



UFRRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

DISSERTAÇÃO

**INVESTIGAÇÃO LONGITUDINAL DO *COPING* E SUA INFLUÊNCIA SOBRE A
AUTOESTIMA NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO MILITAR NA ACADEMIA
MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS – AMAN**

FABIANO PATRÍCIO ALIANE

SEROPÉDICA

2025



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**INVESTIGAÇÃO LONGITUDINAL DO *COPING* E SUA INFLUÊNCIA
SOBRE A AUTOESTIMA NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO MILITAR
NA ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS – AMAN**

FABIANO PATRÍCIO ALIANE

Sob orientação do Prof^o Dr.
Marcos Aguiar de Souza

Dissertação apresentada ao Programa de
Pós-Graduação em Psicologia do
Instituto de Psicologia da Universidade
Federal Rural do Rio de Janeiro como
parte dos requisitos parciais à obtenção
do título de **Mestre** em Psicologia.

Seropédica, RJ

Agosto de 2025

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A398i Aliane, Fabiano Patrício, 1977-
Investigação longitudinal do coping e sua
influência sobre a autoestima no contexto da formação
militar na Academia Militar das Agulhas Negras – AMAN
/ Fabiano Patrício Aliane. – Seropédica, 2025.
67 f.

Orientador: Marcos Aguiar de Souza.
Dissertação (Mestrado). -- Universidade Federal Rural
do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em
Psicologia, 2025.

1. Coping e sua influência sobre a autoestima no
contexto da formação militar. 2. Autoestima. 3.
Coping. 4. Bem-estar. 5. Formação militar. I. Souza,
Marcos Aguiar de, 1965-, orient. II Universidade
Federal Rural do Rio de Janeiro. Programa de Pós
Graduação em Psicologia III. Título.



UFRRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FABIANO PATRÍCIO ALIANE

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro como parte dos requisitos parciais à obtenção do título de **Mestre em Psicologia**.

Aprovada em: 20 de agosto de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br MARCOS AGUIAR DE SOUZA
Data: 16/11/2025 21:14:12-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Marcos Aguiar de Souza - UFRRJ (Orientador)

Documento assinado digitalmente
gov.br ATILIO SOZZI NOGUEIRA
Data: 16/11/2025 19:44:15-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Atílio Sozzi Nogueira - AMAN (Membro Externo)

Documento assinado digitalmente
gov.br PEDRO PAULO PIRES DOS SANTOS
Data: 16/11/2025 12:15:47-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof Dr. Pedro Paulo Pires - UFRJ (Membro Externo)

Dedico esta dissertação à minha
esposa Gislaine e ao meu filho,
Pedro.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

This work was carried out with support from the Brazilian Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES) – Funding Code 001.

Agradeço ao Poder Superior que rege o universo, à inteligência maior que organiza os acontecimentos e conduz cada passo de nossa trajetória, que em sua sabedoria infinita, colocou em meu caminho as pessoas, os aprendizados e as circunstâncias necessárias para que este trabalho se realizasse. A cada obstáculo, encontrei sentido; a cada dúvida, uma resposta velada. Os desafios e as conquistas foram manifestações de uma ordem sutil e perfeita, guiando-me silenciosamente até aqui. Que este percurso, guiado por algo maior do que eu, continue a se desdobrar em propósito e serviço.

À minha esposa Gislaine, minha inspiração por sua força e disciplina, por me mostrar, com o exemplo, que o verdadeiro crescimento nasce do esforço e do amor.

Ao meu filho Pedro, pela pureza de seu coração e pela sabedoria que se revela em suas reflexões inocentes, mas sempre profundas.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Marcos Aguiar de Souza, pela serenidade, paciência e exemplo. Sua orientação segura, marcada pela escuta atenta e pelo olhar humano, foi essencial para o amadurecimento deste trabalho e para meu crescimento pessoal e acadêmico. Agradeço por compartilhar seu conhecimento com generosidade e por inspirar confiança em cada etapa deste percurso.

Ao meu amigo, Atílio Sozzi Nogueira, por acreditar em mim e estimular meus estudos, contribuindo de forma generosa e constante para que este trabalho se tornasse possível. Sua amizade e apoio foram fundamentais nesta trajetória.

Aos meus professores da UFRRJ, por todo o amparo e pelo conhecimento compartilhado ao longo das aulas. Cada ensinamento transmitido contribuiu de forma significativa para minha formação acadêmica e para a construção deste trabalho.

À equipe da Seção Psicopedagógica, espaço de cuidado, pesquisa e atuação, onde aprendo, diariamente, a olhar o ser humano em sua complexidade e totalidade. Cada troca, diálogo e experiência vivida contribuiu para a construção deste trabalho, que carrega um pouco de cada um de vocês.

A todos os meus comandantes, chefes e colegas da Divisão de Ensino da AMAN, pelo apoio, incentivo e compreensão durante este período de estudos. O exemplo de comprometimento e camaradagem de cada um foi essencial para a realização deste trabalho.

Aos cadetes, razão deste estudo, que participaram voluntariamente desta pesquisa. O apoio e a disponibilidade de cada um contribuíram de forma decisiva para a realização deste trabalho e, sobretudo, para o aperfeiçoamento do processo educacional da AMAN.

Com gratidão, reconheço que cada presença tornou este caminho possível.

“Uma tribo que incluísse muitos membros que, possuindo um alto grau de espírito de patriotismo, fidelidade, obediência, coragem e compaixão, estivessem sempre prontos a ajudar-se uns aos outros e a sacrificar-se pelo bem comum, seria vitoriosa sobre a maioria das outras tribos; e isso seria seleção natural.”

Charles Darwin

RESUMO

ALIANE, Fabiano Patrício. **Investigação longitudinal do coping e sua influência sobre a autoestima no contexto da formação militar na Academia Militar das Agulhas Negras – AMAN.** Rio de Janeiro, 2025. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

O presente estudo longitudinal teve como objetivo investigar as relações entre as estratégias de enfrentamento (*coping*) e a autoestima no contexto da formação militar dos cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), ao longo dos quatro anos do curso de formação. Participaram voluntariamente da pesquisa 215 cadetes de uma mesma turma, sendo 193 (89,8%) do sexo masculino e 22 (10,2%) do sexo feminino. Foram aplicados instrumentos validados para o contexto militar: a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) e a Escala Toulousiana de *Coping* – versão reduzida (ETC-R). Os resultados evidenciaram correlações positivas e significativas entre as variáveis psicológicas consideradas adaptativas, especialmente entre a autoestima e os fatores de *coping* controle ($r = 0,312$; $p < 0,01$) e apoio social ($r = 0,268$; $p < 0,05$). Por outro lado, os fatores de *coping* não adaptativos – retraimento e distração social – apresentaram correlação negativa com a autoestima ($r = -0,243$; $p < 0,05$), indicando associação com maior vulnerabilidade emocional. Observou-se, ainda, tendência de crescimento gradual dos escores de autoestima e das estratégias adaptativas ao longo dos anos de formação, embora sem diferenças estatisticamente expressivas entre as médias ($< 0,505$). Foi também desenvolvido um programa piloto de intervenção psicopedagógica — *Workshop* sobre Gestão do Estresse —, que demonstrou potencial para fortalecer as estratégias de enfrentamento e promover maior consciência emocional entre os cadetes. Esses resultados reforçam o papel do *coping* e da autoestima como variáveis centrais no processo formativo da AMAN, associadas ao bem-estar, à liderança e ao desempenho atitudinal. Conclui-se que o fortalecimento dessas variáveis pode contribuir para práticas pedagógicas e psicopedagógicas voltadas à promoção da saúde mental, da resiliência e do equilíbrio emocional na formação do oficial combatente do Exército Brasileiro.

Palavras-chave: *coping*; autoestima; bem-estar; formação militar; programa de treinamento.

ABSTRACT

ALIANE, Fabiano Patrício. **Longitudinal investigation of coping and its influence on self-esteem in the context of military training at the Academia Militar das Agulhas Negras – AMAN.** Rio de Janeiro, 2025. Dissertation (Master's Degree in Psychology) – Graduate Program in Psychology, Federal Rural University of Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

This longitudinal study aimed to investigate the relationship between coping strategies and self-esteem within the military training context of cadets at the Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) throughout the four-year officer education program. A total of 215 cadets from the same class voluntarily participated in the study, comprising 193 (89.8%) men and 22 (10.2%) women. Validated instruments for the military context were applied: the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Toulouse Coping Scale – Short Version (ETC-R). The results revealed positive and significant correlations among the adaptive psychological variables, particularly between self-esteem and the coping factors of control ($r = 0.312$; $p < 0.01$) and social support ($r = 0.268$; $p < 0.05$). Conversely, non-adaptive coping factors — withdrawal and social distraction — showed negative correlations with self-esteem ($r = -0.243$; $p < 0.05$), indicating a link to higher emotional vulnerability. A gradual increase in self-esteem and adaptive coping scores was also observed throughout the training years, although no statistically expressive differences were found between mean scores (< 0.505). Additionally, a pilot intervention program — *Workshop on Stress Management* — was developed and implemented, demonstrating potential to strengthen coping strategies and foster greater emotional awareness among cadets. These findings reinforce the role of coping and self-esteem as central variables in AMAN's educational process, associated with well-being, leadership, and attitudinal performance. It is concluded that strengthening these variables can contribute to pedagogical and psychopedagogical practices aimed at promoting mental health, resilience, and emotional balance in the professional formation of Brazilian Army officers.

Keywords: coping; self-esteem; psychological well-being; military training; development program.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Gráfico descritivo da modificação da autoestima em função do ano do curso.....	47
Figura 2 - Gráfico descritivo da modificação do <i>coping</i> (Controle) em função do ano do curso.....	48
Figura 3 - Gráfico descritivo da modificação do <i>coping</i> (Distração Social) em função do ano do curso.....	48

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Composição da Seção Psicopedagógica/AMAN.....	16
Tabela 2 - Frequência e porcentagem dos participantes do estudo em função do curso.....	41
Tabela 3 - Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (total dos participantes).....	43
Tabela 4 - Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (1º ano).....	43
Tabela 5 - Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (2º ano).....	43
Tabela 6 - Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (3º ano).....	44
Tabela 7 - Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (4º ano).....	44
Tabela 8 - Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (amostra total).....	45
Tabela 9 - Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (1º ano).....	45
Tabela 10 - Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (2º ano).....	45
Tabela 11 - Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (3º ano).....	46
Tabela 12 - Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (4º ano).....	46
Tabela 13 - ANOVA das variáveis do estudo comparadas por grupos constituídos em função do ano de curso.....	46
Tabela 14 - Comparativo das diferenças dos fatores de <i>coping</i> entre o 4º ano e o 1º, 2º e 3º anos.....	47
Tabela 15 - Média e desvio padrão nas variáveis do estudo em função da especialidade dos cadetes na amostra total.....	49
Tabela 16 - Subconjuntos em função da média obtida na variável Retraimento.....	50
Tabela 17 - Perfis em função das variáveis Autoestima, Controle e Retraimento.....	52

LISTA DE SIGLAS OU ABREVIATURAS

AFC - Análise Fatorial Confirmatória
AMAN - Academia Militar das Agulhas Negras
ANOVA - Análise de Variância
APA - *American Psychological Association*
CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEP - Centro de Estudos do Pessoal
CEP/FDC - Centro de Estudos do Pessoal e Forte Duque de Caxias
CFO/LEMB - Curso de Formação de Oficiais da Linha de Ensino Militar Bélico
DAP - Diretoria de Assistência ao Pessoal
DECEX - Departamento de Educação e Cultura do Exército
DEP - Departamento de Ensino e Pesquisa
Div Ens - Divisão de Ensino
DP - Desvio-padrão
DSM-III - *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 3rd Edition*
EAR - Escala de Autoestima de Rosenberg
EB - Exército Brasileiro
EME - Estado-Maior do Exército
EsPCEX - Escola Preparatória de Cadetes do Exército
Estb Ens - Estabelecimento de Ensino
ETC - Escala Toulousina de *Coping*
ETC-R - Escala Toulousiana de *Coping* (versão reduzida)
EUA - Estados Unidos da América
FEB - Força Expedicionária Brasileira
IME - Instituto Militar de Engenharia
INTRAMAN - Rede interna da AMAN
ISMA-BR - *International Stress Management Association in Brazil*
ISOMA - *International Symposium of Military Academies*
LEMB - Linha de Ensino Militar Bélico
MCCA - Módulo de Conceituação de Cadetes e Alunos
MHRSR - *Mental Health and Stress Resilience*
NDACA - Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais
NIDACA - Normas Internas para o Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais
OM - Organização Militar
R-126 - Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino do Exército
SASEX - Sistema de Assistência Social do Exército
Seç - Seção
SSAPA - Subseção de Avaliação e Pesquisa Atitudinal
SSOP - Subseção de Orientação Psicopedagógica
SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*
TCC - Terapias Cognitivo-comportamentais
TCLE - Termo de Consentimento Livre Esclarecido
TEPT - Transtorno de Estresse Pós-Traumático
WOC - *Ways of Coping Checklist*
WTU - *Warrior Transition Unit*

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
2	JUSTIFICATIVA.....	19
3	OBJETIVOS.....	21
3.1	OBJETIVO GERAL.....	21
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	21
4	REVISÃO DA LITERATURA.....	22
4.1	PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR NO CONTEXTO MILITAR.....	22
4.1.1	No contexto militar mundial.....	22
4.1.2	No contexto militar do Brasil.....	24
4.1.3	No contexto da educação militar brasileira.....	24
4.2	ESTRESSE.....	27
4.3	<i>COPING</i>	30
4.3.1	Histórico de <i>coping</i>	32
4.3.2	Estudos empíricos de <i>coping</i> em contexto militar.....	34
4.4	AUTOESTIMA	36
4.4.1	Histórico de autoestima.....	37
4.4.2	Estudos empíricos de autoestima em contexto militar.....	38
5	MÉTODO.....	41
5.1	PARTICIPANTES.....	41
5.2	INSTRUMENTOS.....	41
5.2.1	Escala Toulousiana de <i>Coping</i> (ETC).....	42
5.2.2	Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).....	42
5.3	PROCEDIMENTO.....	42
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	42
7	CONCLUSÕES E SUGESTÕES	53
	REFERÊNCIAS.....	55
	ANEXOS.....	64

1 INTRODUÇÃO

Esta dissertação visou investigar, no contexto de formação dos oficiais combatentes do Exército Brasileiro na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), as possíveis influências de variáveis psicológicas preditoras do desempenho – estratégias de enfrentamento (*coping*) e autoeficácia – sobre as competências transversais (*soft skills*), evidenciadas no conceito atitudinal, aspectos de relevância na formação do oficial combatente de carreira do Exército Brasileiro.

