	Procuro a todo custo pensar em outra coisa.	2
3.	Item 53	Reflito sobre as estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema.	2
4.	Item 19	Enfrento o problema de frente.	1
4.	Item 44	Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema.	1
4.	Item 52	Centro-me em outras atividades para me distrair.	1
-	-	-	24

Fonte: AUTOR (2019)

Observando os itens repetidos obtivemos 11 respostas repetidas com o fator suporte social (itens 18, 36, e 54), 10 respostas repetidas com o fator controle (itens 11, 17, 19, 44, 53) e 2 respostas repetidas com o fator retraimento (item 41 e 52), segundo a associação dos itens confirmada na presente pesquisa.

Tabela 6 - Variância de significado dos itens repetidos

Ordem	Variância de significado dos itens repetidos	CM-1	CM-2	CM-3	TOTAL
1.	Item 54 - Ajuda especializada	2	2	-	4
2.	Item 54 - Ajuda superiores	-	1	-	1
2.	item 54 - Conselho mais velhos	1	-	-	1
2.	Item 11 - De forma lógica, deixando de lado emoções e o ego	1	-	-	1
2.	Item 17 - Ações/Decisões que deram origem ao problema	-	-	1	1

2.	Item 17 - Insignificância do problema diante o mundo	-	1	-	1
2.	Item 17 – Refletir para enxergar o lado positivo	-	-	1	1
2.	Item 18 - Namorada	-	-	1	1
2.	Item 18 – Pais	1	-	-	1
2.	Item 18 - Pais ou qualquer outro apto a resolver o problema	-	-	1	1
2.	Item 36 - Pessoas positivas	-	-	1	1
2.	Item 41 – Dormir	1	-	-	1
2.	Item 41 – Ignorar	1	-	-	1
2.	Item 52 - Comer algo agradável	1	-	-	1
2.	Item 53 - Através de leituras que inspirem, motivem e ensinem métodos	-	-	1	1
2.	Item 53 - Busca na Internet	-	1	-	1
-	TOTAL	8	5	6	19

Fonte: AUTOR (2019)

Dentre as respostas repetidas, o **item 54**, correspondente ao fator suporte social, sobressaiu-se dos demais, obtendo 6 respostas relacionadas, sendo 4 referentes à busca de ajuda especializada, a qual foi citada inclusive a procura pela Seção Psicopedagógica da AMAN, um referente a procurar ajuda com superiores hierárquicos e um referente a procurar conselhos com pessoas mais velhas, apesar de haver uma relação entre todas elas acredito que a procura de uma ajuda especializada é diferente de procurar essa “simpatia e encorajamento” com outra pessoa qualquer, portanto seria interessante que em um futuro estudo fosse analisada a ideia de acrescentar este item (**procurar ajuda especializada**) a qual provavelmente manterá dentro do fator **suporte social**.

Outros itens que obtiveram maior repercussão, todos com 3 repetições, foram os itens 11, 17 e 18, sendo que o item 17 obteve 3 significações diferentes. O item 17 (análise a situação para melhor a compreender) foi entendido tanto analisando ações e decisões que deram origem ao problema, quanto procurando entender a insignificância do problema diante o mundo e até mesmo refletindo para enxergar o lado positivo, demonstrando assim a abrangência desse item.

Tabela 7 - Outros Itens

Ordem	Outros Itens	TOTAL
1.	Ajuda espiritual	3
2.	Alcoolismo e tabagismo	1
2.	Buscar meios alternativos	1
2.	Depende da personalidade	1
2.	Esperar o pior para que o que ocorra seja irrelevante	1
-	TOTAL	7

Fonte: AUTOR (2019)

Além dos itens repetidos com outras significações foram obtidas também 7 respostas referentes a outros itens fora da escala de *coping* utilizada, dentre elas o item “**ajuda espiritual**” se sobressaiu com **42,86%** das respostas, portanto também seria interessante que em um futuro estudo fosse adicionado esse item à escala, a qual provavelmente deverá corresponder ao fator **retraimento**, percebendo este item como um momento que o militar retira-se do seu meio social para entrar em contato com algo divino o qual ele acredita e que lhe faz bem.

Concluindo está análise das estratégias de *coping* utilizadas pelos cadetes do Curso de Comunicações, percebe-se que os 22 itens da escala corresponderam a maioria das estratégias utilizadas pelos cadetes, no entanto para futuros estudos seria interessante acrescentar além dos 22 itens já utilizados mais dois itens: **procuru ajuda especializada** e **busco ajuda espiritual**.

4.3 ORGANIZAÇÃO EM GRUPOS COM BASE NO FENÔMENO ESTRATÉGIAS DE *COPING*

Desde o momento de ingresso na EsPCEEx o ambiente de formação acontece de tal forma que os cadetes estão sempre divididos em grupos, seja eles a própria turma de formação, seja ou seus companheiros de arma, quadro ou serviço, até sua correspondente companhia e por fim seu pelotão, o qual é a turma que o cadete frequenta todas as atividades da rotina acadêmica.

Tomando como base as relações que um cadete tem com seus companheiros da mesma turma de aula, utilizou-se das estratégias de *coping* para identificar a hipótese de que cadetes aos quais possuem estratégias de *coping* parecidas tendam a formar grupos, supondo que seja natural do cadete e/ou qualquer outro indivíduo buscar relacionar-se com grupos de pessoas que enxerguem e resolvam os problemas da mesma forma que ele mesmo os resolve.

O presente estudo foi realizado com as três turmas de aula do Curso de Comunicações, sendo a turma CM-1 composta por cadetes do 2º ano da AMAN, a turma CM-2 constituída por cadetes do 3º ano da AMAN e a turma CM-3 composta por cadetes do 4º ano da AMAN.

Os dados abaixo apresentados foram coletados do instrumento de auto relato, Escala de *Coping* Toulousiana adaptada para o Universo de cadetes da AMAN, por meio de formulário online. Foram realizadas duas perguntas pedindo a citação de três melhores companheiros para se trabalhar e para se divertir. Após a descoberta dos cadetes com maiores níveis de entrada das turmas (votos), foi verificado que houve uma distorção entre os valores do auto relato destes cadetes em relação aos valores baseados no auto relato dos demais integrantes das turmas, entende-se que a percepção a qual a turma tem do indivíduo difere da percepção que ele tem de si mesmo, dessa forma os valores baseados no auto relato apresentados na posterior análise dos dados apenas se aproximam da realidade.

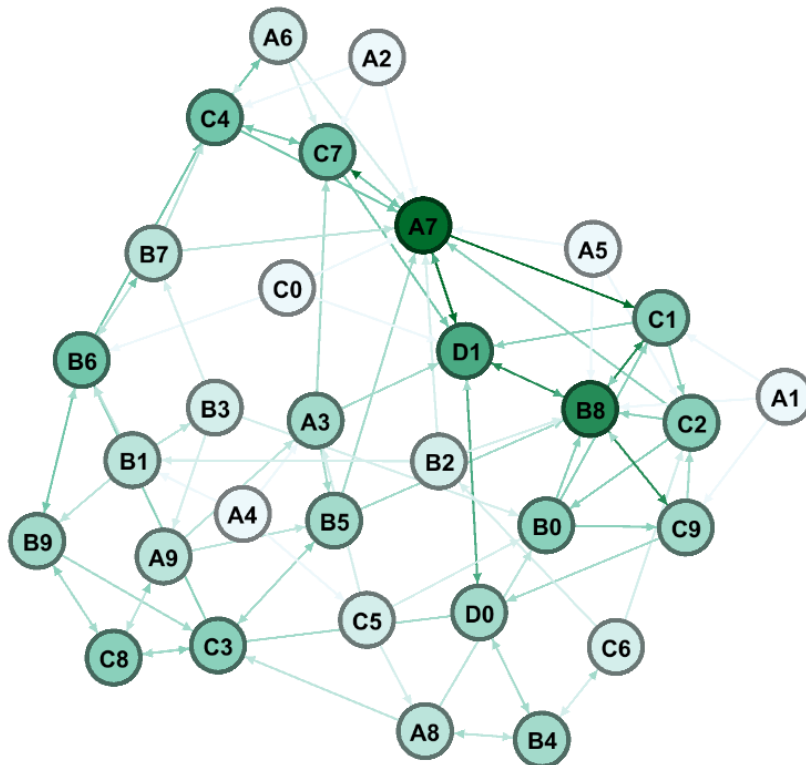
Sabendo disso procurou-se dividir o Curso de Comunicações em três partes a partir dos valores encontrados em cada fator das estratégias de *coping* e relacioná-los com a posição em que os cadetes mais bem vistos tanto no fator trabalho quanto diversão estariam.

Primeiramente serão apresentados os sociogramas dos cadetes com maiores níveis de entrada, após separar os cadetes mais bem votados de cada turma, nos fatores trabalho e diversão, serão analisados os indivíduos votados por cada um deles, e então observar-se-á se os votos foram recíprocos, dessa maneira parte-se do princípio que se os votos forem recíprocos pode haver sim uma influência quanto às estratégias de *coping* em comum destes cadetes tenderem a formarem seus grupos.

