

**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS  
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)**

**MARCUS VINICIUS RODRIGUES DE MELO**

**ESTRATÉGIAS DE COPING MAIS UTILIZADAS PELOS CADETES DA  
ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS E SEUS FATORES  
ESTRESSORES**

**Resende**

**2019**

MARCUS VINICIUS RODRIGUES DE MELO

**ESTRATÉGIAS DE COPING MAIS UTILIZADAS PELOS CADETES DA  
ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS E SEUS FATORES  
ESTRESSORES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Academia Militar das  
Agulhas Negras como parte integrante  
da Conclusão do Curso de **Bacharel  
em Ciências Militares**, sob a  
orientação do Maj Inf Angel Fujita  
Oliveira

Orientador: Major Túlio Alcântara Valente

Resende

2019

**MARCUS VINICIUS RODRIGUES DE MELO**

**ESTRATÉGIAS DE COPING MAIS UTILIZADAS PELOS CADETES DA  
ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS E SEUS FATORES  
ESTRESSORES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Academia Militar das  
Agulhas Negras como parte integrante  
da Conclusão do Curso de **Bacharel  
em Ciências Militares**, sob a  
orientação do Maj Inf Angel Fujita  
Oliveira

Aprovado em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

Banca examinadora:

---

Maj Túlio Alcântara Valente  
Orientador

---

Maj Ricardo de Queiroz Batista Ribeiro

---

Maj Flavio Ferreira da Silva

Resende  
2019

## AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

Agradeço a minha mãe, Myrian, heroína que me deu apoio e incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço.

Ao meu pai, Wilson, que apesar de todas as dificuldades me fortaleceu e que para mim foi muito importante com suas palavras de motivação.

Obrigada meus irmãos e família, que nos momentos de minha ausência dedicados ao estudo superior militar, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente.

Meus agradecimentos aos amigos mais próximos, companheiros de escola antigos e irmãos na amizade que fizeram parte da minha formação e que vão continuar presentes em minha vida com certeza.

Um agradecimento em especial para minha esposa, Dayana, que foi a mais companheira, amiga, conselheira, que além de me ajudar todos esses anos nessa formação me tornou um homem mais realizado e mais motivado a continuar.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## RESUMO

MELO, Marcus Vinicius Rodrigues de. **Estratégias de Coping mais utilizadas por Cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras e seus fatores estressores.** Resende: AMAN, 2019. Monografia.

Tendo em vista as estratégias de Coping como mecanismos cognitivos e comportamentais utilizados pelas pessoas face a uma situação estressora, nesse estudo, por parte dos cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), viu-se a necessidade de realizar uma pesquisa para descobrir quais situações que mais estressam quem estuda nessa Instituição e as principais formas da pessoa de lidar com essas situações. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi verificar se os Cadetes têm pensamento em comum quanto a esses problemas. Para o trabalho, primeiramente, foi feita uma pesquisa exploratória, na 1ª Cia de Infantaria, com 60 Cadetes, sendo 15 de cada pelotão para identificar as situações que cada um considerou mais estressora durante sua formação. Logo após foi feita outra pesquisa exploratória, envolvendo 160 cadetes do 4º Ano da AMAN de todas as Armas, Quadro e Serviço, a fim de identificar as maneiras mais comuns de lidar com os maiores estressores elencados de acordo com os Cadetes do curso de Infantaria. Com o resultado da pesquisa pode-se verificar que os Cadetes têm pensamento parecido para lidar com os problemas.

**Palavras-chave: Coping, AMAN, estresse.**

## ABSTRACT

MELO, Marcus Vinicius Rodrigues de. **Coping strategies most used by Cadetes of the Agulhas Negras Military Academy and its stressors.** *Resende: AMAN*, 2019. Monography.

Considering Coping's strategies as cognitive and behavioral mechanisms used by people in the face of a stressful situation, in this study, by the cadets of the Agulhas Negras Military Academy (AMAN), a study was needed to find out which situations that most stress those who study in this institution and the main ways of the person to deal with these situations. Therefore the objective of this research was to verify if the Cadets have common thought in the face of these problems. For the work, first, an exploratory research was carried out at the 1st Infantry Company, with 60 cadets, 15 of each platoon to identify situations that each considered more stressful during their training. Soon after, another exploratory survey was conducted involving 160 AMAN 4th Year cadets of all Weapons, Staff and Services in order to identify the most common ways of dealing with the most stressful situations according. With the result of the research it can be verified that the Cadets have similar thought to handle the problems.

**Palavras-chave: Coping, AMAN, stress.**

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1 - Confronto.....</b>	<b>18</b>
<b>Figura 2 - Auto-controle.....</b>	<b>19</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Situações mais estressantes para os cadetes.....	21
Gráfico 2 - Internato.....	22
Gráfico 3 – Estudo/Papiro.....	23
Gráfico 4 – Ordens e regras.....	24
Gráfico 5 – TFM/TAF.....	25
Gráfico 6 – Problemas externos.....	26



**LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

<b>AMAN</b>	<b>ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS</b>
<b>EsPCEx</b>	<b>ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO</b>
<b>TFM</b>	<b>TREINAMENTO FÍSICO MILITAR</b>
<b>TAF</b>	<b>TESTE DE APTIDÃO FÍSICA</b>

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
1.1 Objetivos.....	13
1.1.1 Objetivo geral.....	13
1.1.2 Objetivo específico.....	13
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO.....</b>	<b>13</b>
2.1 Estresse.....	13
2.2 Estratégias de Coping.....	14
2.3 Referencial metodológico e procedimentos.....	15
<b>3 DEFINIÇÕES.....</b>	<b>16</b>
3.1 Estratégias de Coping mais comuns.....	16
3.1.1 Estratégias centradas no problema.....	17
3.1.1.1 Confronto.....	17
3.1.1.2 Resolução planeada do problema.....	18
3.1.1.3 Aceitação das responsabilidades.....	18
3.1.1.4 Auto-controle.....	19
3.1.1.5 Procura de suporte social.....	19
3.1.2 Estratégias centradas na emoção.....	20
3.1.2.1 Reavaliação positiva.....	20
3.1.2.2 Distanciamento.....	20
3.1.2.3 Fuga do problema.....	20
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>21</b>
4.1 Situações mais estressantes.....	21
4.1.1 Internato.....	22
4.1.2 Papiro/Estudo.....	23
4.1.3 Ordens e Regras .....	23
4.1.4 TFM/TAF.....	24
4.1.5 Problemas Externos.....	25

<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>27</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>7 ANEXOS.....</b>	<b>31</b>
7.1 ANEXO A.....	31
7.2 ANEXO B.....	32

## 1 INTRODUÇÃO

Na Academia Militar das Agulhas Negras ( AMAN ) ocorre a formação do oficial combatente do Exército Brasileiro, para isso é clara a percepção da necessidade de preparar esse futuro oficial para a guerra, mesmo em tempos de paz. Para que ocorra isso o Cadete é colocado a prova em diversas situações estressoras, tanto no “conforto” da ala, quanto em atividades no terreno.