A formação do oficial da linha bélica do Exército ocorre na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), localizada em Resende, região sul fluminense do Estado do Rio de Janeiro. Nessa instituição, o curso tem como finalidade habilitar o militar para o exercício dos cargos de tenente e capitão não aperfeiçoado, além de graduá-lo como bacharel em Ciências Militares e iniciar sua trajetória como futuro chefe militar. Durante esse processo, o aluno, denominado cadete (Brasil, 2014), é orientado ao desenvolvimento de uma personalidade militar básica, sustentada por uma estrutura ética consistente e por um sólido aprimoramento atitudinal, em conformidade com o perfil profissiográfico estabelecido (Brasil, 2014).

A AMAN se assemelha às organizações civis no que se refere ao estudo, a avaliação e desenvolvimento do comportamento organizacional, a necessidade de melhoria constante de produtividade, a manutenção da redução de absenteísmo, a melhoria do desempenho humano e ao aumento de cidadania organizacional e satisfação com trabalho (Robbins, 2009).

Atualmente o Curso na AMAN ocorre em 5 anos, sendo o 1º ano cursado na Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx), em Campinas-SP e os 4 anos seguintes na AMAN, em Resende-RJ (Brasil, 2014). O Curso é estruturado em três fases distintas: a 1ª fase, correspondendo ao ano da EsPCEEx, a 2ª fase ao 1º ano da AMAN ou Curso Básico e a 3ª fase corresponde aos 2º, 3º e 4º anos da formação (Brasil, 2014).

O 1º ano de curso da AMAN é denominado Curso Básico, pois nele o cadete adquire conhecimentos técnico-profissionais fundamentais para o prosseguimento nos cursos das Armas, Quadro e Serviço, além das disciplinas acadêmicas, instruções de Equitação, Treinamento Físico Militar, Tiro e Técnicas Militares (Brasil, 2014).

No início do 2º ano, os cadetes realizam a escolha de suas especializações (escolha de curso) com base em sua classificação por nota e podem optar entre: Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia, Intendência, Comunicações e Material Bélico (Brasil, 2014).

No 3º ano, os cadetes continuam os estudos iniciados no 2º ano, aprofundando seus conhecimentos técnico-profissionais. No 4º ano os cadetes assumem a liderança do Corpo de Cadetes e concluem sua formação. Ao final do ano, são declarados Aspirantes-a-Oficial do EB e, conforme sua classificação, escolhem seus próximos locais de trabalho em Unidades Militares do Corpo de Tropa de acordo com as vagas disponibilizadas pelo Estado-Maior do Exército (EME) em todo o território nacional (Brasil, 2014).

Durante todo o percurso formativo ocorre o desenvolvimento dos conteúdos atitudinais na instituição militar, onde busca-se desenvolver os valores da instituição. A AMAN possui sistemas próprios de observação, desenvolvimento e avaliação de atitudes, capacidades morais e valores (*soft skills*) (Brasil, 2019, 2022).

As atitudes e os valores próprios dos militares, bem como a capacitação técnico-profissional e o desempenho acadêmico são observados, desenvolvidos e avaliados por meio de um cuidadoso e realístico programa de instrução e ensino, que abarca aulas, provas, exercícios e manobras militares, onde o estresse e o risco de vida poderá estar muitas das vezes presente. Neste contexto, os cadetes são submetidos a rigorosos testes de avaliação, que medem seu desempenho acadêmico nas áreas cognitiva, afetiva e psicomotora para a carreira militar (Brasil, 2014).

Para que esse desenvolvimento ocorra, a AMAN dispõe da seguinte estrutura de Ensino Superior Militar (Brasil, 2014):

- Corpo de Cadetes, setor ao qual está subordinado o cadete bem como seus comandantes diretos (comandantes de pelotão/seção, de subunidade e de curso) e é voltada para a instrução profissional militar;
- Divisão de Ensino, responsável pelo planejamento e por ministrar as aulas de disciplinas acadêmicas e dispõe de todo o suporte pedagógico para o cadete;
- Divisão Administrativa, setor que prevê e provê todo suporte logístico-administrativo e mantém a vida vegetativa do Estb Ens;
- Batalhão de Comando e Serviço, unidade que apoia as instruções e provê a manutenção e segurança das instalações; e
- Hospital Militar de Resende, unidade de saúde que dá o suporte sanitário a todos os militares da AMAN e do sul fluminense.

A Seção Psicopedagógica, subordinada à Divisão de Ensino, tem como objetivos principais, previstos no Regimento Interno da AMAN, a orientação vocacional, o acompanhamento terapêutico e o aconselhamento pedagógico durante o Curso de Formação (Brasil, 2015).

O Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino do Exército (R-126), estabelece que a Seção Psicopedagógica é responsável pelo aconselhamento e orientação profissional, além do planejamento, coordenação e dinamização das atividades que visam assistir os discentes no processo de aprendizagem, desenvolvimento da personalidade profissional e orientação educacional. Este regulamento destaca a obrigatoriedade da existência dessa Seção em todos os estabelecimentos de ensino do Exército, sublinhando a necessidade de suporte ao discente no desenvolvimento e avaliação da área atitudinal, como parte da educação integral (Brasil, 2000).

No contexto da AMAN, a Seção Psicopedagógica desempenha um papel crucial ao acompanhar os cadetes, auxiliando-os no entendimento de suas potencialidades, capacidades e oportunidades de melhoria. O objetivo é promover o desenvolvimento de atitudes e valores, além de favorecer o aprimoramento contínuo das áreas cognitiva, atitudinal e psicomotora (Brasil, 2015).

É possível afirmar que um dos eixos principais da Seção Psicopedagógica é colaborar para a promoção da qualidade de vida e do bem-estar do discente ao longo do curso. Esta colaboração é essencial para o perfeito ajustamento do cadete à formação (Nogueira *et al.*, 2021a). A Seção Psicopedagógica desempenha um papel fundamental ao proporcionar o suporte contínuo, ajudando os cadetes a desenvolverem resiliência, habilidades sociais e emocionais, e a manterem um equilíbrio saudável entre as demandas acadêmicas e pessoais.

Para cumprir suas atribuições, a Seção Psicopedagógica tem a previsão da seguinte composição:

Tabela 1 – Composição da Seção Psicopedagógica/AMAN

CARGO	EFETIVO
Seção Psicopedagógica	
Chefe	1
Subseção de Orientação Psicopedagógica (SSOP)	
Orientador de Ano	4
Orientadora de Ano	1
Subseção de Avaliação e Pesquisa Atitudinal (SSAPA)	
Psicólogo Adjunto	2
Psicóloga Adjunta	1

Fonte: Elaborado pelo autor com dados extraídos de Brasil (2015).

Nessa equipe multidisciplinar estão:

- A Subseção de Orientação Psicopedagógica (SSOP), tem a previsão de cinco militares bacharéis em Ciências Militares, especialistas em Psicopedagogia Escolar pelo Centro de Estudos de Pessoal e Forte Duque de Caxias (CEP/FDC). Cada um é responsável por uma turma de formação (cerca de 400 cadetes) e tem a função precípua de acompanhamento do cadete desde a sua entrada pelos portões da AMAN no 1º ano até a sua formação ao final do 4º ano; e

- A Subseção de Avaliação e Pesquisa Atitudinal (SSAPA), tem a previsão de três psicólogos, com habilitação mínima de graduação em Psicologia, com a função de oferecer assessoramento técnico-científico aos orientadores de ano com a finalidade de proporcionar boas condições de atendimento às necessidades dos cadetes, garantindo à melhoria no ambiente de aprendizagem com atenção especial para o bem-estar psicossocial.

- Além do atendimento ao cadete, a SSAPA, tem as funções de prestar assessoramento com base nas análises dos diversos bancos de dados; coordenar o planejamento, aplicação, análise e divulgação de uma gama de pesquisas; colaborar com projetos de pesquisa na área atitudinal com órgãos externos; realizar intercâmbio de informações acerca de métodos de pesquisa, boas práticas e intervenções com outros estabelecimentos de ensino civis e militares; manter atualizada a documentação de ensino que normatiza o emprego da Seção Psicopedagógica etc.

Como psicopedagogo, assumi a orientação de uma turma de aproximadamente 400 cadetes quando ingressaram no 1º ano da AMAN em 2021 e os acompanhei durante todo o percurso formativo até o final de 2024.

Dentre as funções do psicopedagogo está a de acompanhar os cadetes com avaliação regular e insuficiente, em especial, aqueles com baixo rendimento escolar (Brasil, 2014) porém, os atendimentos vão além das questões ligadas ao desempenho escolar.

Questões de ordem pessoal, interpessoal ou afetiva, dúvidas relativas à carreira, aspectos motivacionais, problemas de saúde física, demandas psicológicas, dificuldades no desempenho físico e/ou cognitivo, situações familiares, questões disciplinares e até ocorrências mais graves configuram um conjunto de fatores que resultam, em média, em 1.100 atendimentos anuais.

Durante os atendimentos, a observação direta realizada com cadetes que vivenciam situações estressoras, em todos os anos, bem como o relatado em entrevistas e o evidenciado nos questionários que mensuram as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles, indicaram que muitos demonstram alguma limitação na utilização de ferramentas cognitivas que

poderiam auxiliá-los na regulação emocional para a resolução de seus problemas. As respostas emocionais frequentemente eram reativas e menos adaptativas, levando a um aumento da ansiedade e da dificuldade em tomar decisões sob pressão.

Por outro lado, uma parcela dos cadetes, ao enfrentarem situações semelhantes demonstravam, no ambiente de atendimento, *insights* positivos, descrevendo estratégias criativas e eficazes na resolução dos desafios pessoais ou contextuais. Essas abordagens passaram a contribuir como ferramentas valiosas para seu autodesenvolvimento e, em algumas ocasiões, eram compartilhadas e aplicadas a outros colegas.

Nesse contexto, compreende-se que o uso eficaz de estratégias de enfrentamento é fundamental para o desempenho em ambientes caracterizados por pressão e estresse contínuos. A ausência de recursos apropriados para lidar com tais demandas pode comprometer tanto o desenvolvimento individual quanto a eficácia dos cadetes durante a formação e em situações operacionais.

A motivação para a realização deste estudo reside no fato de que a formação superior militar na Linha de Ensino Militar Bélico ocorre em um ambiente que muitos podem considerar desafiador e até mesmo estressante, devido às peculiaridades da profissão e ao risco de vida iminente em diversas atividades. A partir dessa premissa, pode-se inferir que profissionais que se formaram sem desenvolver estratégias de enfrentamento (*coping*) adequadas poderão enfrentar dificuldades para alcançar o desempenho profissional esperado, especialmente em momentos críticos ou de crise, onde a superação de desafios é essencial (Lazarus; Folkman, 1984a), o que pode influenciar de forma negativa sua autoestima e seu bem-estar de maneira geral.

No âmbito das investigações conduzidas pela Seção Psicopedagógica, o presente estudo está inserido em uma agenda de pesquisa mais ampla, que vem sendo desenvolvida desde 2012, abrangendo variáveis psicossociais relevantes, como autoestima (Nogueira, 2018a; Nogueira; Ribas Junior, 2018c), autoeficácia (Lima, 2018; Bittar, 2024), *locus* de controle (Nogueira; Ribas Junior, 2018a), atenção plena (Nogueira et al., 2018b) e estratégias de enfrentamento (*coping*) (Pinto, 2017; Bamberg, 2020). De acordo com a literatura revisada, essas variáveis apresentam-se como preditores significativos de bem-estar, liderança e desempenho acadêmico entre os cadetes. Assim, tais variáveis vêm sendo coletadas em todos os anos de formação, desde o ano de 2020.

O estudo busca, então, aprofundar a compreensão dos fatores psicológicos que influenciam a formação e o desenvolvimento integral dos cadetes, investigando como eles lidam com as diversas situações vivenciadas ao longo dos quatro anos de seu itinerário

formativo. Com base nessa análise, a pesquisa também se propõe a contribuir para o aprimoramento de intervenções psicopedagógicas que favoreçam o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento frente a situações estressoras, promovendo, consequentemente, maior qualidade de vida, bem-estar psicológico e sucesso acadêmico. Entretanto, no presente estudo, as estratégias de enfrentamento serão avaliadas no impacto que têm sobre a autoestima.

Trata-se de um estudo longitudinal, inserido no contexto da Psicologia Organizacional, visando identificar as estratégias de *coping* (enfrentamento de situações estressantes) que mais são utilizadas pelo cadete e investigar como essa variável psicológica se comporta no contexto da formação militar na AMAN. Também foi investigado o impacto que as estratégias de *coping* têm sobre a autoestima do Cadete.

O estudo está dividido em seis capítulos. Após a introdução são apresentadas as justificativas, os objetivos do estudo (geral e específicos), a revisão da literatura (promoção de saúde e bem-estar nos contextos: militar mundial, militar brasileiro e da educação militar brasileira e as variáveis preditoras de desempenho consideradas). Na sequência, o método (participantes, instrumentos e procedimentos), os resultados e a discussão, e as considerações finais.