Posteriormente será apresentada uma análise de onde estariam estes cadetes (mais votados), perante o restante da turma, dentro de cada fator das estratégias de *coping*, oferecendo, assim, um resultado capaz de mostrar qual o nível de *coping* que os cadetes mais bem vistos da turma tanto no fator trabalho, quanto no fator diversão utilizam e sua comparação em relação ao nível da turma como um todo.

4.3.1 Análise das respostas à pergunta “Se você tivesse que escolher apenas três companheiros de turma para passar a maior parte do ano letivo formando uma equipe, que trabalharia em conjunto em diversas situações, desde operações militares à confecção e apresentação de trabalhos da DE, quem você convidaria para trabalhar com você, em ordem de preferência? ”.

Figura 2 - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-1



Fonte: AUTOR (2019)

Observamos que o cadete A7, seguido dos cadetes B8 e D1 foram os três maiores relacionados dentro da turma com a intenção de serem os melhores companheiros para trabalho. O cadete A7 recebeu 11 votos diretos, o cadete B8 recebeu 9 votos diretos e o cadete D1 recebeu 07 votos diretos.

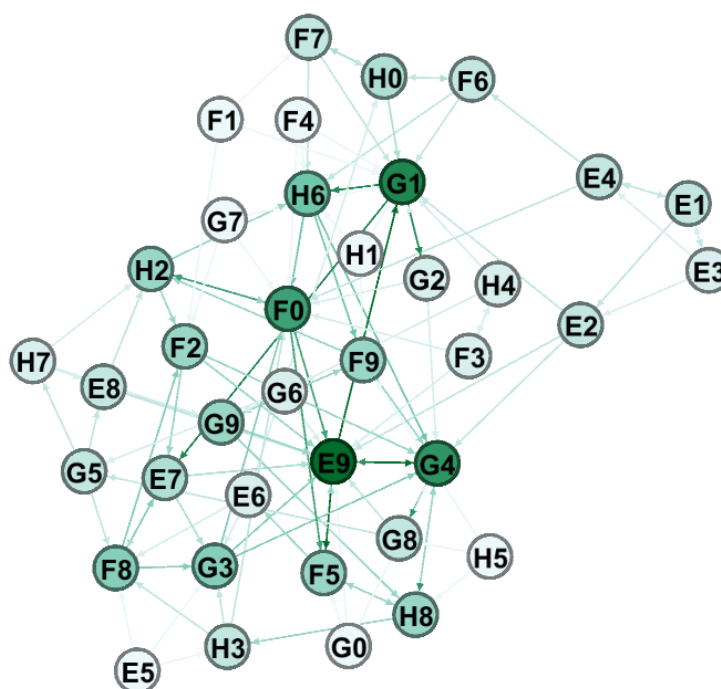
Tabela 8 - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM -1

	1°	2°	3°		1°	2°	3°		1°	2°	3°
CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto
A7	C7	D1	C1	B8	C9	D1	C1	D1	D0	B8	A7
C7	C4	A7	D1	C9	B8	C2	D0	D0	D1	B4	C8
D1	D0	B8	A7	D1	D0	B8	A7	B8	C9	D1	C1
C1	B8	D1	C2	C1	B8	D1	C2	A7	C7	D1	C1

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando os votos dos cadetes A7, B8 e D1 observamos que dos 09 cadetes votados como seus melhores companheiros para se trabalhar, **08** devolveram o voto elegendo-os como seus melhores companheiros para se trabalhar também.

Figura 3 - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-2



Fonte: AUTOR (2019)

Observamos que o cadete E9, seguido dos cadetes G1 e G4 foram os três maiores relacionados dentro da turma com a intenção de serem os melhores companheiros para trabalho. O cadete E9 recebeu 13 votos diretos, o cadete G1 recebeu 11 votos diretos e o cadete G4 recebeu 10 votos diretos.

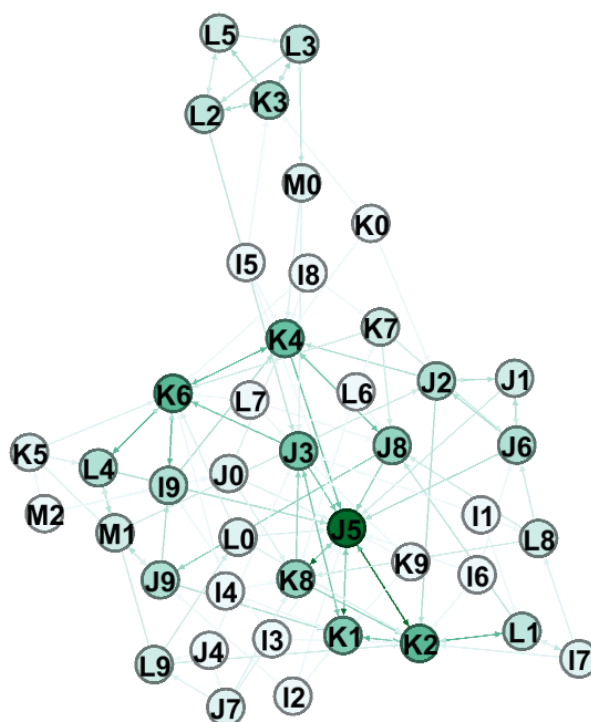
Tabela 9 - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM-2

	1°	2°	3°		1°	2°	3°		1°	2°	3°
CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto
E9	G4	G1	F5	G1	H6	G2	E7	G4	E9	H8	G8
G4	E9	H8	G8	H6	F0	G4	F9	E9	G4	G1	F5
G1	H6	G2	E7	G2	G1	F0	G4	H8	G4	F5	H3
F5	H8	E6	E9	E7	E9	G3	F8	G8	G5	E9	G4

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando os votos dos cadetes E9, G1 e G4 observamos que dos 09 cadetes votados como seus melhores companheiros para se trabalhar, **06** devolveram o voto elegendo-os como seus melhores companheiros para se trabalhar também.

Figura 4 - Níveis de entrada no fator trabalho da turma CM-3



Fonte: AUTOR (2019)

Observamos que o cadete J5, com 18 votos diretos, seguido dos cadetes K2 e K6, com 10 votos diretos, foram os três maiores relacionados dentro da turma com a intenção de serem os melhores companheiros para trabalho.

Tabela 10 - Análise dos votos dos melhores companheiros para trabalho da turma CM-3

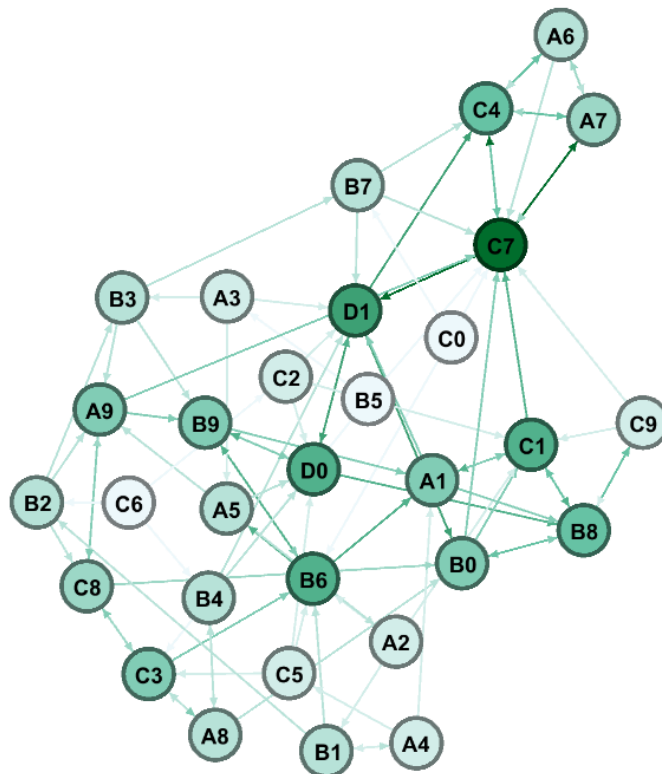
CAD	1°	2°	3°	CAD	1°	2°	3°	CAD	1°	2°	3°
	Voto	Voto	Voto		Voto	Voto	Voto		Voto	Voto	Voto
J5	K1	K2	K8	K2	K1	L1	J5	K6	K4	I9	L4
K1	J5	K2	J3	K1	J5	K2	J3	K4	K6	J5	J8
K2	K1	L1	J5	L1	K2	J8	I7	I9	K6	J5	K4
K8	K2	J3	J5	J5	K1	K2	K8	L4	K6	J5	M1

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando os votos dos cadetes J5, K2 E K6 observamos que dos 09 cadetes votados como seus melhores companheiros para se trabalhar, **todos os 09** devolveram o voto elegendo-os como seus melhores companheiros para se trabalhar também.

4.3.2 Análise das respostas à pergunta “Se você pudesse escolher apenas três companheiros para passar grande parte dos finais de semana e feriados juntos, viajando, saindo para festas e se divertindo, quem você convidaria, em ordem de preferência?”.

Figura 5 - Níveis de entrada no fator diversão da turma CM-1



Fonte: AUTOR (2019)

Observamos que o cadete C7, com 10 votos diretos, o cadete D1, com 07 votos diretos, seguido dos cadetes D0 e C1, com 06 votos diretos, foram os quatro maiores relacionados dentro da turma com a intenção de serem os melhores companheiros para diversão.