O estresse é uma forma do corpo e da mente de reagir às adversidades do dia a dia o qual varia de pessoa para pessoa, e que pode acarretar alguns possíveis sintomas como: dificuldade para dormir, tensão, irritabilidade, incapacidade de se concentrar e cansaço em excesso.

As Estratégias de Coping são mecanismos que facilitam a adaptação às exigências do dia a dia, que auxiliam no enfrentamento de situações problema, basicamente é uma maneira de se lidar com algum fator estressor. Existem diversos tipos, porém é comum a utilização de alguns tipos de Estratégias : o confronto, a resolução do problema, a aceitação, o autocontrole, a procura de suporte social, a reavaliação positiva, a fuga e o distanciamento.

Assim, é oportuno problematizar a questão: durante a formação do futuro oficial combatente do Exército Brasileiro, na AMAN, é perceptível que cada Cadete lida com os desafios em que são submetidos de uma forma diferente, isso pode refletir na maneira que o Cadete vive no seu tempo livre, como nos finais de semana, nos feriados ou nas férias e no seu rendimento acadêmico?

Outras questões de estudo podem ser apontadas, pois precisa-se saber, além de como o Cadete lida com o estresse que é exposto na sua vida acadêmica, o que ele acha que possivelmente poderia ser feito para melhorar sua rotina na caserna.

Com base nesses questionamentos, este trabalho procura subsídios dentro da área de distúrbios psicológicos, mais especificamente no contexto de estresse e estratégias de coping, observar o que mais estressa o Cadete e como ele faz para lidar com esse estressor e relaxar no seu tempo livre, pois todos que se submetem a essa formação estão sujeitos aos desafios impostos no dia a dia e tais estratégias auxiliariam no seu rendimento acadêmico.

Esta pesquisa justifica-se para conscientizar os Alunos da Escola Preparatória de Cadetes do Exército ( EsPCEx ) e alunos diversos que estão estudando para ingressar na AMAN, o que os Cadetes enfrentam, o que eles acham que é mais difícil na formação e como eles lidam com isso, visando deixar os futuros Cadetes mais preparados para a formação, pois

quando o Cadete já vem consciente do que o espera ele torna-se mais capacitado para concluir suas missões com aproveitamento.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo Geral**

Identificar as estratégias de Coping mais utilizadas pelos Cadetes durante sua formação na AMAN.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

Identificar os principais fatores estressores;

Relacionar as melhores formas de combater esse estressor ao qual os Cadetes são expostos;

Estabelecer um padrão para se seguir no decorrer da formação da AMAN para evitar desgastes psicológicos desnecessários.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO**

A pesquisa tem como objetivo identificar as situações que mais estressam os Cadetes da AMAN nos seus 5 anos de formação e, por fim, relacionar as maneiras mais comuns de lidar com essas situações adversas. Com isso auxiliará os futuros Cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras a ter uma visão do que o Cadetes pensam da formação.

### **2.1 Estresse**

O conceito de *stress*, ainda, é um tanto impreciso. Estudiosos têm pontos de vista diferente e há aqueles que são a favor de utilização científica do termo e outros que são contra. (FILGUEIRAS, 1999) Nos dias atuais o stress é visto como tudo aquilo que nos trás desconforto no decorrer do dia a dia, e que acabam por atrapalhar nosso rendimento diário tanto na vida profissional quanto pessoal.

Hans Selye (1936) dizia que o *stress* “é um elemento inerente a toda doença, que produz certas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas. Como dilatação do córtex da suprarrenal, atrofia dos órgãos linfáticos e úlceras gastro-intestinais, além de perda de peso e outras alterações.” (SELYE, 1936)

Avelino Rodrigues traz uma definição de estresse como “uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem estar” (apud RODRIGUES, op. cit., p.24)

O estresse se desenvolve quando as tensões do dia a dia mostram-se superiores à capacidade do indivíduo de dominá-las ou superá-las, impossibilitando-o de resistir e de criar estratégias para lidar com elas. O estresse altera a qualidade de vida da pessoa, causando diminuição da motivação necessária para as atividades diárias, especialmente nos desafios que o indivíduo encontra cotidianamente. Além disso, provoca a sensação de incompetência, com consequente queda da autoestima (LIPP & NOVAES, 2000).

Assim, nota-se que o estresse não tem uma definição única e certa. Ele pode ser visto como tudo aquilo que nos tira do nosso conforto e que nos exige um certo tipo de habilidade para lidar, seja no nível cognitivo, comportamental ou fisiológico, e que pode ser percebido pelas pessoas ao nosso redor.

## **2.2 Estratégias de Coping**

Estratégias de Coping é descrito como um conjunto de maneiras ou estratégias que um indivíduo lida para se adaptar ou solucionar algum problema no qual é visto como algo adverso ou que exceda seus limites psicológicos.

Diferentes variáveis têm sido associadas pela literatura aos sintomas de estresse. Dentre os aspectos mais apontados, destacam-se: traços de personalidade, baixa capacidade de resiliência, falta de redes de apoio, aspectos socioeconômicos e aspectos familiares, como falta de coesão familiar e elevada presença de afetividade negativa (GAZZANIGA & HEATHERTON, 2005; GERRIG & ZIMBARDO, 2005)

“Associados ao conceito de coping estão o de moderadores. Moderadores são variáveis pré-existentes que influenciam as estratégias de coping como as características da pessoa (nível de desenvolvimento, gênero, experiência prévia, temperamento), do estressor (tipo, ní-

vel de controlabilidade), do contexto (influência paterna, suporte social), assim como a interação entre esses fatores.” (DELL’AGLIO, Debora, 2002)

Pesquisadores de uma segunda geração conceituavam *coping* como “um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo, tanto quanto em traços de personalidade”. (FOLKMAN & LAZARUS, 1985)

Não existe uma definição na língua portuguesa da palavra “coping”, porém mais recentemente pesquisadores têm dado um enfoque no seu conceito e foi visto que “estratégias de coping são recursos cognitivos, emocionais e comportamentais que o indivíduo emprega na tentativa de lidar com situações estressoras.” (LISBOA, 2002)

As estratégias de *coping* são divididas nas que focalizam no problema e nas que focalizam na emoção. Quando centradas no problema, o indivíduo se esforça para administrá-los ou então melhorar seu relacionamento com o meio. Quando centradas na emoção, as estratégias de enfrentamento tentam substituir ou regular o impacto emocional do estresse no indivíduo, originando-se principalmente de processos defensivos, fazendo com que as pessoas evitem confrontar conscientemente com a realidade de ameaça. (NERI, 2005)

É comum basear suas decisões em oito estratégias: o confronto, a aceitação das responsabilidades, a resolução planeada do problema, a reavaliação positiva, o autocontrole, a procura de suporte social, o distanciamento e a fuga do problema. As primeiras cinco estratégias focam-se em resolver a situação problema e as três últimas desempenham um papel mais forte na regulação da expressão das emoções. Como já dito anteriormente, esta divisão não é sempre certa, pois, por exemplo, o suporte social pode estar focado no problema quando se procura, numa pessoa mais próxima, ajuda ou mesmo a resolução direta para o problema, mas por outro lado, pode estar centrado nas emoções se tiver como objetivo, apenas, desabafar e exprimir os sentimentos.