2 JUSTIFICATIVA

O estudo se justifica pela importância e relevância do conhecimento das estratégias de enfrentamento (*coping*) para o contexto da formação militar, especialmente considerando as características únicas e desafiadoras enfrentadas pelos cadetes da AMAN, pelo seu valor teórico e organizacional, imprescindíveis ao conteúdo de um trabalho científico na seara da psicologia organizacional, pois permitirá nortear o processo ensino-aprendizagem, potencializando a qualidade da formação dos futuros profissionais combatentes do Exército Brasileiro (EB) com foco no emprego (desempenho) em missões constitucionais baseadas no artigo 142 da Constituição Federal (Brasil, 1988), além de contribuir para a promoção de saúde e qualidade de vida no contexto da formação do futuro oficial do EB. Tais justificativas podem ser estruturadas nos seguintes aspectos:

O conhecimento e desenvolvimento do *coping* tem importância para as relações interpessoais no contexto da formação militar, pois pode facilitar a criação de laços sociais entre cadetes, permitindo que eles compartilhem experiências e estratégias de enfrentamento. Isso fortalece a coesão do grupo, essencial para operações militares bem-sucedidas (Fors, 2022).

Aperfeiçoamento da Comunicação Interpessoal: Aprender sobre *coping* também implica em desenvolver habilidades de comunicação e empatia. Uma comunicação eficaz é crucial para o bom funcionamento de equipes e resolução de conflitos. Segundo Goleman (1995), a importância da comunicação nas relações interpessoais está associada à inteligência emocional, que envolve a habilidade de entender e gerenciar as próprias emoções e as dos outros. Isso é crucial em contextos militares onde a interação entre a equipe pode determinar o sucesso de uma missão.

Autoeficácia e Autoconhecimento: Ao compreender suas próprias estratégias de *coping*, os cadetes podem se tornar mais auto eficazes e conscientes de suas habilidades e limitações (Bandura, 1977). Esse autoconhecimento é fundamental para suas trajetórias profissionais e pessoais (Goleman, 1998).

Relevância da Regulação Emocional: O ambiente militar é intrinsecamente associado, em determinadas situações, a altos níveis de estresse e pressão, o que torna a regulação emocional uma competência crucial para a eficácia nos desempenhos operacionais (Algoe; Fredrickson, 2011). Há uma necessidade premente de que os cadetes desenvolvam habilidades que lhes permitam lidar com emoções reativas, a fim de garantir decisões informadas e adaptativas em situações críticas. Os resultados poderão identificar as limitações e potencialidades dos cadetes nesse aspecto, proporcionando *insights* sobre suas práticas atuais de regulação emocional.

Impacto na Formação e Desempenho Profissional: a formação desses profissionais não se limita ao domínio técnico e tático, mas também à capacidade de gerir suas próprias emoções e interações sociais em contextos adversos. A ausência de estratégias de enfrentamento adequadas pode comprometer tanto o indivíduo quanto a eficácia das operações militares em que estão envolvidos (Costa; Leal, 2006). Portanto, compreender como os cadetes lidam com o estresse durante sua vivência acadêmica é essencial para otimizar sua preparação para futuros desafios.

Valorização do Autodesenvolvimento: os dados sobre alguns cadetes que demonstram *insights* positivos e desenvolvem estratégias eficazes de enfrentamento apontam a importância do autodesenvolvimento no ambiente educativo (Cho, 2012). O estudo estimula a identificação e disseminação dessas práticas entre os colegas, potencializando um ambiente de apoio mútuo e crescimento coletivo. Isso pode fortalecer a coesão do grupo e aprimorar o desempenho geral dos cadetes.

Contribuição para Intervenções Psicopedagógicas: a pesquisa expande o entendimento das variáveis psicológicas que influenciam o bem-estar e o desempenho dos

cadetes, envolvendo fatores como autoestima, autoeficácia, *coping*, *locus* de controle e *mindfulness* (Nogueira *et al.*, 2021a). As conclusões do estudo poderão embasar intervenções psicopedagógicas mais direcionadas e eficazes que promovam a saúde mental e emocional dos cadetes, contribuindo para a formação de profissões mais resilientes e competentes.

Abordagem Longitudinal e Contextualizada: espera-se que natureza longitudinal do estudo, permita uma análise dinâmica e profunda da evolução das estratégias de *coping* ao longo da formação militar, podendo proporcionar dados valiosos que vão além de um panorama momentâneo, revelando padrões e transformações que podem informar práticas pedagógicas e psicológicas em contextos similares (Hochman, 2005).

Pertinência da Literatura e contribuição para o público acadêmico: a referência à autores basilares sobre *coping* e variáveis relacionadas, enriquece a base teórica do estudo, contextualizando a pesquisa dentro de um corpo acadêmico respeitado e fornecendo uma estrutura para comparações e discussões futuras.

Contribuição para a promoção de saúde e qualidade de vida no contexto da formação militar do futuro oficial do EB, uma vez que todos esses aspectos acima interligados, não apenas contribuem com a formação de cadetes mais competentes, eficazes e resilientes, mas também criam um ciclo positivo, fortalecem laços sociais, propiciam segurança no ambiente de trabalho, estabelecem uma rede de apoio que promove a saúde mental e o bem-estar ao longo de suas carreiras militares.

Em suma, esta pesquisa não só irá enriquecer o conhecimento acadêmico sobre o desenvolvimento de competências emocionais nos cadetes, como também poderá impactar positivamente a formação e o bem-estar desses indivíduos, tornando-os líderes mais eficazes, resilientes e saudáveis emocionalmente, aumentando, assim, suas chances de êxito em qualquer ambiente desafiador.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Investigar comparativamente a autoestima as estratégias de *coping* utilizadas pelos cadetes da mesma turma quando no 1º e no 4º ano da AMAN.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.2.1. Comparar as variáveis do estudo em cadetes em função do sexo.
- 3.2.2. Comparar as variáveis do estudo em função do curso do cadete.

3.2.3. Comparar as variáveis do estudo por ano quanto a porcentagem de cadetes que obtiveram aumento da autoestima, dos fatores adaptativos (controle e apoio social) e de fatores não adaptativos (retraimento e distração social).

3.2.4. Avaliar a necessidade de desenvolvimento de um programa de treinamento de *coping* e de autoestima em função dos resultados obtidos no estudo.

3.2.5. Conforme os resultados obtidos, pode haver ainda o quinto objetivo específico de comparar a autoestima nos 4 fatores de *coping*, em função de três grupos constituídos: (1) os que permaneceram com os escores iniciais nos fatores de *coping*; (2) os que tiveram seus escores significativamente aumentados e (3) os que tiveram seus escores significativamente diminuídos.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR NO CONTEXTO MILITAR

A discussão sobre saúde física e mental no contexto militar evoluiu significativamente ao longo dos séculos. Inicialmente negligenciada, essa questão passou a ser objeto de estudos e de políticas específicas, impulsionadas por conflitos bélicos e pelo avanço das ciências médicas e psicológicas (Ben-Zeev, 2012). Em casos extremos, reconhecia-se a existência do adoecimento mental. Contudo, particularmente nas situações em que esse quadro não evoluía para um desfecho mais severo, o adoecimento mental era visto como algo que não se adequava à mística por trás da profissão militar.

Assim, ainda é possível observar em contextos militares a permanência de visões e práticas que podem se revelar prejudiciais tanto para a organização quanto para o indivíduo (Schaefer, Cotting, Proctor; Ryan, 2021). A formação militar, nesse sentido, estrutura-se como um processo de socialização secundária, no qual são transmitidos valores, normas e expectativas institucionais que moldam o comportamento e a identidade profissional do futuro oficial (Chung, 2023).

4.1.1 No contexto militar mundial

A preocupação com a saúde mental de militares tem raízes históricas profundas, remontando aos relatos de traumas psicológicos em guerras antigas. Já na Antiguidade, fontes gregas e romanas mencionavam soldados que sofriam de reações emocionais intensas após o combate, embora sem uma compreensão médica adequada (Jones; Wessely, 2005).

Na Primeira Guerra Mundial (1914-1918), surgiu o conceito de "neurose de guerra" ou "*shell shock*", para descrever sintomas como ansiedade intensa, tremores e insônia entre os soldados, utilizado para descrever sintomas que atualmente correspondem ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Este foi um marco no reconhecimento de que o ambiente de combate podia gerar sofrimento psicológico severo. Contudo, o tratamento à época era rudimentar, e os soldados que manifestavam esses sintomas frequentemente enfrentavam estigmatização e penalizações (Jones; Wessely, 2005).

Durante a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), os avanços na psiquiatria militar dos Estados Unidos permitiram a implementação de programas voltados à triagem de indivíduos propensos a transtornos mentais, bem como ao tratamento precoce de síndromes psiquiátricas agudas relacionadas à guerra. Essa abordagem buscava preservar a força de trabalho militar e reduzir os impactos das incapacidades psiquiátricas de longo prazo (Pols; Oak, 2007).

Os efeitos psicológicos do combate tornaram-se objeto de estudo aprofundado durante e após a Guerra do Vietnã (1955-1975). Muitos veteranos apresentaram sintomas persistentes de TEPT, o que impulsionou o reconhecimento formal do transtorno no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-III) em 1980 (*American Psychiatric Association*, 1980). Esse avanço resultou na formulação de políticas de suporte psicológico voltadas a militares e ex-combatentes, consolidando a importância do tratamento especializado (Kaylor; King; King, 1987).

Já no final do século XX e início do século XXI, durante os conflitos no Oriente Médio nos anos 1990 a 2000, a atenção à saúde mental dos militares foi intensificada. Estudos demonstraram altas taxas de depressão, ansiedade e TEPT entre combatentes expostos a operações prolongadas (Hoge et al., 2004). Como resposta, diversos governos passaram a adotar programas preventivos, incluindo treinamentos para o fortalecimento da resiliência psicológica e estratégias de acompanhamento pós-missão (Reivich; Seligman; McBride, 2011).

Com a consolidação da medicina preventiva, muitas empresas e instituições passaram a investir na promoção da saúde mental, reconhecendo sua influência na produtividade dos trabalhadores (Dos Anjos; Souza; Samaridi, 2018). O mesmo ocorre no contexto militar, onde o bem-estar psicológico impacta diretamente a eficiência operacional e a qualidade de vida dos profissionais.

4.1.2 No contexto militar do Brasil

No Brasil, o cuidado com a saúde mental de militares evoluiu mais tardiamente. Até o século XIX, o enfoque era essencialmente físico, voltado ao tratamento de ferimentos e doenças infecciosas (Fiuza, 2017).

A partir da Revolução Constitucionalista de 1932 e, especialmente, com a participação do Brasil na Segunda Guerra Mundial (1944–1945) com o emprego da Força Expedicionária Brasileira (FEB), começaram a surgir relatos de transtornos emocionais relacionados ao combate. A FEB acolhia, por meio do seu Serviço de Saúde, em especial pelo Posto Avançado de Neuro Psiquiatria, os expedicionários que eram diagnosticados com algum tipo de moléstia de ordem mental (Koeller, 2008). Durante o período de atividade do posto, foram atendidos 384 militares diagnosticados com ansiedade, histeria, fobia, depressão, entre outras desordens (Caldas, 1946).

Durante o século XX, particularmente após os anos 1970, o Exército Brasileiro passou a estruturar serviços médicos militares mais abrangentes, com a criação de núcleos de assistência psicológica em hospitais militares.

Nas últimas décadas, estudos contemporâneos, como o de Schincariol e Vasconcellos (2002), enfocaram a preparação de militares para missões de paz e apoio psicossocial aos seus familiares, evidenciando a importância do bem-estar psicológico nesse contexto. Essas e outras iniciativas refletem uma insistência das Forças Armadas brasileiras em implementarem programas formais de promoção da saúde mental, incluindo prevenção do suicídio, treinamento em resiliência e atendimento psicológico (Brasil, 2024).

Institucionalmente, a Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP) coordena ações para a promoção da saúde mental dos militares. Entre as principais estratégias utilizadas estão a difusão de informações sobre saúde mental, a capacitação de integrantes por meio do Sistema de Assistência Social do Exército (SASEX) e a multiplicação do conhecimento entre os militares (Brasil, 2022).

4.1.3 No contexto da educação militar brasileira

Estudos históricos conduzidos por Jacó-Vilela et al. (2019) evidenciam que entre 1930 e 1960, a Psicologia no Exército Brasileiro esteve inicialmente vinculada, prioritariamente, à Educação, mas também presente em contextos ligados à saúde mental e à prática psicológica no ambiente militar. Destacam-se iniciativas como a atuação do professor Antonio Gomes Penna, que lecionou Psicologia na Aeronáutica e no Exército e escreveu um manual voltado

às Forças Armadas (Penna, 1992), e a presença de médicos militares no Laboratório de Psicologia da Colônia de Psicopatas do Engenho de Dentro (Centofanti, 1982). Olinto (1944/2004) também registra a criação de um Laboratório de Psicologia Experimental no Departamento de Aviação do Exército, reforçando a inserção institucional da Psicologia nesse período (Brasil, 1927).

Mais adiante, no contexto do pós-Segunda Guerra Mundial, a Psicologia Social ganhou destaque, especialmente no estudo da liderança, considerada fundamental na preparação dos oficiais para o enfrentamento de desafios interpessoais inerentes à prática profissional, além da compreensão das diferenças individuais, a aplicação de técnicas de liderança no trabalho e de ensino (Jacó-Vilela et al., 2019).

Reforçando que o estudo das relações e do comportamento humano ganhou destaque após a Segunda Guerra Mundial, foram identificados registros históricos, presentes em um Livro Ata arquivado na sala dos professores de Psicologia da AMAN, que documentam a trajetória da disciplina e a evolução de seu currículo. Esses registros indicam que as primeiras áreas da Psicologia introduzidas no Curso de Formação de Oficiais foram: Psicologia Geral, Psicologia Social, Psicologia Educacional, Psicologia Diferencial e Psicologia Evolutiva. Além disso, menciona o Boletim Interno nº 66, de 8 de abril de 1959, o qual oficializou a nomeação dos primeiros professores da disciplina, que iniciaram suas atividades docentes na AMAN a partir do ano de 1960.