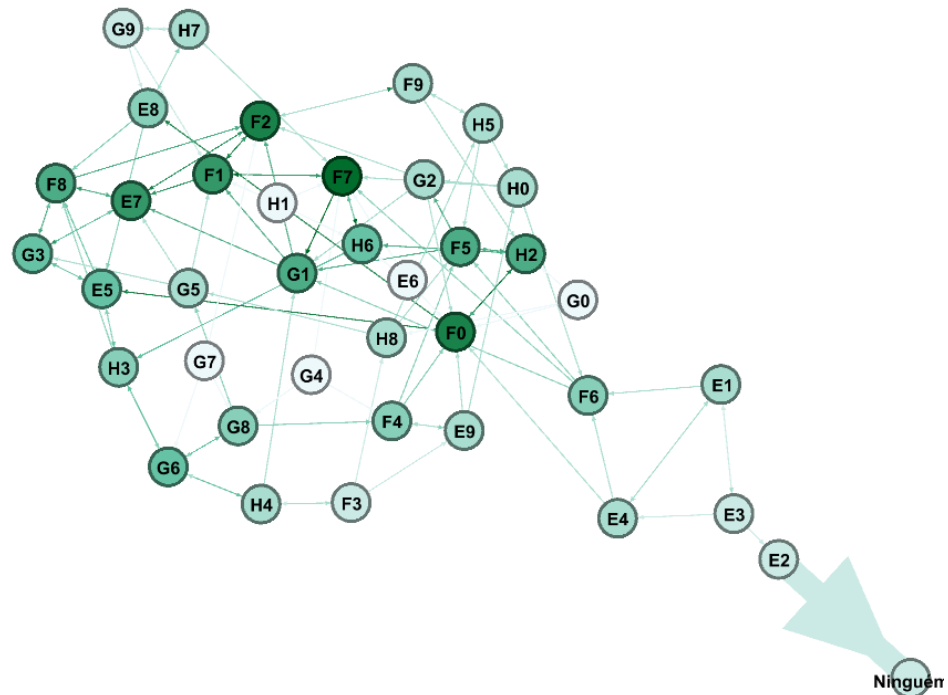
Tabela 11 - Análise dos votos dos melhores companheiros para diversão da turma CM-1

	1 °	2 °	3 °		1 °	2 °	3 °		1 °	2 °	3 °
CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto
C7	C4	D1	A7	D1	D0	B0	C4	D0	B9	D1	B8
C4	C7	A7	A6	D0	B9	D1	B8	B9	B6	A1	D0
D1	D0	B0	C4	B0	B8	C1	C7	D1	D0	B0	C4
A7	C4	C7	A6	C4	C7	A7	A6	B8	C1	B0	C9
	1 °	2 °	3 °		1 °	2 °	3 °		1 °	2 °	3 °
CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto
C1	B8	A1	C7								
B8	C1	B0	C9								
A1	C1	D1	B8								
C7	C4	D1	A7								

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando os votos dos cadetes C7, D1, D0 e C1 observamos que dos 12 cadetes votados como seus melhores companheiros para se trabalhar, **07** devolveram o voto elegendo-os como seus melhores companheiros para se trabalhar também.

Figura 6 - Níveis de entrada no fator diversão da turma CM-2



Fonte: AUTOR (2019)

Observamos que o cadete F7, com 8 votos diretos, seguido dos cadetes F0 e F2, com 07 votos diretos, foram os três maiores relacionados dentro da turma com a intenção de serem os melhores companheiros para diversão.

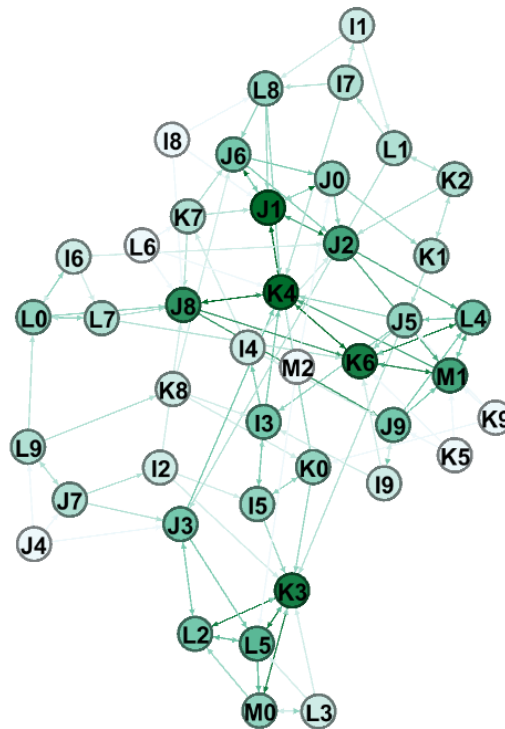
Tabela 12 - Análise dos votos dos melhores companheiros para diversão da turma CM-2

	1°	2°	3°		1°	2°	3°		1°	2°	3°
CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto	CAD	Voto	Voto	Voto
F7	H6	G1	H0	F0	E5	H2	E8	F2	E7	F1	F9
H6	F7	H2	H3	E5	F8	H3	G3	E7	G3	F8	F2
G1	F1	E7	F2	H2	H6	F0	F5	F1	F7	F2	E7
H0	F6	F7	G2	E8	H7	F8	E5	F9	H5	H2	F2

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando os votos dos cadetes F7, F0 e F2 observamos que dos 09 cadetes votados como seus melhores companheiros para se trabalhar, 06 devolveram o voto elegendo-os como seus melhores companheiros para se trabalhar também.

Figura 7 - Níveis de entrada no fator diversão da turma CM-1



Fonte: AUTOR (2019)

Observamos que o cadete K4 e J1, com 09 votos diretos, seguido dos cadetes K6 e K3, com 08 votos diretos, foram os quatro maiores relacionados dentro da turma com a intenção de serem os melhores companheiros para diversão.

Tabela 13 - Análise dos votos dos melhores companheiros para diversão da turma CM-3

CAD	1° Voto	2° Voto	3° Voto	CAD	1° Voto	2° Voto	3° Voto	CAD	1° Voto	2° Voto	3° Voto
K4	K6	J1	J8	J1	J2	J6	J0	K6	L4	M1	K4
K6	L4	M1	K4	J2	J1	L4	M1	L4	K6	J5	M1
J1	J2	J6	J0	J6	J1	J0	J2	M1	L4	K6	K4
J8	K4	J9	K6	J0	J2	J1	K1	K4	K6	J1	J8
CAD	1° Voto	2° Voto	3° Voto								
K3	M0	L5	L2								
M0	L3	K3	L2								
L5	K3	L2	M0								
L2	L5	K3	J3								

Fonte: AUTOR (2019)

Analisando os votos dos cadetes K4, J1 e K6, K3 observamos que dos 12 cadetes votados como seus melhores companheiros para se trabalhar, **11** devolveram o voto elegendo-os como seus melhores companheiros para se trabalhar também.

4.3.3 Análise da média das respostas dos itens de cada fator das estratégias de *coping*

Com o propósito de avaliar as respostas dos cadetes de cada turma de aula com maiores níveis de entrada (mais votos) no fator **trabalho**, 09 cadetes, e **diversão**, 11 cadetes, perante as respostas do Curso de Comunicações, 111 cadetes, foi realizada uma análise da **média** das respostas dos itens (valores inteiros de 1 a 5) de cada fator das estratégias de *coping* (controle, retraimento, suporte social e distração social) dos cadetes do Curso de Comunicações, e através de uma divisão em 03 intervalos de valores (1,0 – 2,5; 2,5 – 3,5 e 3,5 – 5,0) foi possível obter-se os seguintes resultados:

Tabela 14 - Análise da média das respostas dos itens de controle dos cadetes do Curso de Comunicações

CONTROLE				
Valores	Efetivo	Qtdd	Qtdd	Média
		<i>Trabalho</i>	<i>Diversão</i>	Do Fator
3,5 - 5,0	74	8	8	3,7
2,5 – 3,5	32	1	3	
1,0 – 2,5	05	0	0	
TOTAL	111	09	11	

Fonte: AUTOR (2019)

O fator controle apresentou 66,7% do Curso com valores acima de 3,5, exclusive, e somente 4,5 % da turma com valores até 2,5, exclusive, além de que dentre os 08 itens do fator controle, somente o item 33 teve sua média abaixo de 3,5, mas ainda assim mais alta que a média dos valores possíveis, 3, apresentando o valor de 3,3. Esses resultados, aliados à **média do fator de 3,7** permitem dizer que a boa parte dos cadetes do Curso de Comunicações possuem **maior atuação das estratégias de controle frente à alguma adversidade**.

Dentro da primeira parte da divisão, compreendendo 66,7 % deste universo, encontrou-se tanto 08 dos 09 cadetes com maiores níveis de entrada do Curso de Comunicações no fator trabalho, quanto, também, 08 dos 11 cadetes referentes ao fator diversão, logo isso permite dizer que **quase a totalidade** dos cadetes que são mais bem vistos pela turma no quesito **bons para se trabalhar** e para se **divertir** são cadetes que possuem **altos graus de controle** dentre seus recursos pessoais de enfrentamento de estresse.