### **2.3 Referencial metodológico e procedimentos**

Visando identificar as situações que mais estressoras aos Cadetes da 1º Cia de Infantaria, foi utilizado como metodologia o tipo de pesquisa exploratória, de um espaço amostral de 60 cadetes. Utilizaram-se, também, pesquisas bibliográficas com consulta às notas de aula, artigos e sites que abordam sobre o tema. Com enfoque nas Estratégias de Coping como mecanismos cognitivos e comportamentais utilizados pelas pessoas face a uma situação estressora, partimos da hipótese de que o 4º Ano da AMAN, o último ano, já passou por diversas situações que o capacitou a avaliar qual a situação que mais o estressa. Além

disso, será considerado que os Cadetes do Curso de Infantaria já passou por mais situações adversas que os demais cursos, e, por isso foi utilizado como parâmetro para as situações a serem consideradas. Como instrumento de pesquisa, para decidir as 5 situações, foi utilizado um questionário, de acordo com o anexo A, que solicitava que o militar identificasse seu pelotão, para abranger um maior número de experiências e vivências acadêmicas, Estado onde vive fora da AMAN, para verificar distância de familiares e amigos, e, por fim, a pergunta que mais importa sobre qual situação mais estressou o militar durante esses 5 anos de formação. Após a coleta de informações relacionadas estresse foi feito outro questionário, de acordo com o anexo B, para todos Cadetes do 4º Ano da AMAN que solicitava somente sua arma por fins quantitativos e se achava a situação abordada a mais estressora da formação e como lidava com essa situação dentro das Estratégias de Coping e após essa coleta de dados foi elaborado um gráfico para as situações mais comentadas e como os Cadetes lidam com cada situação, a fim de facilitar o entendimento e a comparação dos dados obtidos.

### **3 DEFINIÇÕES**

#### **3.1 Estratégias de Coping mais comuns**

“Existem inúmeras estratégias de coping, porém é, mais ou menos, consensual a utilização universal de oito estratégias, designadamente, o confronto, a resolução planeada do problema, a aceitação/assumir das responsabilidades, o autocontrole, a procura de suporte social, a reavaliação positiva, o distanciamento e a fuga/evitamento do problema. As primeiras cinco estratégias estarão mais focalizadas na modificação/resolução da situação problema e as três últimas desempenharão um papel mais incisivo na regulação/modulação da expressão das emoções. Como referido anteriormente, esta divisão não é linear, pois, por exemplo, o suporte social pode estar focado no problema quando se procura, numa pessoa amiga ou familiar, ajuda ou mesmo a resolução para o problema, mas por outro lado, pode estar centrado nas emoções se o objetivo for, apenas, desabafar e exprimir os sentimentos.” (ROSA, Paulo. 2014)

Essas estratégias são utilizadas quando não se tem uma resposta imediata ao problema, são esforços feitos para lidar com situações adversas à rotina da pessoa. Esses esforços devem



ser conscientes e intencionais, após uma avaliação do problema e não são respostas imediatas do subconsciente.

Como dito na citação de Paulo Rosa, as estratégias de coping se dividem em coping focalizado na emoção e coping focalizado no problema. Além de existirem variáveis que vão diferenciar o coping para cada pessoa de acordo com as características da pessoa, a situação estressora, o contexto no qual está inserido e a interação entre cada variável.

### **3.1.1 Estratégias centradas no problema**

#### **3.1.1.1 Confronto**

Lazarus e Folkman (1984) propõem que o confronto são esforços agressivos de alteração da situação, podendo apresentar grau de hostilidade e risco envolvido.

O comportamento agressivo é o reflexo de uma conduta ambiciosa, que tenta conseguir os objetivos a qualquer preço, inclusivamente se isso supõe transgredir as normas éticas e pisar os direitos dos outros. As consequências deste tipo de comportamentos são sempre negativas e as vítimas destas pessoas acabam, mais cedo ou mais tarde, por se sentir ressentidas e evitar a pessoa agressiva.

Ou seja, o confronto é um jeito de solucionar problemas, mas nem sempre é a melhor opção, pois de acordo com cada pessoa o resultado pode não ser o melhor esperado como poderia ser ao tentar resolver utilizando outra estratégia de coping ou mesmo só tentar conversar para solucionar o problema.



Fonte: Portal Café Brasil (2016)

### **3.1.1.2 Resolução planeada do problema**

Lazarus e Folkman (1984) propõem que a resolução planeada do problema são esforços focados sobre o problema, buscando alterar a situação. Assim se planeja uma ação já visando as consequências para resolver um problema tentando tornar realidade o objetivo final após a tomada da decisão.

“Planejamento é um processo contínuo e dinâmico que consiste em um conjunto de ações intencionais, integradas, coordenadas e orientadas para tornar realidade um objetivo futuro, de forma a possibilitar a tomada de decisões.” (EDUARDO, 2016)

Talvez seja uma das melhores maneiras de solucionar algum problema, quando se planeja antes de executar alguma ação. Assim, os resultados podem ter menos consequências negativas.

### **3.1.1.3 Aceitação das responsabilidades**

É o reconhecimento do próprio papel na situação e tentativa de recompor o problema de acordo com Lazarus e Folkman (1984). A pessoa se coloca na situação, sabe que faz parte do problema e não tenta fugir das responsabilidades, seus esforços são voltados para solução do problema.