Ainda nesse contexto, em 1965, o Centro de Estudos de Pessoal (CEP) foi criado, iniciando suas atividades no ano seguinte, com destaque para o Curso de Psicotécnica. Em 2011, esse curso passou a se chamar Curso de Psicopedagogia Escolar, consolidando o CEP como uma instituição de caráter multidisciplinar voltada ao estudo e à pesquisa do comportamento humano, preparando militares para o exercício de funções nas áreas das ciências sociais e humanas, contribuindo significativamente para a qualificação profissional no âmbito das Forças Armadas (CEP/FDC, 2025).

Fruto da crescente evolução da Educação Militar e diante das novas demandas da era do conhecimento, iniciou-se a implantação do Ensino por Competências nos Estabelecimentos de Ensino Militares, começando pela Linha do Ensino Militar Bélico (LEMB). Em 2010, o DECEX deu início ao processo, concretizado pelo Estado Maior do Exército (EME) com a aprovação da Diretriz do Projeto de Implantação no Exército Brasileiro (Brasil, 2012; Magalhães, 2015).

O Ensino por Competências objetivou mobilizar recursos diversos, integrando-os, sinérgica e sincronicamente, para decidir e atuar em uma família de situações. Dentre os

recursos mobilizados pelas competências estão os conhecimentos, as habilidades, as atitudes, os valores e as experiências. Com esse propósito, cada Estb Ens, desenvolveu o seu processo de avaliação atitudinal, atentando para que os discentes fossem efetivamente acompanhados, a fim de que pudessem ser incentivados ou corrigidos com base em fatos observados (Brasil, 2012).

A AMAN, por sua vez, gerou modificações nos seus documentos de ensino com o mapeamento de competências para a elaboração do novo perfil profissiográfico do curso, que além das competências profissionais (técnicas) comuns e específicas, passou a receber a inserção do eixo transversal, com os seguintes componentes: atitudes, valores e capacidades cognitivas, morais, físicas e motoras. (Brasil, 2016).

A inserção rompeu com o modelo tecnicista de ensino, priorizando uma abordagem construtivista que valoriza as operações mentais no processo de aprendizagem. Com isso, o docente passou a considerar a dimensão psicológica das competências, indo além da simples observação do comportamento (Magalhães, 2015).

Fruto disso, em 2014, foi elaborada pelo DECEX, a primeira edição das Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA), que estabeleceram as diretrizes e padronizações das ações para observação, desenvolvimento e avaliação dos conteúdos atitudinais em todos os estabelecimentos de ensino do Exército (Brasil, 2019).

A partir das diretrizes da NDACA, a Seção Psicopedagógica da AMAN elaborou as Normas Internas para o Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NIDACA), que estabeleceram a sistemática para pôr em prática a observação, o desenvolvimento e a avaliação dos conteúdos atitudinais por meio das avaliações vertical e lateral das atitudes que integram o eixo transversal do perfil profissiográfico do concludente da AMAN (Brasil, 2014a).

Além de conduzir o sistema de observação, desenvolvimento e avaliação dos conteúdos atitudinais, a AMAN realiza, há mais de uma década, estudos sistemáticos sobre variáveis relacionadas à saúde, qualidade de vida e bem-estar, contribuindo significativamente para o ajustamento do cadete ao processo de formação (Nogueira et al., 2021a, 2021b).

Nesse período, mais de vinte fenômenos distintos foram investigados, incluindo variáveis como adaptabilidade à carreira, anomia na sociedade, autoeficácia geral percebida, autoestima, controle percebido da vida, estratégias de enfrentamento (*coping*), desempenho (cognitivo, psicomotor e atitudinal), emoções positivas e negativas, engajamento nos estudos, estresse percebido, *hardiness*, otimismo, humildade, identificação organizacional, *locus* de controle, atenção plena (*mindfulness*), motivação, traços de personalidade (*Big Five*),

resiliência, satisfação com a vida, satisfação com o trabalho, satisfação pessoal e síndrome de *burnout* (Nogueira et al., 2025).

Essas iniciativas vêm contribuindo para a redução dos impactos psicológicos da formação militar, a promoção de uma cultura organizacional que favoreça a saúde mental dos cadetes, bem como para a garantia do bem-estar dos militares e a manutenção da eficiência das Forças Armadas.

Nesse contexto, o presente estudo destaca a relevância do estudo do *coping*, uma vez que as estratégias de enfrentamento adotadas pelos cadetes são fundamentais para compreender os mecanismos adaptativos mobilizados ao longo da formação. Esses mecanismos desempenham papel central na construção de lideranças mais resilientes e autônomas, reforçando a capacidade do Exército Brasileiro de formar militares preparados para enfrentar os desafios complexos da contemporaneidade, tanto no campo operacional quanto nas dimensões humanas e organizacionais.

4.2 ESTRESSE

Para melhor compreender o conceito de *coping*, é fundamental, inicialmente, contextualizarmos o conceito de estresse. Este termo tem sido amplamente utilizado atualmente, chegando a tornar-se parte do senso comum e passando a ser responsável por quase todos os males que nos afligem atualmente, principalmente em decorrência da vida moderna (Filgueiras; Hippert, 1999).

Segundo definição da *APA Dictionary* (2025c), o estresse consiste em uma resposta fisiológica e psicológica a estímulos internos ou externos que desafiam os recursos do indivíduo. Essa reação envolve alterações corporais e emocionais, como aceleração cardíaca, sudorese, agitação e fadiga, influenciando diretamente o modo como a pessoa sente e se comporta. Quando persistente, o estresse pode gerar prejuízos significativos à saúde física e mental, contribuindo para o surgimento de doenças e redução da qualidade de vida.

O estresse tem sido estudado em vários contextos. No ambiente de trabalho (Robbins, 2009; ISMA-BR, 2023), na educação (Goulart Junior; Lipp, 2008; Pascoe; Hetrick; Parker, 2020; Murakami et al., 2024), no serviço de saúde, tanto para profissionais quanto para pacientes (Önən Sertöz et al., 2021; Maresca et al., 2022; Fattouh et al., 2019). Considerando-se que o estresse e seus desdobramentos são aspectos comuns da vida cotidiana, e que praticamente todas as pessoas lidam com eventos desafiadores ao longo da vida, é natural o interesse da pesquisa sobre como os indivíduos enfrentam este fenômeno.

Em contexto militar o estresse é investigado de forma mais aprofundada, tendo em vista aspectos específicos da profissão, que para alguns é naturalmente uma profissão estressante. De fato, o estudo do estresse é de suma importância tendo em vista não só as consequências de vivência prolongada de níveis de estresse elevados, como o transtorno de estresse pós-traumático, como a necessidade do militar de continuar a desempenhar suas funções mesmo sobre estresse elevado.

Não bastasse as características da profissão militar, Bloom (1984) já destacava que os conceitos de estresse e gerenciamento de estresse têm atraído cada vez mais atenção, à medida que as questões que abordam parecem destinadas a se tornar uma parte importante da resposta humana ao choque futuro de mudanças rápidas e ameaçadoras. Assim como outras instituições estabelecidas, as Forças Armadas não estão imunes às vastas correntes de mudança características do século XX, nem às consequentes pressões por adaptação.

Merece destaque o fato de que o estudo do estresse em militares cresce em sua importância ao considerarmos que devemos pensar que em situações extremas devemos conhecer como é o desempenho do militar, se consegue se manter em condições de desempenhar as ações que lhe são designadas e se terá condições de se manter saudável após seu emprego em situações extremas, que envolvem, inclusive, o risco da própria vida.

É nesse sentido que a saúde mental e a resiliência ao estresse (MHSR, acrônimo para *Mental Health and Stress Resilience*) se tornaram componentes essenciais em muitas organizações militares, com o objetivo de capacitar seus membros para lidar com estressores operacionais (Forchuk et al., 2025).

No trabalho, o estresse surge como um dos principais fatores que comprometem a saúde mental dos profissionais, afetando diretamente seu desempenho e qualidade de vida. Dados da *International Stress Management Association no Brasil* (ISMA-BR, 2023) apontam que 72% dos brasileiros apresentam sintomas de estresse ocupacional, o que evidencia a magnitude desse problema no contexto organizacional. No mesmo contexto, Robbins (2009) destaca que o estresse está relacionado a altos índices de absenteísmo, queda no desempenho e redução da satisfação no trabalho, impactando tanto os colaboradores quanto os resultados das organizações.

Na educação, o estresse se apresenta como um desafio constante, afetando docentes e discentes. Segundo Goulart Junior e Lipp (2008), esse fenômeno é recorrente entre professoras do ensino fundamental da rede pública, impactando diretamente o bem-estar psicológico e o desempenho profissional. Corroborando essa realidade, Pascoe, Hetrick e Parker (2020) identificaram que o estresse contínuo no ambiente educacional gera impactos negativos na

capacidade de aprendizado, no desempenho acadêmico, no sono, na saúde física e mental, além de estar associado ao uso de substâncias. Ainda nesse contexto, Murakami et al. (2024), Folkman; Lazarus (1985) e Oliveira (2014) destacam que estudantes universitários da área da saúde vivenciam altos níveis de estresse, sendo necessário desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar tanto com as demandas acadêmicas quanto pessoais, a fim de preservar a saúde mental e o rendimento acadêmico.

No serviço de saúde, tanto profissionais quanto pacientes estão expostos a elevados níveis de estresse, por vezes comprometendo sua saúde física e mental. Durante a pandemia de Covid-19, Önen Sertöz et al. (2021) constataram altos índices de estresse e burnout entre os profissionais da área. De forma semelhante, Maresca et al. (2022) destacam que esses trabalhadores enfrentam jornadas exaustivas, estão constantemente sob pressão e em contato com o sofrimento, sujeitos a alto grau de responsabilidade e falta de recursos. Nesse contexto, as estratégias de *coping* apresentaram-se fundamentais para mitigar os impactos do estresse ocupacional e preservar a saúde mental. Fattouh et al. (2019) identificaram que pacientes hospitalizados com doenças crônicas estão associados a altos níveis de depressão, ansiedade e estresse, sendo esses estados emocionais influenciados por fatores como gênero, idade, nível de educação, internações prolongadas, condição econômica e suporte social, evidenciando que tanto variáveis sociodemográficas quanto clínicas influenciam diretamente os níveis de sofrimento psicológico em pacientes.

Utilizado inicialmente pela física, o termo estresse (ou tensão) define a medida de uma força externa que atua sobre um corpo e a área sobre a qual essa força é distribuída, podendo causar deformação elástica (reversível) ou plástica (permanente).

Walter Cannon (1932), um dos pioneiros no estudo e na compreensão dos mecanismos fisiológicos do estresse, desenvolveu o conceito de “luta ou fuga”, que descreve as reações do organismo frente a situações de ameaça, associando essa resposta à ativação do sistema nervoso simpático e liberação de adrenalina, preparando o corpo para enfrentar ou escapar do perigo. Cannon introduziu ainda, o conceito de “homeostase”, ressaltando a busca contínua do organismo pelo equilíbrio interno diante de estímulos estressores. Seus estudos foram fundamentais para a compreensão inicial dos mecanismos biológicos do estresse.

Dando continuidade a essa linha de pesquisa, na década de 1930, Hans Selye (1956) empregou o termo utilizado originalmente pela física para, em termos biológicos, explicar as ações de forças mútuas, externas ou internas, que atuam sob o nosso organismo, podendo provocar modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser

observadas, fisiologicamente mensuráveis, capazes de gerar danos temporários ou permanentes.

Lipp (2006, 2015) compreende o estresse como um estado de desequilíbrio fisiológico e psicológico que ocorre quando o organismo é exposto a demandas, internas ou externas, que excedem sua capacidade usual de enfrentamento, comprometendo a homeostase corporal. Em seu modelo de quatro fases (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão), o estresse é caracterizado como uma reação adaptativa do organismo frente a estímulos que requerem esforços adicionais de adaptação, os quais envolvem a ativação do sistema nervoso autônomo e podem gerar sobrecarga física e emocional, com prejuízos à saúde física e mental.

Na perspectiva de Lazarus e Folkman (1984b), o estresse é compreendido como um processo psicológico que se manifesta quando o indivíduo percebe que as demandas internas ou externas excedem seus recursos pessoais de enfrentamento, colocando em risco seu bem-estar. Trata-se, portanto, de uma relação dinâmica entre a pessoa e o ambiente, avaliada como extenuante, ameaçadora ou capaz de sobrecarregar os recursos disponíveis para lidar com a situação, comprometendo o equilíbrio físico e emocional. Os autores destacam ainda, que o estresse não reside no evento em si, mas na avaliação cognitiva que o indivíduo realiza, ou seja, na forma como percebe, interpreta e atribui significado àquela circunstância vivenciada (Folkman, 2008).

Um aspecto comum às concepções de Cannon, Selye, Lipp, Lazarus, Folkman e outros estudiosos do estresse, é a compreensão desse fenômeno como um “estado dinâmico”, que envolve esforços de adaptação do corpo e da mente frente às demandas ambientais percebidas como desafiadoras. Trata-se de um processo contínuo de busca pela manutenção ou restauração do equilíbrio físico e psicológico, no qual se insere o enfrentamento, estratégias de enfrentamento ou *coping*, adotadas para gerenciar o estresse.

À luz dessa compreensão, a partir de 1966, Lazarus passou a direcionar maior ênfase aos estudos sobre o enfrentamento (*coping*), em detrimento do foco exclusivo no estresse. Essa mudança de abordagem decorreu do reconhecimento de que, embora o estresse seja uma condição inevitável da experiência humana, é a forma como os indivíduos o enfrentam que, em grande medida, determina os desfechos do processo de adaptação (Lazarus; Folkman, 1984a).