Tabela 15 - Análise da média das respostas dos itens de retraimento dos cadetes do Curso de Comunicações

RETRAIMENTO					Média Do Fator
Valores	Efetivo	Qtdd <i>Trabalho</i>	Qtdd <i>Diversão</i>		
3,5 - 5,0	08	7,2 %	0	0	2,5
2,5 - 3,5	52	46,9 %	6	5	
1,0 - 2,5	51	45,9 %	3	6	
TOTAL	111	100 %	09	11	

Fonte: AUTOR (2019)

O fator retraimento apresentou 46,9 % do Curso com valores entre 2,5 e 3,5, inclusive, além de 45,9 % de valores até 2,5, exclusive, e somente 7,2 % com valores acima de 3,5, exclusive. Esse resultado permite dizer que apesar do fator retraimento ter se correlacionado bastante com os cadetes de comunicações na análise das estratégias de *coping*, 8 itens, a grande maioria deles possuem entre **razoáveis à baixos níveis de retraimento** obtendo uma **média do fator de 2,5**.

Dentro da segunda parte da divisão compreendendo 46,9 % da turma encontrou-se 06 dos 09 cadetes com maiores níveis de entrada do Curso de Comunicações no fator trabalho, e os outros 03 na terceira parte, logo isso permite dizer que a maioria dos cadetes que são mais bem vistos pela turma no quesito “**bons para se trabalhar**” são cadetes que possuem entre **razoáveis à baixos níveis de retraimento** dentre seus recursos pessoais de enfrentamento de estresse.

Dentro da terceira parte da divisão compreendendo 45,9 % da turma encontrou-se 06 dos 11 cadetes com maiores níveis de entrada do Curso de Comunicações no fator diversão, e os outros 05 na segunda parte, logo isso permite dizer que a grande maioria dos cadetes que são mais bem vistos pela turma no quesito “**diversão**” são cadetes que possuem entre **baixos à razoáveis níveis de retraimento** dentre seus recursos pessoais de enfrentamento de estresse.

Dessa maneira tanto os cadetes melhores para se trabalhar quanto os melhores para se divertir possuem **baixos níveis de retraimento**, sendo que há uma pequena diferença entre eles percebida no fato que os cadetes melhores para se **divertir** tendem a possuir **níveis ainda menores de retraimento**. Fato esse a qual infere a ideia de que provavelmente a introspecção causada desses níveis de retraimento atrapalhe mais no quesito de divertir-se com os outros do que no ato de trabalhar em conjunto, provavelmente devido ao fato de que é possível trabalhar em conjunto dividindo tarefas individuais, entretanto para se divertir em conjunto seja necessária uma interação muito maior.

Tabela 16 - Análise da média das respostas dos itens de suporte social dos cadetes do Curso de Comunicações

SUPORTE SOCIAL					
Valores	Efetivo		Qtdd <i>Trabalho</i>	Qtdd <i>Diversão</i>	Média Do Fator
3,5 - 5,0	45	40,6%	4	6	3,2
2,5 – 3,5	41	36,9 %	2	3	
1,0 – 2,5	25	22,5 %	3	2	
TOTAL	111	100 %	09	11	

Fonte: AUTOR (2019)

O fator suporte social apresentou 40,6 % do Curso com valores acima de 3,5, exclusive, além de 36,9 % com valores entre 2,5 e 3,5, inclusive, e 22,5 % com valores até 2,5, exclusive. Esse resultado permite dizer que apesar do fator suporte social ter se correlacionado com somente 03 itens na análise das estratégias de *coping*, dentro destes itens, boa parte dos cadetes do Curso de Comunicações possuem **bons à razoáveis níveis de suporte social** obtendo uma **média do fator de 3,2**.

Dentro da primeira parte da divisão, compreendendo 40,6 % do Curso encontrou-se 04 dos 09 cadetes no fator **trabalho**, tendo mais dois na segunda parte e três na última parte, ou seja, um grande **equilíbrio**, logo isso permite dizer que o fator suporte social provavelmente **não é um fator que define um cadete “bom para se trabalhar”** dentro do Curso de Comunicações.

Dentro da primeira parte da divisão, compreendendo 40,6 % do Curso encontrou-se 06 dos 11 cadetes no fator diversão, tendo mais 03 na segunda parte e 02 na última parte, portanto, apesar de ainda haver um certo equilíbrio, essa diferença maior permite dizer que **cadetes com maiores níveis de suporte social tendem a serem mais “divertidos”** dentro do Curso de Comunicações.

Dessa forma o fator suporte social interfere mais nos cadetes melhores para se divertir do que nos melhores para se trabalhar, talvez pelo fato de que o gosto por atividades divertidas iguais ou parecidas tragam mais afinidades e aproximem mais os cadetes do que uma tarefa de trabalho, fazendo com que o indivíduo partilhe e procure ajuda dessas pessoas antes daquelas a qual a amizade foi fortalecida apenas no trabalho.

Tabela 17 - Análise da média das respostas dos itens de distração social dos cadetes do Curso de Comunicações

- DISTRACÃO SOCIAL				
Valores	Efetivo	Qtdd	Qtdd	Média
		<i>Trabalho</i>	<i>Diversão</i>	Do Fator
3,5 - 5,0	16	14,4 %	1	2,7
2,5 – 3,5	50	45 %	5	
1,0 – 2,5	45	40,6 %	3	
TOTAL	111	100 %	09	
			11	

Fonte: AUTOR (2019)

O fator distração social apresentou 45 % do Curso com valores entre 2,5 e 3,5, inclusive, além de 40,6 % de valores até 2,5, exclusive, e somente 14,4 % com valores acima de 3,5, exclusive. Esse resultado permite dizer que a grande maioria dos cadetes comunicantes possuem entre níveis **razoáveis à baixos níveis de distração social** obtendo uma **média do fator de 2,7**.

Dentro da segunda parte da divisão compreendendo 45 % da turma encontrou-se 05 dos 09 cadetes com maiores níveis de entrada no fator trabalho, assim como 06 dos 11 do fator diversão, além de que na terceira parte encontraram-se os outros 03 do fator trabalho e os outros 05 do fator diversão, portanto isso permite dizer que a grande maioria dos cadetes que são mais bem vistos pela turma no quesito **bons para se trabalhar** e para se **divertir** são cadetes que possuem **entre razoáveis à baixos níveis de distração social** dentre seus recursos pessoais de enfrentamento de estresse.

Concluindo tanto um **cadete bom para se trabalhar** quanto para se **divertir**, segundo a percepção da turma perante o auto relato do mesmo, seriam cadetes com **bons níveis de controle e razoáveis à baixos níveis de distração social**. A diferença fica por parte do fator **retraimento** e do fator **suporte social**.

Cadetes **bons para se trabalhar** possuem **razoáveis à baixos níveis de retraimento**, e por parte dos cadetes escolhidos para **diversão** esses **níveis** são **ainda menores** devido a provável ideia de que a introspecção causada desses níveis de retraimento atrapalhe mais no quesito de divertir-se com os outros do que no ato de trabalhar em conjunto. Além de que o fator **suporte social** provavelmente **interfira** mais nos cadetes melhores para se **divertir** do que nos melhores para se trabalhar, talvez pelo fato de que o gosto por atividades divertidas iguais ou parecidas tragam mais afinidades e aproximem mais os cadetes do que uma tarefa de trabalho, fazendo com que o indivíduo partilhe e procure ajuda dessas pessoas antes daquelas a qual a amizade foi fortalecida apenas no trabalho.

Após escolher o fator **controle** como sustentação da análise, devido ser o fator a qual além de ostentar uma ótima correlação na análise das estratégias de *coping*, obtendo **08 itens**, também foi o fator que denotou uma **média** referente ao auto relato dos cadetes de **3,7**, no qual **66,7%** do Curso de Comunicações apresentou-se com valores **acima de 3,5**, exclusive, sendo que, inclusive, foi nesta porção de valores que se encontrou **08** dos **09** cadetes com **maiores níveis de entrada** do Curso no fator **trabalho**, quanto, também, **08** dos **11** cadetes referentes ao fator **diversão**, isso permite supor que os **altos valores individuais de controle** desses cadetes é um fator que influencia **seu relacionamento em grupos**.

Reforçando ainda mais esta conclusão, após uma análise dos dados acima apresentados percebemos que os indivíduos aos quais os cadetes melhores elegidos em cada fator votaram como sendo os seus companheiros, em sua grande maioria **devolveram os votos** para os mesmos, sendo **85,2 %**, 23 de 27 votos, no fator **trabalho**, e **69,7 %**, 23 de 33 votos, no fator **diversão**.

Dessa maneira é possível afirmar que um indivíduo com altos níveis no fator controle tende a formar grupos com outro indivíduo que possua os mesmos altos valores de controle, sendo assim **as estratégias de coping uma das características capazes de influenciar na formação de grupos entre os cadetes do Curso de Comunicações**.

Durante a análise dos dados ao confrontar os valores de *coping* individuais de cada indivíduo em relação aos níveis de entrada que a turma ofereceu para eles percebeu-se que existem muitos indivíduos que auto se avaliam acima ou abaixo daquilo que a turma os percebe, entretanto como este trabalho não objetivou este estudo em questão, seria interessante que houvessem maiores estudos envolvendo esse fato e alguma ação de orientação por parte da Seção Psicopedagógica nestes indivíduos, a fim de que possam perceber melhor a verdadeira imagem que eles transmitem aos seus companheiros. Além de que para futuros estudos também se sugere que essa análise da influência das estratégias de *coping* na formação de grupos seja também ampliada para a análise da formação de grupos dentro de cada turma de aula, nos mais diversos fatores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta monografia teve como objetivo geral identificar se os cadetes do Curso de Comunicações utilizam estratégias de enfrentamento “*coping*” com base na Escala Toulousiana de *Coping*.