De acordo com o dicionário de língua portuguesa “Reconhecimento é a confissão do erro” (Acesso em: 02 de maio de 2019), ou seja, quando o indivíduo reconhece suas

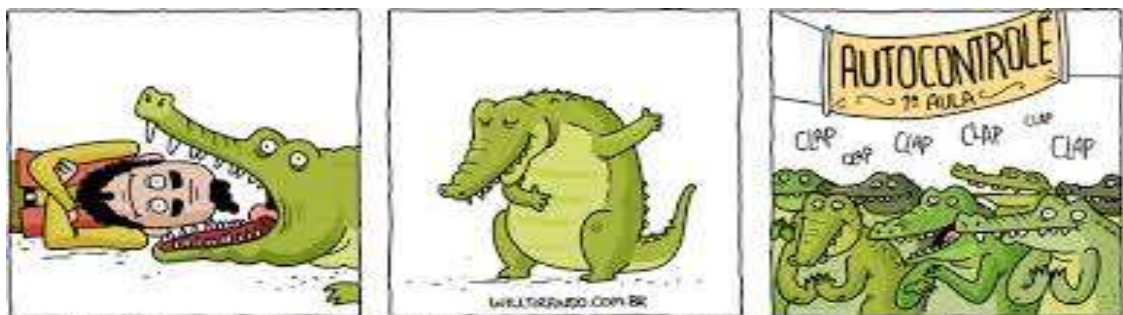
responsabilidades e seus esforços se voltam para o problema já é uma maneira mais eficaz de tentar lutar contra ou ser agressivo com a situação.

### 3.1.1.4 Auto-controle

Esforços de regulação dos próprios sentimentos e ações constituem o auto-controle segundo Lazarus e Folkman (1984).

“Autocontrole é a habilidade de tomar as rédeas de nossas emoções, em especial as mais fortes, como a [raiva](#). Apelamos para a nossa capacidade de autocontrole, por exemplo, quando tentamos manter o foco numa tarefa que deve ser realizada sem distrações... A palavra autocontrole costuma ser equiparada com a limitação de condutas inconvenientes.” (AUTO-CONTROLE, 2015)

Imagem 2 – Auto-controle



Fonte: Minha metamorfose (2018)

O auto-controle provém de não deixar suas atitudes serem tomadas de acordo com a emoção do momento, ter essa habilidade é ter a capacidade de tomar uma atitude sendo imparcial consigo mesmo, quanto a seus desejos e vontades.

### 3.1.1.5 Procura de suporte social

O suporte social, atualmente, é um dos principais conceitos na psicologia da saúde (DUNBAR, FORD & HUNT, 1998), (APUD RIBEIRO, JLP, 1999). Como referem Rodin e Salovey (1989) o suporte social alivia o estresse em situações de crise, pode inibir o desenvolvimento de doenças e, quando o indivíduo está e doente tem um papel positivo na recuperação da doença. (RIBEIRO, JLP, 1999)

O suporte social está em todos os lugares, pode ser sua família em casa, seus amigos, seu companheiro(a) ou qualquer um que tenta ajudar-lhe com informações ou com conselhos.

A procura de um suporte social é como procurar um suporte informativo de acordo com Lazarus e Folkman (1984), sendo esse suporte tangível e emocional.

### **3.1.2 Estratégias centradas na emoção**

#### **3.1.2.1 Reavaliação positiva**

Seria a criação de significados positivos, podendo, também, apresentar dimensão religiosa de acordo com Lazarus e Folkman (1984).

É uma nova avaliação da situação, tentando ver as coisas positivas que aquilo pode trazer, alguns acreditam em destino “Isso está acontecendo agora pra não acontecer alguma coisa pior depois”, outros acreditam que Deus que pode estar testando a sua fé, alguns só tentam ver o lado positivo pra não se estressar. Independente do que cada um pensa é uma maneira excelente de lidar com as situações adversas impostas.

#### **3.1.2.2 Distanciamento**

De acordo com o dicionário da língua portuguesa “Distanciar é tomar uma posição de pouco ou menor envolvimento emocional ou afetivo. ( Acesso em : 02 de maio de 2019 )

Segundo Lazarus e Folkman (1984) são esforços cognitivos de desprendimento e minimização da situação.

Assim, o indivíduo tenta não se envolver no problema, o que pode atrapalhar sua resolução, porém é uma maneira de diminuir o estresse.

#### **3.1.2.3 Fuga do problema**

Segundo Lazarus e Folkman (1984) são estratégias para escapar ou evitar o problema.

De acordo com o dicionário da língua portuguesa “Atitudes que levam um indivíduo a evitar um estímulo indesejável”. ( Acesso em : 02 de maio de 2019 )

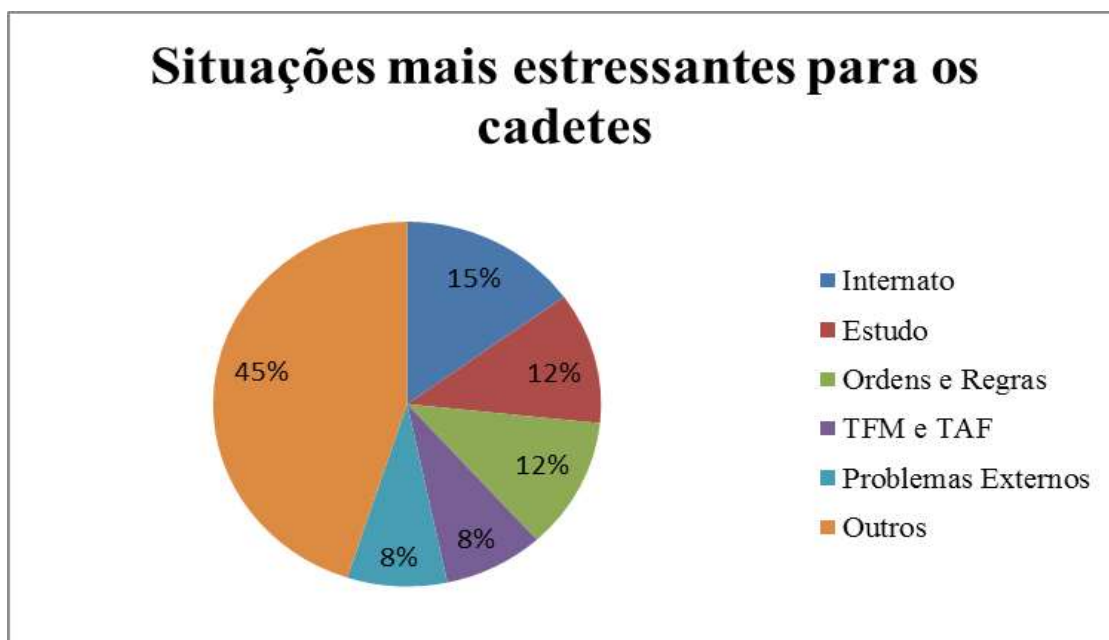
Essa estratégia, na íntegra, é uma maneira de evitar o estresse, porém nem sempre se resolve o problema fugindo dele, apesar de muitos jovens nos dias atuais resolverem seus

problemas assim, quando encontram uma dificuldade já desistem do objetivo e “resolvem” seu problema.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 Situações mais estressantes

Gráfico 1 – Situações mais estressantes para os cadetes



Fonte: Melo, Marcus (2019)