4.3 *COPING*

Nessa perspectiva, os estudos de Lazarus e Folkman (1984a) levaram à definição de *coping* como o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais empregados para gerenciar

demandas internas e externas percebidas como superiores aos recursos pessoais disponíveis. O *coping* não elimina necessariamente a fonte do estresse, mas tem como objetivo regular as emoções associadas a ela e atenuar seus efeitos negativos. Segundo os autores, trata-se de um processo dinâmico, que se ajusta continuamente às mudanças tanto no ambiente quanto na percepção individual dos estressores.

Os autores distinguem dois tipos principais de *coping*: o *coping* focado no problema, que busca agir diretamente sobre a situação estressora por meio de estratégias práticas, como planejamento, busca de informações e resolução ativa; e o *coping* focado na emoção, que visa regular as reações emocionais, utilizando recursos como reavaliação positiva, aceitação, distanciamento emocional ou busca de apoio social. Ambos os estilos podem ser funcionais ou disfuncionais, dependendo do contexto e da natureza do estressor enfrentado (Lazarus; Folkman, 1984a).

Segundo os autores, essas estratégias são ativadas após dois tipos de avaliação cognitiva: (1) avaliação primária – quando o indivíduo julga a situação como relevante ou ameaçadora; e (2) avaliação secundária – quando avalia seus recursos disponíveis para lidar com a situação.

Nessa fase, começa a se consolidar a ideia de que o *coping* pode variar conforme a situação e não deve ser entendido apenas como traço de personalidade, mas também como processo dependente do contexto (Lazarus; Folkman, 1984a).

Por definição do *APA Dictionary* (2025a), as estratégias de enfrentamento ou *coping*, correspondem a uma ação, conjunto de ações ou processo mental utilizado para lidar com uma situação estressante ou desagradável, ou ainda para modificar a reação do indivíduo diante dessa situação.

De maneira geral, a literatura tem demonstrado uma hierarquia dos fatores dos instrumentos de *coping*, conforme o instrumento adotado para mensuração do fenômeno. Dois aspectos merecem destaque a partir de tal afirmativa. O primeiro é que diferentes estratégias podem e têm sido consideradas em diferentes instrumentos, não sendo possível afirmar que existe um número máximo de estratégias que podem ser elencadas (Folkman; Lazarus, 1984).

Outro aspecto que merece atenção refere-se à utilização de estratégias de enfrentamento associadas a indicadores de saúde e bem-estar, independentemente de sua utilidade imediata para lidar de forma efetiva com situações estressoras. Nesse sentido, destaca-se a Escala Toulousiana de *Coping* (ETC), desenvolvida por Esparbès, Sordes-Ader e Tap (1993), que vem sendo empregada na AMAN como instrumento de avaliação.

No presente estudo, será utilizada a versão reduzida da ETC, adaptada para o contexto dos cadetes da AMAN por Pinto, Pires e Lira (2018), cuja aplicação em pesquisas

subsequentes apresentou resultados promissores (Bamberg et al., 2020; Nogueira; Pinto; Souza, 2021b; Pinto, 2017), contemplando cinco fatores ou estratégias de enfrentamento.

O primeiro é denominado **Controle**, sendo formado por itens que indica uma razão ao estresse caracterizada pela reflexão e planejamento das ações necessárias para lidar com a situação, visando resolvê-la de forma eficaz, enfrentando o problema identificado. É uma estratégia focada no problema.

O segundo fator é denominado **Suporte Social**, no qual constam itens que indicam o objetivo de solicitar conselhos e informações relativas à situação considerada. O suporte buscado se refere então, tanto a busca de orientação para identificar a melhor forma de agir, como o atendimento da necessidade do indivíduo de ser ouvido e reconfortado pelos outros. Assim, o suporte se refere a aspectos informacionais e emocionais.

O terceiro fator é denominado **Distração**. Aqui, a estratégia se refere ao envolvimento em atividades que visem diminuir a intensidade como a situação estressante é vivenciada pelo indivíduo. O objetivo é procurar não pensar no problema, caracterizando uma estratégia focada na emoção.

O quarto fator da ETC é a **Recusa**. O objetivo dessa estratégia é fazer com que a situação problema seja analisada de forma que seja negada sua existência, mantendo uma distância cognitiva e emocional.

Finalmente, o quinto fator é o **Retraimento**, indicando o uso de ações visando o isolamento como forma de adaptação à situação. A dificuldade de lidar com o problema identificado faz com que seja buscado um afastamento das pessoas com as quais se conviva até então. É nitidamente uma estratégia focada na emoção.

A ordem com que os fatores previstos na ETC foram apresentados se referem justamente ao impacto que têm sobre a saúde mental do indivíduo. Assim, de maneira geral, o Controle é uma estratégia considerada adaptativa ou positiva e que traz mais benefícios para o indivíduo, enquanto o Retraimento tem se mostrado ser uma estratégia desadaptativa com maior impacto negativo sobre o indivíduo (Chesney et al., 2006).

4.3.1 Histórico de *coping*

Segundo Suls, David e Harvey (1996), o estudo dessa variável tem ganhado relevância em diversas áreas da psicologia, como a clínica, a social e da personalidade. Seu desenvolvimento pode ser compreendido em três grandes fases ou “gerações” teóricas.

Sob uma perspectiva psicodinâmica (início do século XX), os primeiros estudos sobre *coping* foram profundamente influenciados pela psicanálise, em especial pelas ideias de Freud

e da psicologia do ego. Nessa fase, o *coping* era concebido como sinônimo dos mecanismos de defesa inconscientes utilizados para lidar com conflitos internos, principalmente de natureza sexual e agressiva (A. Freud, 1937; S. Freud, 1964). Esses mecanismos, como dissociação, repressão e isolamento, buscavam alterar a percepção da realidade a fim de reduzir o desconforto emocional e minimizar mudanças no ambiente interno e externo (Vaillant, 1994).

Haan (1963, 1977), no entanto, trouxe uma contribuição relevante ao diferenciar dois tipos de respostas ao estresse: os mecanismos de defesa, que são inconscientes, pouco adaptáveis e relacionados a experiências do passado; e os mecanismos de *coping*, que são conscientes, mais flexíveis e voltados para lidar com as situações presentes ou futuras. Essa abordagem começou a reconhecer o *coping* como um esforço deliberado para lidar com demandas externas, o que nos conecta à próxima geração.

A partir da década de 1960 (décadas de 1960 a 1980), surge a segunda geração de estudos, liderada por Richard Lazarus e Susan Folkman. Essa abordagem passou a entender o *coping* como um processo dinâmico e transacional entre o indivíduo e o ambiente, enfatizando os aspectos situacionais e cognitivos da resposta ao estresse (Lazarus; Folkman, 1984a).

Seguindo a evolução, a partir da década de 1980, observa-se um movimento de integração entre os estudos de *coping* e traços de personalidade, configurando a terceira geração de pesquisa. Essa fase é marcada pela crítica à ideia de que o *coping* seria puramente situacional e pela constatação de que traços de personalidade como otimismo, autoestima, *locus* de controle e os fatores do modelo dos "Big Five", influenciam significativamente as estratégias adotadas pelos indivíduos (McCrae; Costa, 1986; Antoniazzi; Dell'Aglio; Bandeira, 1998).

Esse período também é caracterizado pela construção e aplicação de instrumentos padronizados de avaliação do *coping*, como o *Ways of Coping Checklist* (WOC), (Folkman; Lazarus, 1980) e a Escala Toulousina de *Coping* (Esparbès, Sordes-Ader e Tap, 1993), voltadas à compreensão multidimensional do fenômeno.

Apesar do expressivo avanço nas investigações sobre estratégias de enfrentamento nas últimas décadas, ainda persistem debates conceituais e metodológicos relevantes, especialmente no que se refere à definição e à categorização das estratégias mais adequadas para avaliação e intervenção (Antoniazzi; Dell'Aglio; Bandeira, 1998).

Desde então, a variável tem sido amplamente investigada em diferentes contextos, situações e perfis individuais (Folkman et al., 1986), envolvendo estudos sobre coping em crianças, adolescentes e adultos. Essas pesquisas abrangem áreas como saúde mental,

educação, ambiente de trabalho, hospitais e, mais recentemente, o contexto militar, que constitui o foco da presente investigação.

4.3.2 Estudos empíricos de *coping* em contexto militar

As pesquisas realizadas em contexto militar evidenciam que as estratégias de enfrentamento ocupam papel central no processo de adaptação e no desempenho de militares em formação e em operações. A concepção proposta por Lazarus e Folkman (1984a), já apresentada anteriormente, vem sendo progressivamente aplicada ao meio castrense, uma vez que esse ambiente pode ser potencialmente caracterizado por múltiplos estressores, que vão desde as exigências da formação acadêmica e disciplinar até situações de campo e exposição direta a riscos.

Em investigações internacionais, Solomon, Mikulincer e Avitzur (1988) analisaram soldados israelenses expostos à Guerra do Líbano e constataram que estilos de *coping* e *locus* de controle influenciaram o desenvolvimento e a trajetória do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Estratégias focadas no problema e suporte social mostraram-se associadas a menor gravidade dos sintomas, enquanto estilos de enfrentamento intrapsíquicos, como a negação, correlacionaram-se com maior vulnerabilidade.

O Exército dos Estados Unidos analisou as contradições entre o enfrentamento individual e as demandas organizacionais no contexto militar. Os autores observaram que, embora o *coping* adaptativo possa reduzir o estresse percebido e favorecer o bem-estar subjetivo, ele nem sempre se traduz em maior desempenho dentro da estrutura hierárquica das forças armadas. O fenômeno, denominado “paradoxo do *coping*”, revela que estratégias eficazes para a regulação emocional podem, em certos casos, entrar em conflito com valores institucionais baseados em disciplina e produtividade coletiva. Tais achados indicam que o enfrentamento no meio militar deve ser compreendido como um processo multifacetado, influenciado simultaneamente por fatores pessoais, culturais e organizacionais, o que reforça a necessidade de políticas institucionais de apoio psicológico mais contextualizadas (Dolan; Ender, 2008).

Na Ucrânia, em meio ao contexto de guerra, um estudo investigou a relação entre inteligência emocional e estratégias de *coping* em cadetes militares. A pesquisa, conduzida em 2022 no Instituto Militar de Telecomunicações e Tecnologias da Informação, mostrou que a maioria dos participantes conseguia identificar suas emoções, mesmo diante de sentimentos complexos como ansiedade, raiva, apatia e esperança. Os resultados indicaram que a escolha das estratégias de enfrentamento estava associada ao modo como os cadetes interpretavam as

situações, de forma otimista ou pessimista. Verificou-se, ainda, que a supressão e a evitação emocional, práticas comuns na cultura militar, podem ser úteis a curto prazo, mas, quando persistentes, elevam o risco de alexitimia e exaustão emocional. Tais achados ressaltam o papel mediador da inteligência emocional e apontam para a relevância de programas de treinamento psicológico voltados à resiliência nesse contexto (Khraban; Silko, 2022).

Em pesquisa realizada na Academia Militar do Exército Português, Soares (2012) investigou cadetes do primeiro ano da Academia Militar de Lisboa e observou que estratégias de fuga-evitamento estavam relacionadas a maiores níveis de depressão e *burnout*, enquanto a resolução planejada de problemas e a reavaliação positiva associavam-se a maior eficácia profissional. Esses achados reforçam que, mesmo em fases iniciais de formação, o *coping* exerce papel determinante na saúde mental e no desempenho dos militares.

No Brasil, um estudo realizado por Bittar (2024), investigou a relação entre atenção plena, *coping* e autoeficácia em estudantes de engenharia militar do Instituto Militar de Engenharia (IME). Os resultados indicaram que, embora o contexto acadêmico-militar seja permeado por altos níveis de exigência e incerteza, práticas de enfrentamento adaptativo e recursos psicossociais como o *mindfulness* podem potencializar a autoeficácia percebida, funcionando como fator protetor frente ao possível estresse acadêmico.

No mesmo sentido, as investigações de Nogueira (2025, no prelo), indicam que determinadas formas de *coping* exercem influência significativa sobre o bem-estar de militares em formação. Estratégias adaptativas, como o controle e a reavaliação positiva, mostraram-se associadas a níveis mais elevados de autoestima, satisfação e engajamento, favorecendo a adaptação às exigências acadêmicas e disciplinares. Em contrapartida, o uso recorrente de estratégias desadaptativas, como o retraimento ou a evitação, esteve ligado a indicadores de sofrimento psíquico, maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos e dificuldades de desempenho. Esses resultados sugerem que o modo como os cadetes lidam com os estressores cotidianos pode funcionar tanto como fator de proteção quanto de risco, reforçando a importância de intervenções institucionais que promovam repertórios de enfrentamento mais saudáveis.

Nos achados de Pinto (2017), demonstrou que a motivação acadêmica exerce influência significativa sobre o modo como os cadetes enfrentam as adversidades, sugerindo que níveis mais altos de realização profissional e orientação para o futuro se associam a estratégias adaptativas, enquanto a desmotivação tende a relacionar-se a formas desadaptativas de enfrentamento. Em uma contribuição científica pioneira do mesmo autor, validou a Escala Toulousiana de *Coping* (ETC) para cadetes da Academia Militar das Agulhas Negras

(AMAN), indicando a adequação do instrumento para identificar estratégias predominantes, como controle, suporte social, distração social e retraimento (Pinto et al., 2018).

Em síntese, os estudos empíricos indicam que o *coping*, em contexto militar, está intrinsecamente ligado a fatores motivacionais, emocionais e sociais, atuando como mediador entre as demandas extremas da vida castrense e os indicadores de bem-estar e eficácia. A convergência dos resultados evidencia a relevância de estratégias adaptativas, que não apenas reduzem o risco de adoecimento psíquico, mas também favorecem a formação de oficiais mais resilientes e preparados para os desafios contemporâneos.

4.4 AUTOESTIMA

A autoestima corresponde à valorização intrínseca que o indivíduo faz de si mesmo em diferentes situações e eventos da vida a partir de um determinado conjunto de valores eleitos por ele como positivos ou negativos (Aprile; Schultheisz, 2013).