Os resultados dos objetivos específicos permitiram seguir o processo de avaliação cognitiva dos cadetes do Curso de Comunicações diante de algumas situações oferecidas pela AMAN consideradas como possíveis geradoras de uma ameaça, perigo ou desafio.

O primeiro estudo, sobre as situações que induzem o estresse nos cadetes de comunicações, permitiu identificar as situações que o cadete, em sua avaliação primária, considera como capazes de excederem seus próprios recursos ou até mesmo prejudicar o seu bem-estar e sua saúde física e psíquica.

O estudo das estratégias de *coping*, propriamente ditas, permitiu descrever o conjunto de esforços comportamentais e cognitivos que os cadetes de comunicações utilizam a fim de enfrentar essas circunstâncias estressantes. Sendo eles divididos em quatro fatores: Controle, Retraimento, Distração Social e Suporte Social-

O estudo da organização em grupos com base no fenômeno estratégias de *coping* permitiu entender que os altos valores individuais de controle dos cadetes mais bem vistos pelo Curso, tanto no fator trabalho quanto diversão, é um fator que influencia seu relacionamento em grupos. O fator controle sustentou a investigação devido ser o fator que teve altos índices em todas as análises deste trabalho e inclusive a sua maior utilização pela maioria dos cadetes mais bem vistos pelo Curso.

A análise mais aprofundada das Situações indutoras de estresse permitiu confirmar a permanência da estrutura com três fatores da Escala de Estresse Percebido, ou seja, os fatores **enfrentamento de desafios, falta de tempo livre e distância da família**, mantiveram-se como fortes fontes estressoras para os cadetes de comunicações durante seu período de formação na AMAN.

Através da análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação?” A grande quantidade da resposta “não” (57,66%) também apontou que à maioria das situações indutoras de estresse dos cadetes de comunicações na Academia correspondem com os 17 itens da escala (ANEXO A), embora a análise permitiu também concluir que seria interessante considerar para um futuro estudo os itens “convívio em coletividade” e “lesões ou problemas de saúde”, aos quais corresponderam quase a um terço, 29,8%, das respostas que indicavam alguma situação diferente dos itens já apresentados.

A análise dos resultados também permitiu entender que a distância da família é um fator que influencia o nível de sensibilização ao estresse do cadete durante o dia a dia, de modo que a falta de tempo livre, principalmente, a que afeta diretamente a resolução de problemas da vida pessoal e os estudos, assim como, a privação de sono sem recuperação, seja em manter-se acordado, seja em raciocinar da melhor forma, são **desafios** para os cadetes de comunicações.

Enfrentar seus próprios medos e exercer funções de comando, neste momento, são os maiores **desafios** do comunicante durante a formação, inclusive chegou-se a conclusão que podem haver alguns bloqueios referentes a estes dois fatores que influenciam diretamente o motivo pelo qual a análise apontou alta correlação com a SIEsp, com operações no campo e salto da plataforma de 10m.

Seria interessante que o Curso de Comunicações com ajuda da Seção Psicopedagógica orientasse o desenvolvimento destas duas áreas, para que assim aja um maior aproveitamento por parte do cadete das diversas oportunidades que a AMAN oferece. É interessante orientar a percepção destas áreas como **oportunidades de desenvolvimento pessoal** capazes de gerar **adaptações positivas** a fim de melhorar a formação do futuro oficial de Comunicações.

Conclui-se que o primeiro objetivo específico foi alcançado através da confirmação da permanência dos três fatores e 17 itens da escala para os cadetes do Curso de Comunicações, com o possível acréscimo de mais dois itens: “convívio em coletividade” e “lesões ou problemas de saúde”. Para melhor compreensão das situações indutoras de estresse, ainda foi criado o Apêndice A, a qual explica o significado de cada um dos 17 itens da escala considerando o contexto de formação da AMAN.

A análise mais aprofundada da Escala Toulousiana de *Coping* permitiu descrever três linhas de ações, mais prováveis, de utilização das estratégias de *coping* pelos cadetes de comunicações diante das situações de estresse, sendo a primeira voltada ao *coping* centrado na emoção com a maior utilização de estratégias de retraimento, a segunda voltada ao *coping* focado no problema com a maior utilização de estratégias de controle e a terceira onde, mutualmente, seriam utilizadas ambas as estratégias.

Os resultados apontaram que por se tratar de uma Academia Militar onde todos os problemas devem ser resolvidos, mesmo para aqueles cadetes que tendam a se retrair, em algum momento, os mesmos, haverão que tomar o controle da situação. Tomando por base a ideia de que não há uma maneira certa ou uma errada de enfrentar as adversidades, a grande diferença está na **quantidade de tempo** que alguns cadetes irão levar para começar a tomar a atitude de enfrentamento, e essa quantidade de tempo é o que provavelmente deve afetar a vida destes cadetes nas mais diversas situações, o que pode gerar altos níveis de **estresse** e **ansiedade**.

Neste estudo não se objetivou levantar um tempo ideal para organizar os pensamentos e tomar uma melhor decisão, portanto, está possível **tomada de distância “momentânea”** que foi observada como provável ação dos cadetes do Curso de Comunicações manteve sua interpretação como **retraimento**, entretanto para futuros estudos seria muito interessante que fossem analisadas o quanto está tomada de distância momentânea pode ser **favorável ou não** para a melhor **tomada de decisões** e **enfrentamento de desafios** e qual seria a quantidade de **tempo ideal** para isso.

Com base neste estudo, supondo que exista uma tendência de cadetes com certos níveis de retraimento e talvez introspecção se identificarem com a Arma de Comunicações, talvez seja passível de serem feitos **novos estudos** a fim de validar essa ideia e entender como estes cadetes poderiam ser **desenvolvidos**, principalmente quanto ao **tempo** que levam antes de iniciar as ações de enfrentamento e os possíveis **níveis de estresse** e **ansiedade** gerados disso, com a finalidade de adotar medidas que visem o seu maior bem-estar e desenvolvimento diante das mais diversas situações adversas que a Academia oferece.

Uma solução simples e prática poderia estar dentro da sua própria turma de aula, utilizando-se de um maior acompanhamento por parte da Seção Psicopedagógica e do Curso de Comunicações dos cadetes que utilizam em sua maior parte das estratégias de controle, para que estes sejam motivados à através do seu exemplo desenvolverem estas atitudes nos demais.

A Análise das respostas à pergunta “Você acrescentaria alguma outra forma de lidar com o problema?” apontou que a maioria dos cadetes, 80 respostas correspondendo a 72,07% do total, responderam que não acrescentariam nenhuma outra forma dentre as já apresentadas, portanto, os 22 itens da escala (ANEXO D) corresponderam a maioria das estratégias utilizadas pelos cadetes, no entanto para futuros estudos seria interessante acrescentar além dos 22 itens já utilizados mais dois itens, “procurar ajuda especializada” e “buscar ajuda espiritual”, visto que o item “procurar ajuda especializada” que tinha uma certa correspondência com o item 54 da escala original sobressaiu-se dos demais em 31,58% e o item “ajuda espiritual” destacou-se com 42,86% das respostas que não englobavam os 22 itens.

Conclui-se que o segundo objetivo específico foi alcançado através da confirmação da permanência dos quatro fatores e 22 itens da escala para os cadetes do Curso de Comunicações, com o possível acréscimo de mais dois itens: “procurar ajuda especializada” e “buscar ajuda espiritual”. Ademais os resultados também identificaram as três formas de utilização das estratégias de *coping* mais prováveis pelos cadetes de comunicações e a percepção de que a quantidade de tempo que alguns cadetes irão levar para começar a tomar a atitude de

enfrentamento é o que provavelmente deve afetar a vida destes cadetes nas mais diversas situações, gerando possíveis níveis de estresse e ansiedade.

O estudo mais aprofundado da influência das estratégias de *coping* na organização em grupos permitiu, primeiramente, levantar os melhores cadetes, âmbito Curso, no fator trabalho e diversão e entender qual é o nível de *coping* destes cadetes, inclusive, comparando-os com o restante do curso. Os resultados apontaram para a **reciprocidade** dos votos dentro do grupo dos cadetes mais bem votados e seus eleitos, sendo **85,2 %**, 23 de 27 votos, no fator **trabalho**, e **69,7 %**, 23 de 33 votos, no fator **diversão**.

Após todos os dados apontarem para o fator controle como o fator mais expressivo no Curso de Comunicações e inclusive sendo o fator que teve o maior número dos melhores cadetes dentro de uma mesma parcela de valores pode-se afirmar que: o valor individual de **controle** é uma variável que **influencia o relacionamento em grupos** entre esses indivíduos e, portanto, **as estratégias de *coping* são capazes de influenciar na formação de grupos entre os cadetes do Curso de Comunicações**.