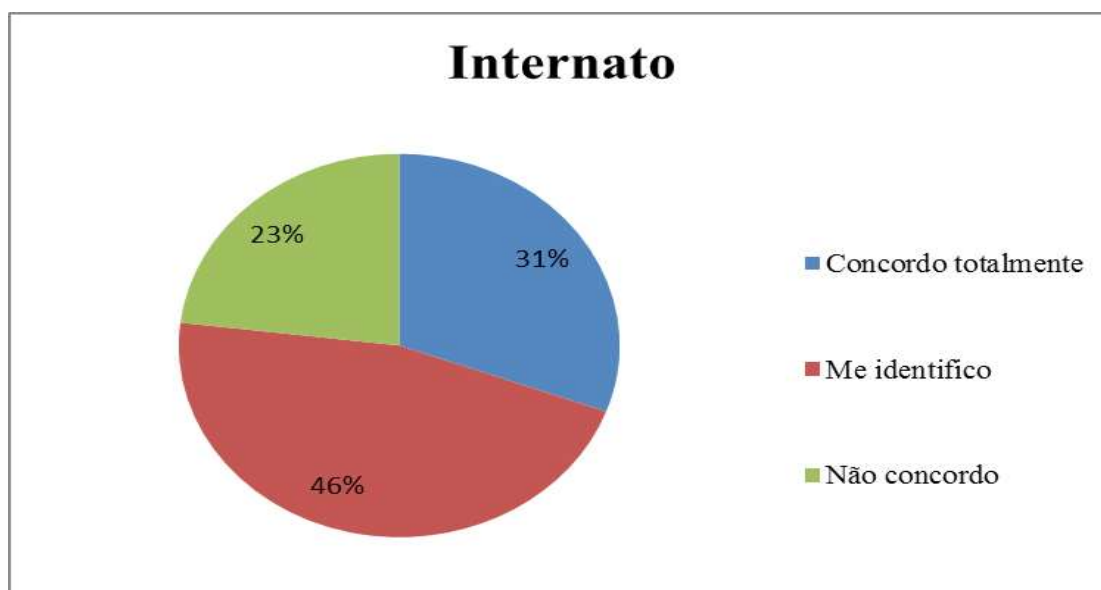
No primeiro questionário realizado com 60 Cadetes do Curso de Infantaria com o intuito de levantar dados das situações mais estressoras para os Cadetes e ver como eles lidam com isso foram obtidos 14 respostas diferentes. Em relação as respostas obtidas, as cinco situações mais estressoras foram: 15% respondeu que foi o internato, 11,67% respondeu que foi o estudo (papiro), 11,67% respondeu que foram ordens e regras, 8,33% respondeu que foi o TFM e o TAF, 8,33% respondeu que foram problemas externos a AMAN, enquanto as outras respostas foram frustrações, a dependência para a resolução de problemas, convivência com outras culturas, superior hierárquico autoritário, lesões, serviço, falta de tempo durante a semana, acúmulo de responsabilidades e a rotina acadêmica.

### 4.1.1 Internato

“Um internato ou colégio interno é um estabelecimento [escolar](#) em que os [alunos](#), além de estudar, também vivem entre seus pares, em alojamentos normalmente anexos ao prédio principal. O regime de internato pode incluir alojamento apenas durante os dias úteis (de segunda a sexta-feira) ou também durante o [fim de semana](#). Ocasionalmente, algumas das escolas onde não vigora esse sistema são denominadas de externatos, por contraste.” (Internato. 2019. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Internato>>. Acesso em: 30 abr. 2019)

“Na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx) os alunos são submetidos a um regime de internato, no qual todas as atividades escolares são controladas e reguladas por normas internas, incluindo horários de aula, refeições, atividades físicas e militares.” (AVIL; LIMA FILHO; PÁSCOA, 2013)

Gráfico 2 – Internato



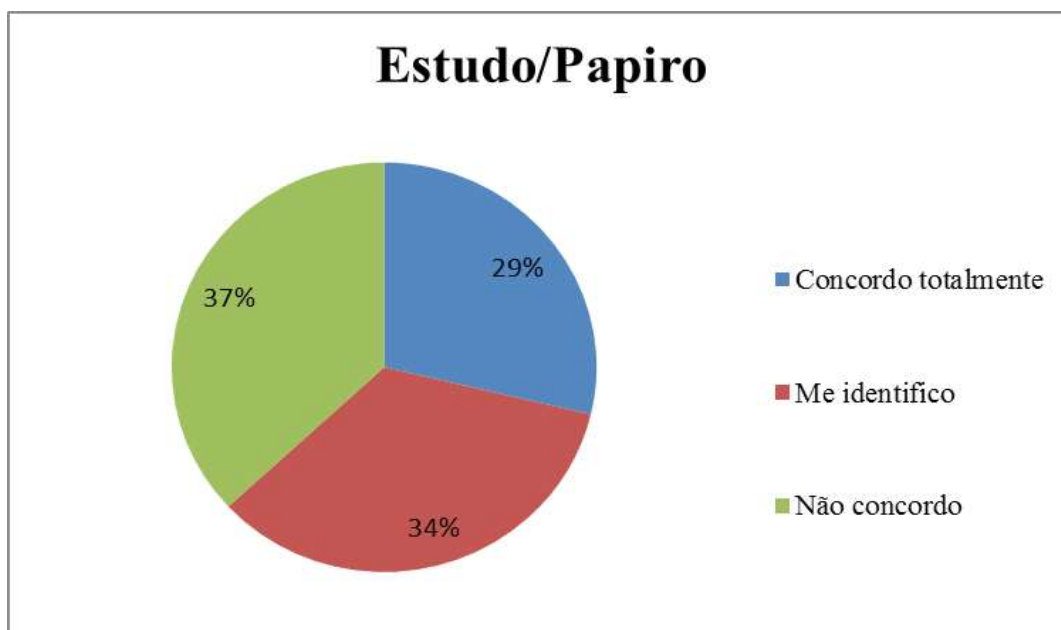
Fonte: Melo, Marcus (2019)

A situação mais estressora para os Cadetes do 4º do Curso de Infantaria é o internato. O internato na formação do Oficial Combatente é obrigatório, são 5 anos com liberações para dormir fora somente aos finais de semana ou feriados, porém existem punições, serviços de escala e missões que não permitem que o Cadete vá para casa ou viaje, por exemplo. De acordo com o segundo questionário, 49 Cadetes concordam totalmente que o internato é a

situação mais estressora e 76 se identificam com a situação, mas acham que existe outras situações que podem ser mais estressantes, enquanto 35 não acham que o internato estressa.