A autoestima se reflete na forma como as pessoas aceitam a si mesmas, valorizam o outro e projetam suas expectativas. E se evidencia nas respostas dadas pelos indivíduos às diferentes situações e eventos da vida (Bednar; Peterson, 1995).

Esta variável está relacionada ao quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas, quando sua manifestação é positiva geralmente o indivíduo se sente confiante, competente e possuidor de valor pessoal (Hutz; Zanon, 2011).

De acordo com o *APA Dictionary of Psychology* (2025b), a autoestima corresponde à avaliação positiva ou negativa que o indivíduo faz de si mesmo, refletindo a forma como percebe suas qualidades, capacidades e valor pessoal. Essa percepção integra aspectos físicos, emocionais e sociais e influencia diretamente o bem-estar psicológico. Assim, níveis elevados de autoestima estão associados à saúde mental e à adaptação positiva, enquanto níveis reduzidos tendem a relacionar-se a sintomas depressivos e sentimentos de inadequação.

A autoestima figura como um tema bastante pesquisado em Psicologia e em outras áreas do conhecimento e vários estudos tratam da manifestação da autoestima em diversos tipos de contextos, como é o caso de: portadores de patologias oncológicas e crônico-degenerativas (Ribeiro; Silva, 2003); estudantes universitários (Bandeira et al., 2005); crianças (Vargas; Oros, 2011); e em contexto militar (Hammermeister et al., 2009), tema desta pesquisa, dentre outros.

O tema tem sido amplamente investigado tanto pela sua importância quanto ao grande êxito da Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), utilizada em diversos países e ainda hoje é objeto de discussão entre os pesquisadores.

4.4.1 Histórico de autoestima

William James (1892) é frequentemente apontado como o pioneiro dos estudos sobre a autoestima, sendo o primeiro a apresentar a autoestima como um construto psicológico diferenciado. James destaca a autoestima como um sentimento ou emoção que depende das atitudes e dos valores sociais. É percebida também como um construto permanente, com característica dinâmica e sujeita a mudanças. Para James, a autoestima poderia ser expressa pela relação entre os sucessos alcançados e as pretensões do indivíduo. Após seus estudos, o conceito foi amplamente discutido e aprimorado.

Entre essas abordagens, destaca-se a Psicologia Sócio-histórica, que parte da ideia de que, desde o nascimento, o ser humano está imerso em um contexto permeado por atribuições de valores positivos e negativos (Vygotsky et al., 1984). Nessa perspectiva, a autoestima é compreendida como uma valoração que o sujeito faz de si mesmo, construída nas relações que estabelece com o mundo físico e social. Não se trata, portanto, de uma característica inata, mas de uma construção simbólica e mutável, resultante das significações atribuídas às experiências vividas. Essas significações podem assumir tendências predominantemente positivas ou negativas, que, quando recorrentes, tendem a se estabilizar, ainda que permaneçam suscetíveis a transformações diante de novas vivências e circunstâncias (Franco; Davis, 2011).

Essa relação entre autoestima e desempenho social foi investigada na pesquisa de Riggio, Watring e Throckmorton (1993), com uma amostra de 121 estudantes universitários, de ambos os sexos, avaliados através de escalas de autorrelato. Observou-se uma correlação positiva significativa entre as habilidades sociais e o grau de autoestima. Esse mesmo resultado foi obtido em uma outra pesquisa (Riggio, Watring; Throckmorton, 1993), com uma amostra de 136 estudantes universitários, usando escalas de autorrelato.

Segundo constatado em uma revisão sistemática de literatura, Felicíssimo, Ferreira, Soares e Ronzani (2013), a ausência de uma definição consensual do conceito de autoestima é um aspecto que merece destaque. Observa-se que a falta de delimitações conceituais mais objetivas pode favorecer confusões teóricas, especialmente em função de a autoestima ser um termo amplamente popularizado e frequentemente associado ao senso comum (Gobitta; Guzzo, 2002; Lysaker, Roe; Yanos, 2007).

Para Mruk (2006), existem algumas razões que justificam a continuidade dos estudos da autoestima: primeiro, hoje em dia a autoestima é fator importante para indivíduos e sociedade pela sua relação com autorregulação e qualidade de vida. Segundo, em virtude das

pesquisas e das ideias sobre o do tema sempre se caracterizarem por terem passado por críticas acirradas e períodos de crescimento. Este reexame da autoestima resulta em desenvolvimento de pesquisas mais sofisticadas, teorias mais abrangentes e ferramentas mais eficazes para melhorá-la. E em terceiro lugar, novas tendências, como, por exemplo a psicologia positiva, vem, cada vez mais, a influenciar as pesquisas em psicologia e qualidade de vida, exigindo maior compreensão do construto autoestima.

Pedersen et al. (2024) identificaram que, na população em geral, a autoestima aumenta de forma progressiva desde a infância até a adolescência e a idade adulta, atingindo seu ponto máximo entre os 50 e 60 anos. Após esse período, observa-se um declínio mais acentuado, sobretudo a partir dos 70 anos, o que pode estar relacionado a diferentes desafios cognitivos, emocionais e sociais enfrentados pelo envelhecimento.

Essas evidências sustentam a compreensão da autoestima como um constructo dinâmico, sujeito a influências contextuais e ao curso do desenvolvimento humano. Nesse sentido, torna-se relevante investigar como esses processos se manifestam em contexto militar, onde a estrutura hierárquica, as exigências disciplinares e as experiências da formação podem impactar de modo significativo a percepção de valor pessoal e o desenvolvimento da autoestima.

4.4.2 Estudos empíricos de autoestima em contexto militar

Estudos sobre a autoestima em contexto militar têm evidenciado sua importância como fator de proteção diante da ansiedade e do medo relacionados à morte. Pesquisas indicam que indivíduos com níveis elevados de autoestima tendem a apresentar menor vulnerabilidade a sentimentos e comportamentos ansiosos quando confrontados com ameaças concretas ou simbólicas à vida. Em investigação conduzida por Taubman-Ben-Ari e Findler (2006), verificou-se que jovens com baixa autoestima percebiam o serviço militar como uma ameaça ao seu bem-estar físico e mental, enquanto aqueles com elevada autoestima o encaravam como um desafio e uma oportunidade de testar suas habilidades e competências.

Em estudo desenvolvido no *Warrior Transition Unit* (WTU), do Exército Americano, localizado na costa oeste dos EUA, foram entrevistados 270 militares que foram seriamente feridos em combate. Constatou-se que aqueles que apresentaram maiores índices de autoestima, tiveram uma recuperação mais rápida e reintegração a vida civil de forma mais proveitosa. Aqueles que apresentaram escores de autoestima mais baixos, mesmo depois de totalmente recuperados e aptos para retornar ao mercado de trabalho, demoravam cerca de 6 meses a mais para fazê-lo (Hammermeister, Pickering; Ohlson 2009).

Oficiais do Centro de Capacitação Física do Exército do Reino Unido, Richards, Johnson, Colins e Wood (2002) investigaram o valor da autoestima como preditora de conclusão ou de retirada de treinamento de recrutamento militar de 353 recrutas do sexo masculino. Resultados demonstraram a utilidade de se medir a autoestima a fim de prever o desempenho do treinamento militar naquele contexto. A conclusão bem-sucedida do treinamento foi corretamente prevista pelo instrumento com cerca de 58 por cento de precisão. A pesquisa mostrou ainda que as medidas psicológicas podem fornecer uma fonte significativa de informações para prever o desempenho em realizações reais e multifacetadas.

Chemer, Watson e May (2000) estudaram a relação entre liderança e a autoestima no Exército dos Estados Unidos da América em West Point, Academia Militar que forma seus oficiais combatentes de carreira. Conforme teorizado, elevados índices de autoestima seriam relacionados com maior disposição para assumir posições de liderança e também com maiores índices de desempenho positivo sob estresse, entretanto os resultados indicaram que a autoestima não foi um preditor de liderança por pares e superiores, em virtude da liderança ser uma variável complexa, composta por diversos fatores e dimensões do líder em questão, portanto não se traduz na observação e avaliação de apenas um fator isolado como a autoestima.

Ainda em West Point, Rohall, Prokopenko, Ender e Matthews (2014), destacaram o papel da autoestima individual e coletiva em relação ao bem-estar dos cadetes daquela Academia Militar. A autoestima coletiva refere-se às avaliações que os indivíduos fazem de suas identidades sociais de seu grupo. A autoestima individual inclui avaliações de como os indivíduos avaliam seu grupo ou grupos sociais enquanto a autoestima coletiva avalia como os indivíduos acreditam que os outros avaliam seu grupo ou grupos sociais. Participaram dos estudos um total de 3.054 cadetes no corte temporal de 2002-2009. Resultados indicaram que a autoestima individual está positivamente associada a autoestima do grupo. Cadetes que tiveram uma atitude positiva em relação aos demais, revelaram níveis mais elevados de autoestima pessoal. Entretanto, a autoestima individual e a autoestima coletiva relacionaram-se de forma negativa com a depressão.

No contexto militar brasileiro, Nogueira (2018a) desenvolveu um estudo que buscou analisar as relações entre autoestima, *locus* de controle e competências transversais (*soft skills*) em cadetes da AMAN. Os resultados evidenciaram uma correlação positiva e significativa entre níveis mais elevados de autoestima, maior internalidade e melhor avaliação das competências, indicando que a percepção positiva de si mesmo pode favorecer a confiança pessoal e o desempenho em atributos valorizados na formação militar. Tais

achados corroboram os pressupostos teóricos da literatura, reforçando a relevância da autoestima como um fator psicológico associado à adaptação e ao desenvolvimento no ambiente militar.

Considerando a faixa etária dos cadetes da AMAN, que varia entre 17 e 22 anos, o estudo da autoestima mostra-se relevante em função de sua importância para a saúde mental e o bem-estar psicológico, bem como pela influência crescente das comparações sociais potencializadas pelas redes sociais digitais (Schultz et al., 2024). Nessa etapa do desenvolvimento, jovens e adolescentes tendem a avaliar a própria aparência, estilo de vida e conquistas em relação ao que observam nas mídias sociais, o que pode gerar sentimentos de inadequação e insegurança.

Apesar de estarem inseridos em um contexto de formação militar rigorosa, que envolve demandas acadêmicas, físicas e disciplinares intensas, é necessário reconhecer que os cadetes também mantêm uma vida social ativa, fortemente mediada pelas redes sociais. Tal dinâmica pode impactar significativamente a construção da autoimagem e, consequentemente, o desenvolvimento da autoestima durante o período de formação.

Nesse sentido, torna-se essencial compreender como a autoestima se relaciona com diferentes dimensões da saúde e do bem-estar psicológico. Diversos estudos convergem para o entendimento de que essa variável apresenta associações positivas com indicadores de saúde mental e ajustamento psicossocial e, inversamente, correlações negativas com sintomas de sofrimento psicológico e transtornos emocionais (Liu et al., 2024; Muris; Otgaar, 2023; Van Doorn; Raz, 2023; Rouault et al., 2022).

Diante dessa relevância teórica e empírica, Nogueira e Ribas (2018) realizaram um estudo complementar voltado à adaptação e validação da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) para o contexto dos cadetes da AMAN. A adequação do instrumento possibilitou sua utilização em pesquisas voltadas à mensuração dessa variável, assegurando maior precisão e validade dos resultados empíricos nesse ambiente específico de formação militar.

A EAR, é um instrumento originalmente unidimensional que mensura a autoestima em níveis alto, médio e baixo. A autoestima elevada relaciona-se com autojulgamento de valor, confiança e competência; a média com a oscilação entre aceitação e reprovação de si mesmo; e a baixa com sentimentos de incompetência, falta de capacidade de superar as dificuldades (Sbicigo et al., 2010).

No contexto dos cadetes da AMAN, a autoestima tem sido objeto de investigação em diferentes estudos, iniciando-se com a adaptação da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) para essa população específica e, posteriormente, com análises que a relacionam a

diversas variáveis associadas ao bem-estar psicológico. Os resultados obtidos convergem para a constatação de que a autoestima desempenha papel central na explicação de indicadores de saúde mental e ajustamento psicossocial, reafirmando sua relevância também no contexto da formação militar (Nogueira; Ribas Junior, 2018).

5. MÉTODO

5.1. PARTICIPANTES

Participaram do estudo 215 cadetes de uma mesma turma de formação, sendo 193 (89,8%) homens e 22 (10,2%) mulheres. A distribuição pelos cursos foi a seguinte:

Tabela 2- Frequência e porcentagem dos participantes do estudo em função do curso

Curso	f	%
Artilharia	36	16,7
Cavalaria	19	8,8
Comunicações	24	11,2
Engenharia	20	9,3
Infantaria	67	31,2
Intendência	34	15,8
Material Bélico	15	7,0
Total	215	100

Fonte: O autor.

5.2. INSTRUMENTOS

5.2.1. Escala Toulosiana de *Coping* (ETC)

Para a mensuração do *coping* foi utilizada a Escala Toulosiana de *Coping*, desenvolvida por Esparbès, Sordes-Ader e Tap (1993). Os autores propuseram a ETC de modo a articular os campos comportamental (ação), cognitivo (informação) e afetivo (emoção). A Escala foi construída com base em diferentes instrumentos de *coping* existentes. Em sua forma original, a escala é composta por 54 itens divididos originalmente em 6 fatores: Focalização, Suporte Social, Retraimento, Controle e Recusa.

Os itens são apresentados em formato Likert de 5 pontos (Likert, 1932). Em uma de suas versões reduzida (Nunes et al., 2014), o instrumento possui 18 itens distribuídos em 5 fatores (Controle, Suporte Social, Distração, Recusa e Retraimento). Para fins de realização

do presente estudo foi utilizada a forma reduzida da ETC, com 19 itens, divididos em 4 fatores: controle, suporte social, distração social e retraimento, tendo em vista estrutura fatorial obtida em estudos já realizados no contexto da AMAN (Pinto, 2018).