É conveniente ressaltar que foi observada apenas uma influência e que estes resultados apenas colaboram parcialmente a hipótese de estudo do terceiro objetivo, portanto, os resultados do estudo devem ser interpretados com cautela. Dessa forma sugere-se futuros estudos para que esta análise seja ampliada para a formação de grupos dentro de cada turma de aula, nos mais diversos fatores, de modo a investigar os resultados aqui obtidos e melhor compreender como as estratégias de *coping* podem influenciar na formação de grupos e no enfrentamento de desafios.

Foi observado também que a utilização de um instrumento de auto relato como a Escala Toulousiana de *Coping*, apesar de cumprir muito bem seu papel, não consegue mostrar a realidade com total transparência, em consequência de o fator humano causar pequenas distorções através de auto avaliações acima ou abaixo do nível que a turma os percebe, entretanto como este trabalho não objetivou este estudo em questão, seria interessante que houvessem maiores estudos envolvendo esse fato e alguma ação de orientação por parte da Seção Psicopedagógica nestes indivíduos, a fim de que possam perceber melhor a verdadeira imagem que eles transmitem aos seus companheiros.

Devido ao fato das escalas de auto relato não conseguirem demonstrar claramente a realidade da situação é conveniente o contínuo uso da Escala Toulousiana de *Coping*, ou até mesmo outras escalas, em novos estudos envolvendo outros Cursos da AMAN a fim de fazer uma comparação com os resultados aqui obtidos para sua melhor adequação de outros itens ou fatores.

Dessa forma é respondido o objetivo geral e específicos na medida em que esse estudo permitiu identificar as estratégias de *coping* utilizadas pelos cadetes do Curso de Comunicações através da Escala de *Coping* Toulousiana adaptada, descrever diversas situações indutoras de estresse durante o contexto da formação, o nível da sensibilização do cadete perante essas situações através da identificação das estratégias de *coping* mais utilizadas e a influência do fator controle na formação de grupos, além de terem sido levantados os aspectos que necessitam serem desenvolvidos com a finalidade de lidar com estas situações adversas com o mínimo de influências negativas para a saúde física, emocional e psíquica do cadete.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Rui Jorge Portela dos, MARQUES, José Custódio Reis Lopes (Or.). **Caraterização do processo de formação da capacidade de decisão em situações de *stresse* dos cadetes da academia militar**. Lisboa: Academia Militar, 2012. Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada.

BRASIL. (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Disponível em: <www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao-compilado.htm> Acesso em: 13 fev. 2019.

BRASIL. Ministério da Defesa. **EB10-R-05.004**: Regulamento da Academia Militar das Agulhas Negras. Boletim do Exército nº 49, 2014a.

BRASIL. Ministério da Defesa. **Manual de Fundamentos EB20-MF-10.101**: O Exército Brasileiro, 2014b.

BRASIL. (2010). Portaria nº 152 – Estado-Maior do Exército, 16 de novembro de 2010. **Perfil Profissiográfico do concludente do curso de formação e graduação de oficiais**. Publicado através do aditamento ADAE nº 003/2016 ao Boletim do Departamento de Educação e Cultura do Exército-DECEX nº 32.

LIMA, Thaynara Carvalho de; TEIXEIRA JUNIOR, José Carlos; RIBAS JUNIOR, Rodolfo de Castro. Construção de uma Escala de Estresse Percebido: um estudo com futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro. *In*: PINTO, George Hamilton de Souza (Org) *et al.* **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**. Rio de Janeiro: Publ!t, v. 1, 2018. 244 p. cap. 9, p. 124-134.

LOURENÇO, A. C. **Desafios no ensino de enfermagem: *stresse* académico dos estudantes em ensino clínico**. 2012. 388 f. Tese, *Universidad de extremadura* departamento de *psicología* y antropologia, 2012.

PINTO, George Hamilton de Souza. **Investigação da influência da motivação para o curso de formação de oficiais sobre as estratégias de *coping* do cadete**. Seropédica, v. 1, f. 82, 2017. 82 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), 2017.

PINTO, George Hamilton de Souza; SANTOS, Pedro Paulo Pires dos; LIRA, Natan de Lima. Adaptação de uma Escala para mensuração das Estratégias de Enfrentamento (*coping*) em cadetes da AMAN. *In*: PINTO, George Hamilton de Souza (Org) *et al.* **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**. Rio de Janeiro: PublIt, v. 1, 2018. 244 p. cap. 17, p. 207-221.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2ª Ed., Novo Hamburgo - RS, Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo Feevale, 2013.

RAMPELOTTO, Carla Marcieli; ABAID, Josiane Lieberknecht Wathier. **Estratégias de coping utilizadas por pilotos de caça**. 2010. TCC, Psicologia, Centro Universitário Franciscano, Barbarói, Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil, 2011.

RIBEIRO, J.L.P.; MORAIS, R. Adaptação Portuguesa Da Escala Breve De *Coping* Resiliente. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 11, n.1, p. 5-13, 2010.

TAP, P.; COSTA, E.S.; ALVES, M.N. Escala Toulousiana de *Coping* (ETC): estudo de adaptação à população portuguesa. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 6, n.1, p. 47-56, 2005.

UMANN, Juliane. **Estresse, coping e presenteísmo em enfermeiros hospitalares**. 2011. Dissertação de mestrado, enfermagem, centro de ciências da saúde, departamento de enfermagem, programa de pós-graduação em enfermagem, Universidade Federal De Santa Maria, Santa Maria, RS, Brasil, 2011.

APÊNDICE A – ENTENDIMENTO DO CONCEITO DOS ITENS DA ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Nr	Itens	Entendimento do conceito
1.	Ficar distante da família.	Existem cadetes de todas as regiões do Brasil, e aliado ao regime de internato é muito comum que o cadete passe semanas ou meses longe de seus familiares.
2.	Ter pouco contato com familiares durante o curso.	A distância física, o regime de internato e o regime disciplinar rígido contribuem para isso.
3.	Programar-me para atividades sociais e não poder comparecer.	Em algumas ocasiões pode ocorrer do cadete ter programado alguma atividade social no final de semana, mas durante aquela semana lhe é imposta alguma missão inopinada que o impeça de comparecer à sua atividade social. Inculcando assim no cadete o caráter de disponibilidade permanente que a profissão exige.
4.	Ficar em regime de internato.	Os cadetes são obrigados a pernoitarem durante a semana nos seus alojamentos da Academia.
5.	Realizar o período de adaptação no curso.	Uma nova rotina, um novo ambiente de trabalho, companheiros diferentes e novas matérias de estudo podem gerar desconforto até que ocorra a adaptação a essas novas situações por parte do cadete.
6.	Lidar com a falta de tempo livre.	O expediente do cadete inicia-se na alvorada às 05:50h e encerra-se somente no toque de silêncio às 22:00h. Dessa forma o tempo é um bem escasso que se não for bem administrado pode gerar muito desconforto.
7.	Ter pouco tempo para resolver meus problemas pessoais.	Caso o cadete não faça um planejamento adequado do seu tempo, os problemas pessoais podem acabar ficando para o segundo plano, podendo causar até mesmo ansiedade.
8.	Conciliar meus estudos com as demais tarefas obrigatórias.	São tantas tarefas que exigem atenção e determinação do cadete em resolvê-las, muitas vezes de forma urgente, que se o cadete não for o suficiente organizado, o mais importante, seus estudos, podem deixar de serem uma prioridade.

9.	Realizar exercícios inopinados.	Exercícios exigentes cognitivos, psicomotores e atitudinais que não estavam previstos no quadro de atividades do cadete, os quais podem ser acionados a qualquer momento.
10.	Privação de sono que impede a recuperação do cansaço.	Além da alvorada do cadete ser às 05 horas e 50 minutos, é muito comum, devido às diversas atividades do dia, que o cadete vá dormir muito tarde, não se recuperando do cansaço.
11.	Ficar impedido de sair aos finais de semana.	Se o cadete cometer alguma transgressão disciplinar prevista nas normas internas ou no Regulamento Disciplinar do Exército, RDE, o mesmo pode ser sancionado disciplinarmente.
12.	Enfrentar meus medos.	Ao cadete são impostas constantemente inúmeras atividades que podem provocar sentimento de medo.
13.	Saltar da plataforma de 10 metros.	Saltar de uma plataforma de 10m de altura na piscina de saltos.
14.	Participar da Semana de Instrução Especial.	A Seção de Instrução Especial, SIEsp, é prevista nos quatro anos da Academia, são atividades especiais, com alta exigência física, mental e emocional.
15.	Participar de operações no campo.	Cada arma, quadro ou serviço tem previsto no calendário anual diversas atividades em campanha, a quais os cadetes têm a oportunidade de colocar em prática, no terreno, tudo aquilo que aprenderam nas instruções militares.
16.	Atingir os índices do Teste de Aptidão Física (TAF).	O TAF é a prova física que todos os cadetes fazem duas vezes por ano, compreendendo basicamente provas de corrida, natação e neuromuscular com índices que exigem do cadete treinamento constante e persistência em buscar superar seus limites.
17.	Exercer funções de comando.	Durante a formação o cadete tem a oportunidade de exercer diversas funções de comando perante sua turma, como chefe, subchefe, auxiliar de comando, entre outros, assim como a função de adjunto perante seus subordinados imediatos, cadetes mais modernos. Essas funções exigem do cadete uma maior organização devido às inúmeras missões demandadas além de confiança e liderança para transmitir ordens.