#### 4.1.2 Estudo/Papiro

Gráfico 3 – Estudo/Papiro



Fonte: Melo, Marcus (2019)

Quanto ao resultado dos graus obtidos em relação ao estudo como maior causador de estresse os cadetes do 4º Ano do Curso de Infantaria indicam que é o 2º maior causador, enquanto o restante dos Cadetes da AMAN: 36,9% não se identifica de forma alguma, 34,4% se identificam e 28,7% apresentam total identificação com as situação. O estudo é estressante para muitos Cadetes, pois, além das atividades do dia a dia é necessário estudar para as inúmeras provas existentes durante os 5 anos de formação.

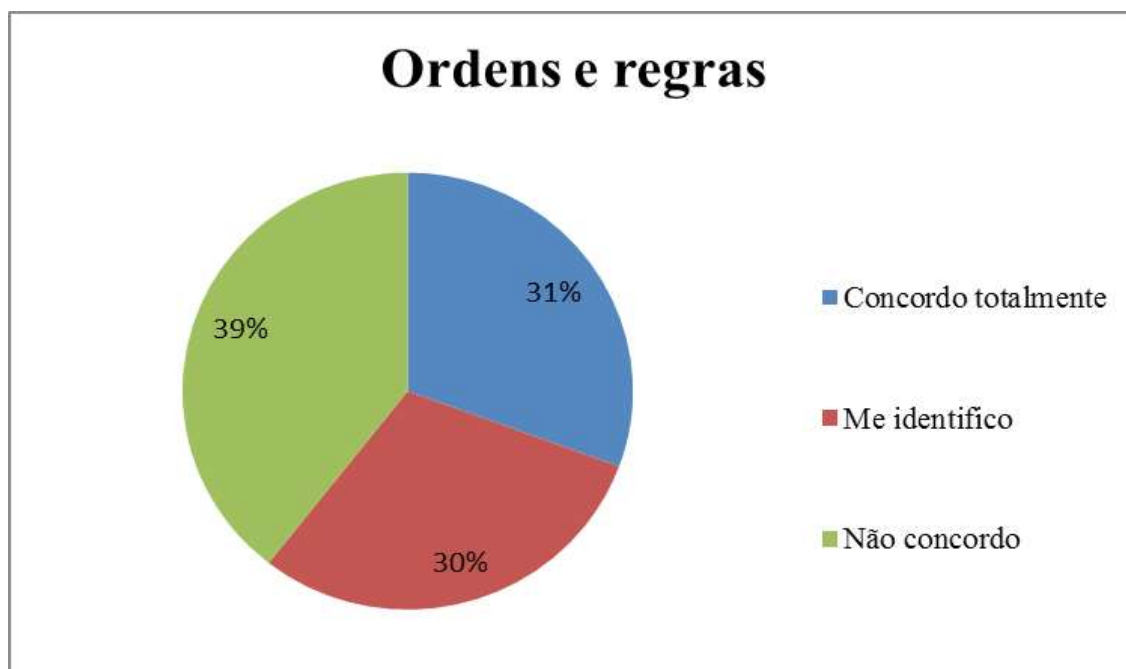
#### 4.1.3 Ordens e regras

Assim como as outras duas situações, o fato de receber ordens ou ter que cumprir regras é um dos cinco maiores estressores. Uma grande porcentagem do grupo respondeu se identificar muito ou totalmente com as características que se relacionam com esse fato. De acordo com o gráfico 4, elaborado a partir do resultado do questionário distribuído aos cadetes: 39,4% não se identifica, 30% se identificam e 30,6% se identificam totalmente, isto

é, grande parte dos Cadetes entrevistados concordam que essa é situação se enquadra nas mais estressantes.

Se o militar não cumprir as ordens legais que lhe foram passadas, encontra-se sujeito aos crimes previstos nos arts. 163, recusa de obediência, 196, descumprimento de missão, e 301, desobediência, todos do Código Penal Militar, Decreto-lei 1001, de 1969, que alcançam os integrantes das Forças Armadas e Forças Militares Estaduais, Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares. (ROSA, 2004)

Gráfico 4 – Ordens e regras



Fonte: Melo, Marcus (2019)

#### 4.1.4 TFM/TAF

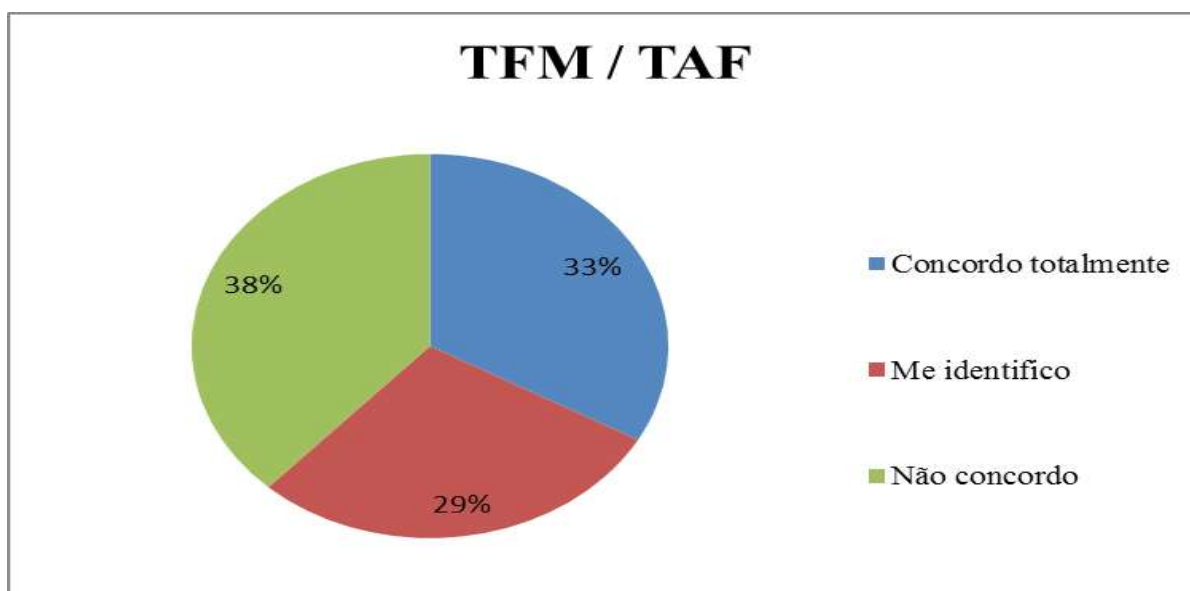
”Exércitos do mundo inteiro reconhecem a importância de uma boa condição física para o desempenho das funções militares. O treinamento físico militar (TFM) tenta proporcionar auxílio nessa busca por uma melhor condição física e corporal.” (AVILA, 2013)

Juntamente o fato de estudar, o TAF, e o TFM em si, dos cadetes apresentaram um dos maiores graus de concordância. Conforme o gráfico 5: 38,1% dos cadetes não se identificam, 28,7% se identificam e 33,1% dos cadetes questionados disseram que o TAF é o que mais causa estresse. Pois além das atividades e dos estudos diários o Cadete ainda tem



que manter um condicionamento físico de atleta para realizar as atividades físicas exigidas que podem ser cobradas durante um combate.