5.2.2 Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)

Para mensuração da Autoestima foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Os itens são apresentados em formato Likert de 5 pontos (Likert, 1932). Tal instrumento conta com diferentes estudos de validação para amostras brasileiras (Dini; Quaresma; Ferreira, 2004, Sbicigo; Bandeira; Dell’Aglia, 2010, Hutz; Zanon, 2011). A escala possui 6 itens positivos (indicadores de uma autoestima positiva ou elevada) e 4 itens negativos (indicadores de uma autoestima negativa ou reduzida). No presente estudo, foram considerados apenas os itens positivos, sendo utilizados, portanto, 6 itens do modelo adaptado por Nogueira e Ribas (2018).

5.3. PROCEDIMENTOS

Os participantes acessaram o formulário via intranet, rede de comunicação interna, com acesso restrito, permitindo maior segurança das informações da AMAN. Todos os padrões éticos foram devidamente respeitados. A participação na pesquisa foi voluntária e foi iniciada após a leitura e indicação de concordância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista o fato de os instrumentos de pesquisa do presente estudo já terem sido utilizados em investigações anteriores, optou-se pela não realização da Análise Fatorial Confirmatória (AFC). Assim, passou-se à análise descritiva e à análise correlacional das variáveis considerando-se tanto o total dos participantes como os resultados considerados por ano.

Tabela 3 – Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (total dos participantes)

Variáveis	Média	Mediana	Desvio Padrão
Autoestima	4,146	4,222	0,590
Controle	4,019	4,000	0,538
Suporte Social	3,223	3,333	0,947
Distração Social	2,717	2,667	0,873
Retraimento	2,233	2,200	0,819

Fonte: O autor.

Tabela 4 – Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (1º ano)

Variáveis	Média	Mediana	Desvio Padrão
Autoestima	4,157	4,222	0,557
Controle	4,012	4,000	0,577
Suporte Social	3,251	3,333	0,863
Distração Social	2,921	3,000	0,772
Retraimento	2,161	2,000	0,806

Fonte: O autor.

Tabela 5 – Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (2º ano)

Variáveis	Média	Mediana	Desvio Padrão
Autoestima	4,223	4,333	0,561
Controle	4,141	4,200	0,558
Suporte Social	3,212	3,333	0,934
Distração Social	2,716	2,000	0,820
Retraimento	2,203	2,000	0,792

Fonte: O autor.

Tabela 6 – Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (3º ano)

Variáveis	Média	Mediana	Desvio Padrão
Autoestima	4,194	4,333	0,608
Controle	4,057	4,000	0,544
Suporte Social	3,116	3,000	0,972
Distração Social	2,815	2,667	0,847
Retraimento	2,265	2,333	0,870

Fonte: O autor.

Tabela 7 – Média, mediana e desvio padrão dos participantes nas variáveis do estudo (4º ano)

Variáveis	Média	Mediana	Desvio Padrão
Autoestima	4,010	4,111	0,612
Controle	3,866	4,000	0,4250
Suporte Social	3,312	4,000	1,009
Distração Social	2,414	2,333	0,963
Retraimento	2,304	2,200	0,802

Fonte: O autor.

É interessante destacar que foram obtidas, tanto nos quatro anos juntos, como em cada ano considerado de forma separada, média na sequência da adaptabilidade das estratégias de *coping*.

Assim, apesar de haver necessidade de se considerar o contexto, de maneira geral a literatura indica como controle sendo a estratégia mais adaptativa, tendo maior correlação com variáveis indicadoras de saúde mental e bem-estar, seguida de suporte social, distração social e sendo o retraimento a estratégia que vem apresentando correlações não adaptativas significativas com variáveis indicadoras de saúde mental e bem-estar.

Em seguida, foi realizada uma análise correlacional das variáveis do estudo, visando oferecer uma visão geral dos resultados do estudo. Tal cálculo foi realizado tanto para amostra total como por ano. Tendo em vista ter sido verificada normalidade na distribuição das variáveis, foi utilizado o coeficiente de correlação linear de Pearson (Estatística Paramétrica).

Tabela 8 – Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (amostra total)

Variáveis	1º	2º	3º	4º
Autoestima	-			
Controle	0,405**	-		
Distração Social	n.s.	n.s.	-	
Suporte Social	0,175**	0,201**	0,201**	-
Retraimento	- 0,424**	- 0,168**	0,131**	- 0,127**

Fonte: O autor.

Tabela 9 – Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (1º ano)

Variáveis	1º	2º	3º	4º
Autoestima	-			
Controle	0,452**	-		
Distração Social	n.s.	n.s.	-	
Suporte Social	0,155**	0,288**	0,250**	-
Retraimento	-0,372**	n.s.	n.s.	-0,149*

Fonte: O autor.

Tabela 10 – Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (2º ano)

Variáveis	1	2	3	4
Autoestima	-			
Controle	0,418**	-		
Distração Social	0,158*	n.s.	-	
Suporte Social	0,240**	0,220**	0,331**	-
Retraimento	- 0,365**	n.s.	n.s.	-0,343**

Fonte: O autor.

Tabela 11 – Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (3º ano)

Variáveis	1	2	3	4
Autoestima	-			
Controle	0,328**	-		
Distração Social	n.s.	n.s.	-	
Suporte Social	0,216**	0,243**	0,232**	-
Retraimento	- 0,438**	0,154*	n.s.	- 0,322*

Fonte: O autor.

Tabela 12 – Cálculo do coeficiente de correlação linear de Pearson entre as variáveis do estudo (4º ano)

Variáveis	1	2	3	4
Autoestima	-			
Controle	0,382**	-		
Distração Social	n.s.	- 0,276**	-	
Suporte Social	n.s.	n.s.	n.s.	-
Retraimento	- 0,510**	- 0,374**	0,278**	n.s.

Fonte: O autor.

O objetivo geral do estudo, comparar as variáveis do estudo em função do ano de curso foi alcançado com a utilização da ANOVA, na comparação das variáveis do estudo em função do ano de curso. Foi utilizado o teste post hoc de Tukey para definição dos grupos que tiveram médias significativamente diferentes.

Tabela 13 - ANOVA das variáveis do estudo comparadas por grupos constituídos em função do ano de curso

Variáveis	F
Autoestima	5,605**
Controle	10,212**
Distração Social	14,084**
Suporte Social	n.s.
Retraimento	n.s.

* - $p < 0,01$

Fonte: O autor.

Observa-se que foram identificadas diferenças significativas em autoestima e nas estratégias de enfrentamento (*coping*) Controle e Distração Social.

Tabela 14 – Comparativo das diferenças dos fatores de *coping* entre o 4º ano e o 1º, 2º e 3º anos

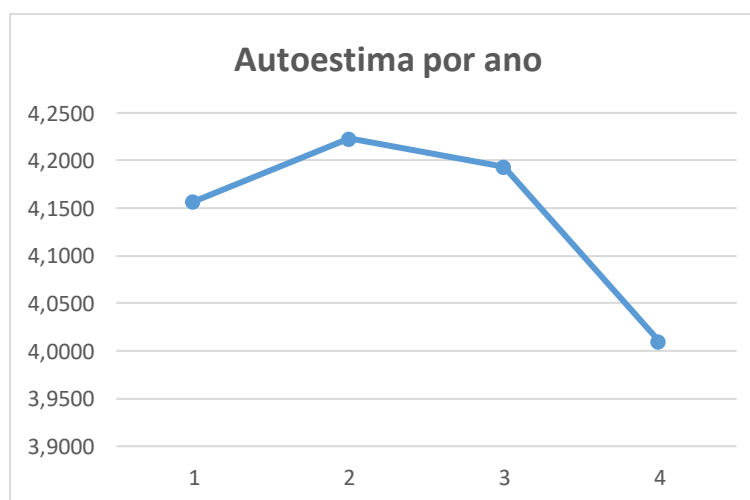
Variáveis	Grupo de menor média	Grupo de maior média
Autoestima	4º ano	1º, 2º e 3º anos
Controle	4º ano	1º, 2º e 3º anos
Distração Social	4º ano	1º, 2º e 3º anos

Fonte: O autor.

Em todos os casos em que houve diferenças significativas, observa-se que o 4º ano apresentou média significativamente inferior na comparação com os 3 anos anteriores. Entretanto, uma análise mais detalhada se faz necessária para entender que sequência pode ser identificada nessa diferenciação entre os anos de curso nas variáveis consideradas.

A autoestima inicia com a média 4,157 (no primeiro ano), subindo levemente no segundo ano, diminuindo levemente no terceiro ano e diminuindo de forma significativa no 4º ano, indo para valores ainda mais baixos do que no primeiro ano (4,010). Apesar desse “movimento”, observou-se que a média permaneceu acima de 4, independentemente do ano de curso.

Figura 1 – Gráfico descritivo da modificação da autoestima em função do ano do curso.



Fonte: O autor.

A estratégia de *coping* controle também sofreu modificações em função do ano de curso, como apontado acima. Assim, a média no primeiro ano foi de 4,012, subindo levemente no segundo ano e diminuindo levemente no terceiro ano. No quarto ano a média caiu ainda mais, ficando abaixo do valor observado no primeiro ano (indo para 3,866).

Figura 2 – Gráfico descritivo da modificação do *coping* (Controle) em função do ano do curso.



Fonte: O autor.

A distração social se inicia com média de 2,921 no primeiro ano. No segundo ano tem uma leve diminuída. No terceiro ano aumenta um pouco e no quarto ano tem uma queda significativa (2,414).

Figura 3 – Gráfico descritivo da modificação do *coping* (Distração Social) em função do ano do curso.



Fonte: O autor.

Para atingir o objetivo geral do estudo, investigar comparativamente a autoestima as estratégias de *coping* utilizadas pelos cadetes da mesma turma quando no 1º e no 4º ano da AMAN, foi utilizada a ANOVA, realizando-se a comparação entre os 4 anos de curso da turma escolhida para o presente estudo.

O primeiro objetivo específico, comparar as variáveis do estudo em cadetes em função do sexo, foi atingido com a utilização do teste t de Student para amostras independentes e não foram encontradas diferenças significativas. Além disso, a comparação deve ser interpretada com cautela, uma vez que existe grande discrepância na porcentagem de homens e mulheres na amostra (89,8% são do sexo masculino).

O segundo objetivo específico, comparar as variáveis do estudo em função do curso do cadete, foi atingido com a utilização da análise da variância univariada (ANOVA). Foram analisadas a média e o desvio padrão para as variáveis autoestima, controle e retraimento, considerando-se que foram observadas diferenças significativas apenas em relação a tais variáveis ($F = 3,797$; $p < 0,01$; $F = 3,326$; $p < 0,000$ e $F = 6,889$; $p < 0,000$, respectivamente).

Tabela 15 - Média e desvio padrão nas variáveis do estudo em função da especialidade dos cadetes na amostra total

Curso	Autoestima		Controle		Retraimento	
	Média	dp	Média	dp	Média	dp
Infantaria	4,253	0,514	4,103	0,301	2,082	0,765
Cavalaria	4,162	0,626	4,151	0,619	2,390	0,959
Artilharia	4,164	0,559	3,970	0,039	2,159	0,711
Comunicações	4,031	0,734	3,984	0,060	2,443	0,892
Engenharia	4,189	0,497	3,975	0,064	1,999	0,757
Material Bélico	3,974	0,679	3,884	0,081	2,581	0,961
Intendência	4,042	0,597	3,944	0,048	2,355	0,064

Fonte: O autor.

Na comparação da autoestima, foi observada diferença significativa apenas entre Infantaria e Material bélico, mais alta e mais baixa média, respectivamente.

Na comparação do controle, foram observadas diferenças significativas apenas entre Cavalaria e Material bélico, mais alta e mais baixa média, respectivamente.

Finalmente, em relação ao retraimento, foram encontrados 4 subconjuntos, com diferenças significativas.

Tabela 16 - Subconjuntos em função da média obtida na variável Retraimento

CURSO	1º	2º	3º	4º
Engenharia	1,999			
Infantaria	2,0825	2,0825		
Artilharia	2,1589	2,1589	2,1589	
Intendência		2,3552	2,3552	2,3552
Cavalaria		2,3904	2,3904	2,3904
Comunicações			2,4431	2,4431
Material Bélico				2,5811

Fonte: O autor.

O primeiro subconjunto é formado pela Engenharia, que apresentou média significativamente inferior aos demais cursos (o que é desejável), pela Infantaria e pela Artilharia. Assim, esses três cursos não diferem entre si.

O segundo subconjunto é formado pela Infantaria, pela Artilharia, pela Intendência e pela Cavalaria.

O terceiro subconjunto é formado pela Artilharia, pela Intendência, pela Cavalaria e pelas Comunicações.

Finalmente, o quarto subconjunto formado pelas especialidades de intendência, Cavalaria, Comunicações e Material Bélico.

O quarto objetivo específico, avaliar a necessidade de desenvolvimento de um programa de treinamento de *coping* e de autoestima em função dos resultados obtidos no estudo, foi atingido diante da comparação das variáveis do estudo em função dos anos de curso proposta no terceiro objetivo específico. Observa-se que existem modificações em tais variáveis em função do curso. A análise por comparação das médias obtidas em cada ano de curso, apesar de ser um indicador, pode ser mascarada, uma vez que temos cadetes que aumentam os escores obtidos em cada uma das variáveis consideradas, enquanto outros diminuem. Assim, esse fato permanecer mascarado quando consideramos apenas a média.

A consideração do quarto objetivo específico pode contribuir para uma melhor avaliação da necessidade de se buscar estratégias de intervenção visando o desenvolvimento de um programa de treinamento.

Finalmente, o quinto objetivo específico, comparar a autoestima e as estratégias de *coping* em função de três grupos constituídos: (1) os que permaneceram com os escores iniciais nos fatores de *coping*; (2) os que tiveram seus escores significativamente aumentados e (3) os que tiveram seus escores significativamente diminuídos, foi atingido com a utilização

de uma análise descritiva, sendo a turma de formação dividida em tercil considerando as variáveis Autoestima, Controle e Retraimento.