APÊNDICE B – RELAÇÃO NUMÉRICA DE ITENS ENTRE A ETC ORIGINAL E A ETC ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN

ETC Original	ETC Adaptada	Itens
5.	1.	Tento não pensar no problema.
7.	2.	Evito encontrar-me com pessoas.
11.	3.	Faço um plano de ação e tento aplicá-lo.
15.	4.	Sinto agressividade face a outrem.
16.	5.	Faço qualquer coisa mais agradável.
17.	6.	Analiso a situação para melhor a compreender.
18.	7.	Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto.
19.	8.	Enfrento o problema de frente.
23.	9.	Refugio-me no imaginário ou no sonho.
29.	10.	Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para conseguir.
33.	11.	Sinto-me culpado.
34.	12.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso.
36.	13.	Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.
37.	14.	Vou diretamente ao problema.
38.	15.	Pergunto às pessoas que tiveram uma situação similar, que tipo de resposta deram.
41.	16.	Procuro a todo custo pensar em outra coisa.
43.	17.	Afasto-me dos outros.
44.	18.	Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema.
51.	19.	Sinto-me invadido pelas minhas emoções.
52.	20.	Centro-me em outras atividades para me distrair.
53.	21.	Reflico sobre as estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema.
54.	22.	Procuro a simpatia e o encorajamento dos outros.

APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE PESQUISA ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estratégias de Enfrentamento

Você está participando da pesquisa estratégias de enfrentamento e formação de grupos realizada no âmbito dos cadetes do CCom em 2019.

Todas as informações serão utilizadas para os fins acadêmicos, a pesquisa será identificada para permitir a correlação de dados necessários. As informações serão tratadas com sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade dos respondentes.

Você assinará um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido posteriormente.

Este Formulário está composto por duas escalas com correspondências de 1 a 5, e quatro perguntas, sendo duas delas sugestões de melhoria.

Tempo de Preenchimento:

No mínimo 10 minutos devido à necessidade de reflexão e sinceridade de resposta.

Atenciosamente,

Cad Bamberg

Obs: Se estiver preenchendo pelo CELULAR, faça com a TELA na HORIZONTAL, pois se não perderá opções de resposta.

***Obrigatório**

- 1. Endereço de e-mail ***
- 2. Nome de Guerra ***
- 3. Concordo em participar voluntariamente da pesquisa descrita acima e declaro ter sido devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador/aplicador sobre os procedimentos da pesquisa e benefícios decorrentes da mesma. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. ***

Marcar apenas uma oval.

Concordo

Não Concordo

4. A vida militar proporciona a vivência de alguns desafios. Abaixo, estão listadas algumas peculiaridades da formação militar combatente, especifique seu nível de enfrentamento com cada situação/atividade. *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1.Sem dificuldade	2.Com pouca dificuldade	3.Em dúvida	4.Com dificuldade	5.Com extrema dificuldade
1.Ficar distante da família.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.Ter pouco contato com familiares durante o curso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.Programar-me para atividades sociais e não poder comparecer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.Ficar em regime de internato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.Realizar o período de adaptação no curso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.Lidar com a falta de tempo livre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.Ter pouco tempo para resolver meus problemas pessoais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.Conciliar meus estudos com as demais tarefas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

obrigatórias.

9. Realizar exercícios

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

inopinados.

10. Privação de sono

que impede a

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

recuperação do cansaço.

11. Ficar impedido de

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

sair aos finais de semana.

12. Enfrentar meus

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

medos.

13. Saltar da

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

plataforma de 10 metros.

14. Participar da

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Semana de Instrução Especial.

15. Participar de

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

operações no campo.

16. Atingir os índices

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

do Teste de Aptidão Física (TAF).

17. Exercer funções

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

de comando.

5. Você acrescentaria algum outro desafio durante a formação? *

6. Quando você está com algum problema na Aman, como você lida com ele? * Marcar apenas uma oval por linha.

	1.Discordo Totalmente	2.Discordo na Maior Parte	3.Não Concordo Nem Discordo	4.Concordo na Maior Parte	5.Concordo Totalmente
5.Tento não pensar no problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.Evito encontrar-me com pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.Faço um plano de ação e tento aplicá-lo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.Sinto agressividade face a outrem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.Faço qualquer coisa mais agradável.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.Analiso a situação para melhor a compreender.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Enfrento o problema de frente.

23. Refugio-me no imaginário ou no sonho.

29. Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para conseguir.

33. Sinto-me culpado.

34. Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso.

36. Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.

37. Vou diretamente ao problema.

38. Pergunto às pessoas que tiveram uma situação similar, que tipo de

resposta deram.

41. Procuo a

todo custo

pensar em outra
coisa.

43. Afasto-me

dos outros.

44. Aceito a ideia

de que é

necessário que
eu resolva o
problema.

51. Sinto-me

invadido pelas

minhas
emoções.

52. Centro-me em

outras atividades
para me distrair.

53. Reflito sobre

as estratégias
que poderei

utilizar para
melhor resolver o
problema.

54. Procuo a

simpatia e o

encorajamento
dos outros.

- 7. Você acrescentaria outra forma de lidar com o problema? ***

- 8. Se você tivesse que escolher apenas três companheiros de turma para passar a maior parte do ano letivo formando uma equipe, que trabalharia em conjunto em diversas situações, desde operações militares à confecção e apresentação de trabalhos da DE, quem você convidaria para trabalhar com você, em ordem de preferência? ***

- 9. Se você pudesse escolher apenas três companheiros para passar grande parte dos finais de semana e feriados juntos, viajando, saindo para festas e se divertindo, quem você convidaria, em ordem de preferência? ***

APÊNDICE D -TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisa:

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE GRUPOS

Prezado Cadete

O senhor está convidado a participar da pesquisa estratégias de enfrentamento e organização de grupos.

A pesquisa do tema acima citado é de interesse do trabalho de conclusão de curso. A sua participação é muito importante e ela consistirá em preencher um questionário, contendo duas escalas e quatro perguntas, sendo duas sugestões, levando em média dez minutos para serem respondidas.

Sua participação é voluntária, podendo você: recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo ou penalidade à sua pessoa.

As informações serão utilizadas para os fins acadêmicos (compor o banco de dados da Seção Psicopedagógica, melhoria do sistema ensino-aprendizagem da AMAN e utilização em TCC, dissertação e tese de cadetes e oficiais da AMAN e publicações).

As pesquisas serão identificadas. As informações serão tratadas com sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade dos respondentes. A pesquisa não oferece risco ao respondente, podendo, no máximo, gerar ansiedade. Os benefícios desta pesquisa referem-se à ampliação do conhecimento sobre o cadete.

Este termo deverá ser preenchido e ser devidamente assinado.

Resende-RJ, 25 de fevereiro de 2019.

CAD - Willian Bueno **BAMBERG**
Cadete do 4º ano do Curso de Comunicações

Eu, Cadete Nr, Nome,

Concordo em participar voluntariamente da pesquisa descrita acima e declaro ter sido devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador/aplicador sobre os procedimentos da pesquisa e benefícios decorrentes da mesma. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

ANEXO A – ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Cadete, a vida militar proporciona a vivência de alguns desafios. Abaixo estão algumas peculiaridades da formação militar combatente, especifique seu nível de enfrentamento com cada situação/atividade.

Por favor, preencha o quadrado ao lado de cada assertiva, indicando o seu nível de dificuldade em cada questão, conforme o esquema abaixo:

1. Sem dificuldade	2. Com pouca dificuldade	3. Em dúvida	4. Com dificuldade	5. Com extrema dificuldade
--------------------	--------------------------	--------------	--------------------	----------------------------

Nr	Itens	Respostas				
1.	Ficar distante da família.	1	2	3	4	5
2.	Ter pouco contato com familiares durante o curso.	1	2	3	4	5
3.	Programar-me para atividades sociais e não poder comparecer.	1	2	3	4	5
4.	Ficar em regime de internato.	1	2	3	4	5
5.	Realizar o período de adaptação no curso.	1	2	3	4	5
6.	Lidar com a falta de tempo livre.	1	2	3	4	5
7.	Ter pouco tempo para resolver meus problemas pessoais.	1	2	3	4	5
8.	Conciliar meus estudos com as demais tarefas obrigatórias.	1	2	3	4	5
9.	Realizar exercícios inopinados.	1	2	3	4	5
10.	Privação de sono que impede a recuperação do cansaço.	1	2	3	4	5
11.	Ficar impedido de sair aos finais de semana.	1	2	3	4	5
12.	Enfrentar meus medos.	1	2	3	4	5
13.	Saltar da plataforma de 10 metros.	1	2	3	4	5
14.	Participar da Semana de Instrução Especial.	1	2	3	4	5
15.	Participar de operações no campo.	1	2	3	4	5
16.	Atingir os índices do Teste de Aptidão Física (TAF).	1	2	3	4	5
17.	Exercer funções de comando.	1	2	3	4	5

Fonte: LIMA, Thaynara Carvalho de; TEIXEIRA JUNIOR, José Carlos; RIBAS JUNIOR, Rodolfo de Castro. Construção de uma Escala de Estresse Percebido: um estudo com futuros oficiais combatentes do Exército Brasileiro. *In*: PINTO, George Hamilton de Souza (Org) *et al.* **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**. Rio de Janeiro: Publ!t, v. 1, 2018. 244 p. cap. 9, p. 124-134.