Gráfico 5 – TFM/TAF

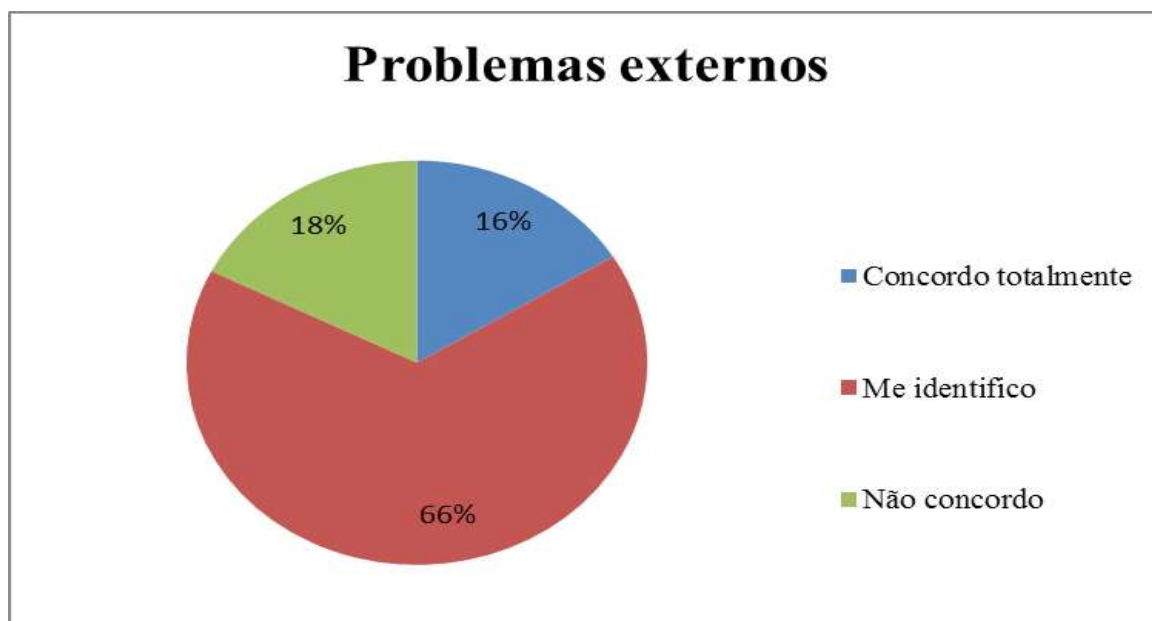


Fonte: Melo, Marcus (2019)

#### 4.1.5 Problemas externos

Esses problemas cada Cadete tem o seu, existem diversos tipos como: conflitos com relacionamentos, estabilidade familiar, planejamento do futuro, decepções, e etc. Eles fazem com que a mente do aluno foque-se em outro lugar e não no momento, o que atrapalha o aprendizado e o aprimoramento técnico-profissional.

Gráfico 6 – Problemas externos



Fonte: Melo, Marcus (2019)

Os problemas externos dos cadetes mostrou-se bem estressante e, além disso, poucos deles se identificam pouco ou deixaram de se identificar com o fato. Quase todos eles se identificam independente do grau. Baseado no gráfico 6, elaborado após a obtenção dos dados é possível afirmar que 17,5% dos cadetes não se identificam ou se identificam pouco, 66,2% se identifica, e 16,2% se identificam totalmente.

## 5 CONCLUSÃO

Podemos analisar através dos gráficos desse trabalho realizado que os Cadetes apresentam um grau elevado de estresse. O que se apresentou como maior estressor foi o que acontece fora da AMAN ( 82% dos Cadetes entrevistados concordaram com essa situação em algum grau ). O interessante nos resultados é que dos 160 que responderam o questionário ninguém deixou de se identificar com nenhuma das situações.

Esse trabalho foi introduzido abordando as principais teorias para se entender seu desenvolvimento falando sobre o que é o estresse numa visão geral e o que são as estratégias de coping, além das quais são as estratégias mais utilizadas. A partir desses conceitos foi feita uma pesquisa no âmbito curso de infantaria para se descobrir o que mais estressa o Cadete na sua formação, como o estudo, os treinamentos físico militares, e os problemas que cada um tem fora da AMAN. Com esses dados, outra pesquisa foi realizada para descobrir como os Cadetes lidam com esses fatores no âmbito das estratégias de coping, e para isso, anteriormente à pesquisa, foi explicada cada estratégia.

Estratégias de Coping é tudo aquilo que um indivíduo realiza para lidar e se adaptar ou solucionar algum problema no qual é visto como algo contrário ou que exceda seus limites psicológicos. Ou seja, simplesmente são maneiras da pessoa poder enfrentar problemas e existem vários jeitos de fazer isso, porém são utilizadas 8 estratégias normalmente, nas quais o indivíduo pode contornar o problema, enfrentar ele de frente ou tentar até fugir do problema.

Com isso a pessoa pode relaxar mais a mente e até viver um dia a dia mais tranquilo e produtivo no seu âmbito pessoal e profissional, assim sua saúde será mais preservada, sua vida será mais feliz, problemas serão evitados, pois já saberá lidar com eles.

Como resultado do trabalho foi possível contribuir com o pensamento dos Cadetes a respeito dos problemas que eles enfrentam na sua formação, auxiliando futuros candidatos à ocupar esse posto já tendo uma prévia noção do que ele pode enfrentar e se preparar melhor psicologicamente, assim evitando grande surpresas e estressores desnecessários.

## REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco and BANDEIRA, Denise Ruschel. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** *Estud. psicol. (Natal)* [online]. 1998, vol.3, n.2, pp.273-294. ISSN 1678-4669.

AUTO-CONTROLE, uma habilidade que pode ser reforçada. **A Mente é Maravilhosa**, 2015. Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/autocontrole-uma-habilidade-que-pode-ser-reforcada/>> Acesso em : 02 de maio de 2019)

AVILA, Josiel Almeida de et al . **Efeito de 13 semanas de treinamento físico militar sobre a composição corporal e o desempenho físico dos alunos da escola preparatória de cadetes do exército.** *Rev Bras Med Esporte*, São Paulo , v. 19, n. 5, p. 363-366, Oct. 2013 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922013000500013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000500013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 30/042019.

CUNHA, M. S. R. da.; ALMEIDA, C. (1992). **O conceito de "stress"; uma reflexão crítica.** trabalho apresentado no VIII congresso brasileiro de medicina psicossomática, São Paulo.

DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; HUTZ, Cláudio Simon. Estratégias de Coping de Crianças e Adolescentes em Eventos Estressores com Pares e com Adultos. **Psicol. USP**, São Paulo , v. 13, n. 2, p. 203-225, 2002 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642002000200012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642002000200012&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 01/05/2019.

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinherz. **A polêmica em torno do conceito de estresse.** **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 02/05/2019.

<https://administradores.com.br/artigos/o-que-e-planejamento>

<https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/estrategias-de-coping>

<https://www.defesa.gov.br/ensino-e-pesquisa/instituicoes-de-ensino-militar/instituicoes-de-ensino-e-pesquisa-vinculadas-ao-exercito-brasileiro/academia-militar-das-agulhas-negras-aman>

KRISTENSEN, Christian Haag; SCHAEFER, Luiziana Souto; BUSNELLO, Fernanda de Bastani. Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 27, n. 1, p. 21-30, Mar. 2010 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2010000100003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2010000100003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 01/052019.

KRISTENSEN, Christian Haag; SCHAEFER, Luiziana Souto and BUSNELLO, Fernanda de Bastani. **Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência**. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. 2010, vol.27, n.1, pp.21-30. ISSN 0103-166X.

MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel and SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul* [online]. 2003, vol.25, suppl.1, pp.65-74. ISSN 0101-8108.

MARTINS, Ana Isabel de Santiago Vaz; GUERRA, Cotta. **Factores de stress, estratégias de coping e rendimento académico nos cadetes-alunos do 1º ano da Academia Militar**. 2005. Tese de Doutorado.

MELO, Lúcia Petrucci de et al . **Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional**. *Arq. bras. psicol.*, Rio de Janeiro , v. 68, n. 3, p. 125-144, dez. 2016 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672016000300010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672016000300010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 05/052019.

RAMPELOTTO, Carla Marcieli; ABAID, Josiane Lieberknecht Wathier. **Estratégias de coping utilizadas por pilotos de caça**. Barbaroi, Santa Cruz do Sul, 2011. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-65782011000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782011000200003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 30/082018.

RIBEIRO, P; SANTOS, C – **Estudo conservador de adaptação do Ways Coping Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses.** *Análise Psicológica*, 4, 2001, p. 491-502.

ROSA, Paulo Tadeu Rodrigues <<https://www.recantodasletras.com.br/textosjuridicos/1058420>>

ROSA, Paulo. **A vida quotidiana é indutora de stress, impondo a cada um a adoção de estratégias que facilitem a adaptação aos novos contextos de exigência. As estratégias de coping são mecanismos cognitivos e comportamentais para fazer face a estas situações. Neste artigo explicam-se as várias formas de abordagem às situações-problema e as oito estratégias de coping mais consensuais.** 2004. Disponível em <http://www.atlasdasaude.pt/publico/content/estrategias-de-coping>. Acesso em 30/08/2018.

SERRA, A – **Um estudo sobre coping: O Inventário de Resolução de Problemas.** *Psiquiatria Clínica*, 9, 1987, p. 301-316.

UOL. **Agressividade e psicanálise.** Disponível em : <<https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/psicologia/agressividade-psicanalise.htm>> Acesso em :01 de maio de 2019

## ANEXOS

### 7.1 Anexo A

Formulário do Google Forms

TCC 6264 - ESTRATÉGIAS DE COPING

Inicialmente estou coletando dados do 4º ano de Infantaria para posteriormente poder afunilar as respostas pra AMAN como um todo, e os dados coletados serão utilizados como indicadores de amostra para confecção de gráficos.

PELOTÃO

9º

10º

11º

12º

IDADE

ESTADO EM QUE RESIDE ( Ex : SP, RJ, MG , ou outras siglas )

O QUE MAIS TE ESTRESSOU DURANTE SUA FORMAÇÃO ( AO NÍVEL ACADÊMICO, INSTITUCIONAL E PESSOAL ) ?

## 7.2 Anexo B

Formulário do Google Forms

Estratégias de Coping (2)

Confronto - esforços agressivos de alteração da situação, podendo apresentar grau de hostilidade e risco envolvido;

Resolução planeada do problema - esforços focados sobre o problema, buscando alterar a situação;

Aceitação das responsabilidades- reconhecimento do próprio papel na situação e tentativa de recompor o problema;

Auto-controle - esforços de regulação dos próprios sentimentos e ações;

Procura de suporte social - procura de suporte informativo, suporte tangível e suporte emocional;

Reavaliação positiva - criação de significados positivos, podendo, também, apresentar dimensão religiosa;

Distanciamento - esforços cognitivos de desprendimento e minimização da situação;

Fuga - estratégias para escapar ou evitar o problema

Qual sua arma/quadro/serviço? ( Responder abreviado : Inf, Cav, Art, Eng, Int, Com, MB )

Você concorda que o internato é a situação mais estressante da formação da AMAN? \*

1 ( Não )

2 ( Me identifico )

3 ( Concordo totalmente )

Como você lida com o internato ? \*

Confronto

Resolução planeada do problema

Aceitação das responsabilidades

Auto-controle

Procura de suporte social

Reavaliação positiva

Distanciamento

Fuga do problema

Você concorda que o papiro é a situação mais estressante da formação da AMAN? \*

1 ( Não )

2 ( Me identifico )

3 ( Concordo totalmente )

Como você lida com o papiro? \*

Confronto

Resolução planeada do problema

Aceitação das responsabilidades

Auto-controle

Procura de suporte social



Reavaliação positiva  
 Distanciamento  
 Fuga do problema

Você concorda que cumprir as ordens e regras é a situação mais estressante da formação da AMAN? \*

- 1 ( Não )
- 2 ( Me identifico )
- 3 ( Concordo totalmente )

Como você lida com as ordens e regras impostas? \*

Confronto  
 Resolução planeada do problema  
 Aceitação das responsabilidades  
 Auto-controle  
 Procura de suporte social  
 Reavaliação positiva  
 Distanciamento  
 Fuga do problema

Você concorda que o TFM/TAF é a situação mais estressante da formação da AMAN? \*

- 1 ( Não )
- 2 ( Me identifico )
- 3 ( Concordo totalmente )

Como você lida com o TFM e o TAF? \*

Confronto  
 Resolução planeada do problema  
 Aceitação das responsabilidades  
 Auto-controle  
 Procura de suporte social  
 Reavaliação positiva  
 Distanciamento  
 Fuga do problema

Você concorda que lidar com os problemas externos é a situação mais estressante da formação da AMAN? \*

- 1 ( Não )
- 2 ( Me identifico )
- 3 ( Concordo totalmente )

Como você lida com os problemas externos à AMAN? \*

Confronto  
 Resolução planeada do problema  
 Aceitação das responsabilidades  
 Auto-controle  
 Procura de suporte social  
 Reavaliação positiva  
 Distanciamento  
 Fuga do problema