ANEXO B – ESCALA TOULOUSIANA DE COPING

Cadete, abaixo são apresentadas 54 (cinquenta e quatro) proposições que complementam a questão: **Quando você está com algum problema na AMAN, como você lida com ele?**

Por favor, faça um círculo em torno do número de 1 a 5 que indica a sua resposta em cada questão, conforme o esquema abaixo:

1. Discordo totalmente	2. Discordo na maior Parte	3. Não concordo nem discordo	4. Concordo na maior parte	5. Concordo totalmente
------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------

Nr	Itens	Respostas				
1	Enfrento a situação.	1	2	3	4	5
2	Peço conselhos a profissionais (professores, médicos, psicólogos etc.).	1	2	3	4	5
3	Tento comer para me sentir melhor.	1	2	3	4	5
4	Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer.	1	2	3	4	5
5	Tento não pensar no problema.	1	2	3	4	5
6	Peço a Deus para me ajudar.	1	2	3	4	5
7	Evito encontrar-me com pessoas.	1	2	3	4	5
8	Aceito o problema se ele for inevitável.	1	2	3	4	5
9	Tento não entrar em pânico.	1	2	3	4	5
10	Mudo a minha forma de viver.	1	2	3	4	5
11	Faço um plano de ação e tento aplicá-lo.	1	2	3	4	5
12	É difícil utilizar palavras para descrever o que eu experimento diante da situação difícil.	1	2	3	4	5
13	Não penso nos problemas quando eles surgem.	1	2	3	4	5
14	Recuso-me a admitir o problema.	1	2	3	4	5
15	Sinto agressividade face a outrem.	1	2	3	4	5
16	Faço qualquer coisa mais agradável.	1	2	3	4	5
17	Analiso a situação para melhor a compreender.	1	2	3	4	5
18	Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto.	1	2	3	4	5
19	Enfrento o problema de frente.	1	2	3	4	5
20	Discuto o problema com os meus pais.	1	2	3	4	5
21	Esqueço os meus problemas tomando medicamentos.	1	2	3	4	5
22	Procuro atividades coletivas.	1	2	3	4	5
23	Refugio-me no imaginário ou no sonho.	1	2	3	4	5
24	Procuro encontrar uma filosofia de vida para lidar com a situação.	1	2	3	4	5
25	Às vezes não faço o que tinha planejado.	1	2	3	4	5
26	Aprendo a viver com o problema.	1	2	3	4	5
27	Controlo as minhas emoções.	1	2	3	4	5
28	Mudo o meu comportamento.	1	2	3	4	5
29	Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para conseguir.	1	2	3	4	5
30	Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades.	1	2	3	4	5
31	Resisto ao desejo de agir, até que a situação me permita.	1	2	3	4	5
32	Reajo como se o problema não existisse.	1	2	3	4	5

33	Sinto-me culpado.	1	2	3	4	5
34	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso.	1	2	3	4	5
35	Penso nas experiências susceptíveis de me ajudarem a fazer face à situação.	1	2	3	4	5
36	Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.	1	2	3	4	5
37	Vou diretamente ao problema.	1	2	3	4	5
38	Pergunto às pessoas que tiveram uma situação similar, que tipo de resposta deram.	1	2	3	4	5
39	Bebo ou fumo para acalmar a minha angústia.	1	2	3	4	5
40	Ajudo os outros como gostaria de ser ajudado.	1	2	3	4	5
41	Procuo a todo custo pensar em outra coisa.	1	2	3	4	5
42	Brinco com a situação em que me encontro.	1	2	3	4	5
43	Afasto-me dos outros.	1	2	3	4	5
44	Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema.	1	2	3	4	5
45	Guardo meus sentimentos para mim mesmo.	1	2	3	4	5
46	Modifico as minhas ações em função do problema.	1	2	3	4	5
47	Defino objetivo a alcançar.	1	2	3	4	5
48	As minhas emoções desaparecem tão rapidamente como aparecem.	1	2	3	4	5
49	Controlo-me para não agir precipitadamente.	1	2	3	4	5
50	Digo a mim mesmo que este problema não tem importância.	1	2	3	4	5
51	Sinto-me invadido pelas minhas emoções.	1	2	3	4	5
52	Centro-me em outras atividades para me distrair.	1	2	3	4	5
53	Reflico sobre as estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema.	1	2	3	4	5
54	Procuo a simpatia e o encorajamento dos outros.	1	2	3	4	5

Fonte: PINTO, George Hamilton de Souza. **Investigação da influência da motivação para o curso de formação de oficiais sobre as estratégias de *coping* do cadete.** Seropédica, v. 1, f. 82, 2017. 82 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), 2017.

ANEXO C – ESCALA DE *COPING* TOULOUSIANA ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN (2017)

Cadete, abaixo são apresentadas 19 (dezenove) proposições que complementam a questão:

Quando você está com algum problema na AMAN, como você lida com ele?

Por favor, faça um círculo em torno do número de 1 a 5 que indica a sua resposta em cada questão, conforme o esquema abaixo:

1. Discordo totalmente	2. Discordo na maior Parte	3. Não concordo nem discordo	4. Concordo na maior parte	5. Concordo totalmente
------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------

Nr	Itens	Respostas				
7	Evito encontrar-me com pessoas.	1	2	3	4	5
11	Faço um plano de ação e tento aplicá-lo.	1	2	3	4	5
15	Sinto agressividade face a outrem.	1	2	3	4	5
17	Analiso a situação para melhor a compreender.	1	2	3	4	5
18	Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto.	1	2	3	4	5
19	Enfrento o problema de frente.	1	2	3	4	5
23	Refugio-me no imaginário ou no sonho.	1	2	3	4	5
29	Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para conseguir.	1	2	3	4	5
34	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso.	1	2	3	4	5
36	Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.	1	2	3	4	5
37	Vou diretamente ao problema.	1	2	3	4	5
41	Procuo a todo custo pensar em outra coisa.	1	2	3	4	5
43	Afasto-me dos outros.	1	2	3	4	5
44	Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema.	1	2	3	4	5
47	Defino objetivo a alcançar.	1	2	3	4	5
51	Sinto-me invadido pelas minhas emoções.	1	2	3	4	5
52	Centro-me em outras atividades para me distrair.	1	2	3	4	5
53	Reflico sobre as estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema.	1	2	3	4	5
54	Procuo a simpatia e o encorajamento dos outros.	1	2	3	4	5

Fonte: PINTO, George Hamilton de Souza. **Investigação da influência da motivação para o curso de formação de oficiais sobre as estratégias de *coping* do cadete**. Seropédica, v. 1, f. 82, 2017. 82 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), 2017.

ANEXO D – ESCALA DE *COPING* TOULOUSIANA ADAPTADA AO UNIVERSO DE CADETES DA AMAN (2018)

Cadete, abaixo são apresentadas 22 (vinte e dois) proposições que complementam a questão:

Quando você está com algum problema na AMAN, como você lida com ele?

Por favor, faça um círculo em torno do número de 1 a 5 que indica a sua resposta em cada questão, conforme o esquema abaixo:

1. Discordo totalmente	2. Discordo na maior Parte	3. Não concordo nem discordo	4. Concordo na maior parte	5. Concordo totalmente
------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------

Nr	Itens	Respostas				
1.	Tento não pensar no problema.	1	2	3	4	5
2.	Evito encontrar-me com pessoas.	1	2	3	4	5
3.	Faço um plano de ação e tento aplicá-lo.	1	2	3	4	5
4.	Sinto agressividade face a outrem.	1	2	3	4	5
5.	Faço qualquer coisa mais agradável.	1	2	3	4	5
6.	Analiso a situação para melhor a compreender.	1	2	3	4	5
7.	Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos o que sinto.	1	2	3	4	5
8.	Enfrento o problema de frente.	1	2	3	4	5
9.	Refugio-me no imaginário ou no sonho.	1	2	3	4	5
10.	Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para conseguir.	1	2	3	4	5
11.	Sinto-me culpado.	1	2	3	4	5
12.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso.	1	2	3	4	5
13.	Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.	1	2	3	4	5
14.	Vou diretamente ao problema.	1	2	3	4	5
15.	Pergunto às pessoas que tiveram uma situação similar, que tipo de resposta deram.	1	2	3	4	5
16.	Procuo a todo custo pensar em outra coisa.	1	2	3	4	5
17.	Afasto-me dos outros.	1	2	3	4	5
18.	Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema.	1	2	3	4	5
19.	Sinto-me invadido pelas minhas emoções.	1	2	3	4	5
20.	Centro-me em outras atividades para me distrair.	1	2	3	4	5
21.	Reflito sobre as estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema.	1	2	3	4	5
22.	Procuo a simpatia e o encorajamento dos outros.	1	2	3	4	5

Fonte: PINTO, George Hamilton de Souza; DOS SANTOS, Pedro Paulo Pires; LIRA, Natan de Lima. Adaptação de uma Escala para mensuração das Estratégias de Enfrentamento (*coping*) em cadetes da AMAN. In: PINTO, George Hamilton de Souza (Org) *et al.* **Instrumentos de Medida em Contexto Militar**. Rio de Janeiro: Publ!t, v. 1, 2018. 244 p. cap. 17, p. 207-221. (Psicologia militar).