Foram identificados dois perfis principais em função das variáveis Autoestima, Controle e Retraimento. O perfil ideal seria o cadete estar no terceiro tercil em Autoestima e em Controle e no primeiro tercil em Retraimento. O perfil que inspira atenção é o cadete que se apresenta no primeiro tercil em Autoestima e em Controle e no terceiro tercil em Retraimento.

Mais do que analisar a situação individual de cada cadete, os estudos e discussões buscam fundamentar abordagens psicopedagógicas, tanto individuais quanto coletivas, visando à melhor adaptação frente aos desafios inerentes à formação. Considerando que o percurso formativo na AMAN se desenvolve ao longo de quatro anos, é relevante investigar em quais períodos as intervenções coletivas ou os planos de treinamento voltados ao desenvolvimento de estratégias de coping e à promoção da autoestima se mostram mais eficazes, de modo que os resultados possam orientar práticas pedagógicas mais assertivas e contribuir para o aprimoramento contínuo do processo educativo.

Tabela 17 – Perfis em função das variáveis Autoestima, Controle e Retraimento

Cadete	Comprometimento	Ideal	total
A1	0	2	2
A2	0	2	2
A3	2	0	2
A4	2	0	2
C1	2	0	2
C2	0	2	2
C3	3	0	3
D1	1	1	2
D2	0	2	2
D3	0	3	3
D4	2	0	2
E1	0	2	2
F1	0	2	2
F2	4	0	4
F3	1	1	2
G1	1	1	2
I1	2	0	2
J1	0	3	3
K1	2	0	2
K2	2	0	2
L1	0	2	2
M1	2	0	2
M2	0	4	4
N1	0	2	2
N2	2	0	2
N3	2	0	2
P1	0	3	3
P2	0	2	2
R1	1	1	2
R2	2	0	2
S1	1	1	2
S2	0	3	3

Fonte: O autor.

Dentro do universo de cadetes que requerem maior atenção, destacam-se aqueles que, em algum momento da formação, procuraram, foram encaminhados ou convidados a comparecer à Seção Psicopedagógica para orientação. O fato de apresentarem estratégias de

enfrentamento menos adaptativas e indícios de autoestima fragilizada merece atenção especial, pois infere-se que esses cadetes podem encontrar maiores dificuldades para alcançar o desempenho profissional esperado, sobretudo em situações críticas ou de crise, nas quais a superação de desafios se torna essencial. Tais condições podem repercutir negativamente sobre a autoestima e o bem-estar psicológico de maneira geral.

As investigações das variáveis *coping* e autoestima integra uma agenda de pesquisa mais ampla, desenvolvida há mais de uma década pela Seção Psicopedagógica, que contempla também outras variáveis psicossociais relevantes. Esses construtos complementam os preditores significativos de bem-estar, liderança e desempenho acadêmico entre os cadetes, contribuindo de forma consistente para a compreensão e o aprimoramento dos processos formativos no contexto da AMAN.

7. CONCLUSÕES E SUGESTÕES

O presente estudo teve como objetivo principal investigar, de forma longitudinal, as relações entre o *coping* e sua influência sobre a autoestima no contexto da formação militar na AMAN, ao longo dos quatro anos do curso. A partir dos resultados, foi possível compreender de maneira mais ampla como essas variáveis interagem e impactam o bem-estar psicológico, a adaptação e o desempenho atitudinal dos cadetes, fornecendo subsídios relevantes para o aprimoramento do processo ensino-aprendizagem no contexto militar.

Em relação aos objetivos específicos, as análises indicaram que não houve diferenças significativas em função do sexo ou do curso dos cadetes, sugerindo que o ambiente formativo da AMAN oferece condições semelhantes de adaptação e enfrentamento aos desafios para ambos os grupos, o que reforça a homogeneidade das experiências vivenciadas na formação militar.

Ao comparar as variáveis por ano de formação, observou-se uma tendência positiva no fortalecimento das estratégias de *coping* adaptativas — especialmente as relacionadas ao controle e ao apoio social — e no aumento dos níveis de autoestima, confirmando um desenvolvimento psicológico gradual e desejável ao longo do curso. Por outro lado, fatores não adaptativos, como retraimento e distração social, apresentaram associação negativa com a autoestima e com indicadores de bem-estar, revelando a importância de intervenções voltadas ao manejo emocional e ao equilíbrio psicológico durante períodos críticos da formação.

Em consonância com o quarto objetivo específico, foi desenvolvido e aplicado um *workshop* sobre gestão de estresse, com foco na identificação de estressores próprios da rotina

militar e na discussão de estratégias de enfrentamento. Essa intervenção demonstrou potencial para fortalecer a consciência emocional e promover maior autonomia psicológica, servindo como referência para programas futuros de treinamento de *coping* e autoestima no âmbito da AMAN.

No que tange ao quinto objetivo, a comparação entre grupos que apresentaram aumento, estabilidade ou redução nos escores de *coping* e autoestima revelou que a melhora nas estratégias adaptativas está diretamente associada ao fortalecimento da autopercepção positiva e da confiança pessoal. Esses resultados reforçam a interdependência entre as variáveis estudadas e o papel protetor que ambas exercem frente às demandas de um ambiente caracterizado por elevados níveis de exigência física, cognitiva e emocional.

Conclui-se, portanto, que o *coping* e a autoestima são variáveis centrais na adaptação e no sucesso do cadete ao longo da formação militar, complementando os preditores de bem-estar, liderança e desempenho acadêmico já identificados em pesquisas anteriores. Tais achados apontam para a necessidade de continuidade dos estudos sobre fatores psicossociais no contexto da AMAN, com vistas à elaboração de estratégias pedagógicas e psicopedagógicas que favoreçam a resiliência, o equilíbrio emocional e o desenvolvimento integral do futuro oficial.

Recomenda-se, ainda, a ampliação das investigações longitudinais, contemplando novas variáveis mediadoras como motivação, persistência e engajamento, que possam enriquecer a compreensão do processo de adaptação à formação militar. Sugere-se também a replicação deste estudo em academias congêneres das demais Forças Armadas, visando comparar contextos institucionais e validar instrumentos no ambiente de formação superior militar.

Por fim, destaca-se que os resultados deste trabalho podem subsidiar ações internas da AMAN, orientando docentes e profissionais de apoio psicopedagógico na identificação precoce de sinais de vulnerabilidade e na promoção de práticas que fortaleçam a autoestima e as estratégias de enfrentamento, contribuindo para uma formação mais equilibrada e eficaz.

REFERÊNCIAS

- ALGOE, S. B.; FREDRICKSON, B. L. Emotional fitness and the Movement of Affective Science from Lab to Field. *American Psychologist*. 66 (1), 35-42, 2011.
- ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3 (2), 273–294, 1998.
- APA DICTIONARY. *Coping Strategy*. In: Apa Dictionary of Psychology. [S. l.: s. n.], 2025a. Disponível em: <https://dictionary.apa.org/coping-strategy>. Acesso em: 21 jul. 2025.
- APA DICTIONARY. *Self-esteem*. In: Apa Dictionary of Psychology. [S. l.: s. n.], 2025b. Disponível em: <https://dictionary.apa.org/self-esteem>. Acesso em: 11 ago. 2025.
- APA DICTIONARY. *Stress*. In: Apa Dictionary of Psychology. [S. l.: s. n.], 2025c. Disponível em: <https://dictionary.apa.org/stress>. Acesso em: 17 jul. 2025.
- APRILE, M. R.; SCHULTHEISZ, T. S. V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013.
- BAMBERG, W. B. et al. 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. *Revista Agulhas Negras*, [s. l.], v. 3, n. 3, p. 16–23, 2020
- BANDEIRA, M. et al. Comportamento assertivo e sua relação com ansiedade, locus de controle e autoestima em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 22, p. 111-121, 2005.
- BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215, 1977.
- BEDNAR, R. P.; PETERSON, S. R. Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice. 2ª edição. Washington, D.C., EUA: *American Psychological Association*, 1995.
- BEN-ZEEV, D. et al. Stigma of mental illness and service use in the military. *Journal of Mental Health*, 21 (3), 264-273, 2012.
- BITTAR, J. E. Atenção plena, autoeficácia e *coping* em alunos do curso de engenharia do Instituto Militar de Engenharia, 2024.
- BLOOM, J. B. Stress in the military – a perspective. *Scientia Militaria, South African Journal of Military Studies*, 14 (4), 5-20, 1984.
- BRASIL. Decreto n.º 56.039-A, de 24 de abril de 1965. Cria o Centro de Estudos de Pessoal, com sede no Forte Duque de Caxias, Rio de Janeiro. In: *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 24 abr. 1965.

BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 5 de outubro de 1988*. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 10 out. 2024.

BRASIL. Exército Brasileiro. Academia Militar das Agulhas Negras. *Normas Internas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NIDACA)*. Portaria nº 143-DECEX, 25 nov. 2014a. Resende, RJ: AMAN, 2014. Documento interno.

BRASIL. Aditamento ADAE Nº 003/2016 ao Boletim DECEX nº 32, de 5 de maio de 2016. Aprova os perfis profissiográficos dos cursos da Academia Militar das Agulhas Negras da Diretoria de Educação Superior Militar. Rio de Janeiro, RJ: *Departamento de Educação e Cultura do Exército*.

BRASIL. BI DESMil nº 18, de 12 de março de 2015. Regimento Interno da Academia Militar das Agulhas Negras, Rio de Janeiro, Brasil, *Diretoria de Educação Superior Militar*.

BRASIL. Decreto nº 11.097, de 15 de junho de 2022. Altera o Decreto nº 5.751, de 12 de abril de 2006, que aprova a Estrutura Regimental e o Quadro Demonstrativo dos Cargos em Comissão do Grupo-Direção e Assessoramento Superiores – DAS e das Funções Gratificadas do Comando do Exército do Ministério da Defesa. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 20 jun. 2022.

BRASIL. Lei nº 5168 de 13 de janeiro de 1927. Cria a arma de Aviação do Exército. Rio de Janeiro: *Presidência da República*.

BRASIL. Ministério da Defesa. Dispõe sobre a criação do Programa de Prevenção e Vigilância em Saúde Mental das Forças Armadas (PPVSMFA), no âmbito do Ministério da Defesa. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 12 jan. 2024.

BRASIL. Portaria nº 1.357 - CEx, de 6 de novembro de 2014b. Aprova o Regulamento da Academia Militar das Agulhas Negras (EB10-R-05.004).

BRASIL. Portaria nº 137, de 28 de fevereiro de 2012. Aprova a Diretriz para o Projeto de Implantação do Ensino por Competências no Exército Brasileiro, Brasília, Comandante do Exército.

BRASIL. Portaria nº 338 - DECEX, de 19 de dezembro de 2019. Aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA-EB60-N-05.013) (3a ed.). Boletim do Exército nº 3 de 17 de janeiro de 2020). Brasília, DF: *Secretaria-geral do Exército*.

BRASIL. Portaria nº 549, de 6 de outubro de 2000. Aprova o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino do Exército (R-126). Brasília, *Comandante do Exército*.

CALDAS, M. O posto avançado de neuropsiquiatria da FEB. *O posto avançado de neuropsiquiatria da FEB*, p. 74-74, 1946.

CANNON, W. B. *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton & Company, 1932.

CENTOFANTI, R. Radecki e a Psicologia no Brasil. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 3, n. 1, p. 2-50, 1982.

CHEMERS, M. M.; WATSON, C. B.; MAY, S. T. Dispositional affect and leadership effectiveness: A comparison of self-esteem, optimism, and efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 26, n. 3, p. 267-277, 2000.

CHESNEY, M. A.; NEUKRUG, E.; KAMARCK, T. W.; et al. A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology*, v. 11, n. 3, p. 421-437, 2006. DOI: 10.1348/135910705X53155.

CHO, H.-J. The effects of university students' self-development program on students' adaptation to college and stress coping methods. *Korean Journal of Human Ecology*, v. 21, n. 3, p. 407-421, 2012.

CHUNG, S. Challenges to hegemonic constructions of militarized masculinities in the neoliberal era: The case of South Korea. *The Journal of Men's Studies*, v. 32, n. 3, p. 346-364, 2023.

COSTA, E. S.; LEAL, I. P. Estratégias de coping em estudantes do ensino superior. *Análise Psicológica*, v. 24, n. 2, p. 189-199, 2006.

DINI, G. M.; QUARESMA, M. R.; FERREIRA, L. M. Adaptação cultural e validação da versão brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*, v. 19, n. 1, p. 41-52, 2004.

DOLAN, C. A.; ENDER, M. G. The coping paradox: Work, stress, and coping in the US Army. *Military Psychology*, v. 20, n. 3, p. 151-169, 2008.

DOS ANJOS, I. E. P.; DE SOUZA, A. A.; SAMARIDI, I. A importância da saúde mental no trabalho do policial militar. 2018.

ESPARBÈS, S.; SORDES-ADER, F. Présentation de l'échelle de coping. *Actes de las Journées du Laboratoire Personnalisation et Changements Sociaux*, v. 8, p. 89-107, 1993.

FATTOUH, N. et al. Prevalence and factors affecting the level of depression, anxiety, and stress in hospitalized patients with a chronic disease. *Perspectives in Psychiatric Care*, v. 55, n. 4, 2019.

FELICÍSSIMO, F. B.; FERREIRA, G. C. L.; SOARES, R. G.; SILVEIRA, P. S.; RONZANI, T. M. Estigma internalizado e autoestima: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 15, n. 1, p. 116-129, 2013.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999.

FIUZA, W. Exército, nação e saúde: a medicina militar brasileira como elemento de criação de fronteiras nacionais. *RelaCult: Revista Latino-americana de Estudios en Cultura y Sociedad*, v. 3, n. 3, 2017.

FOLKMAN, S. The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, v. 21, n. 1, p. 3–14, 2008.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 48, n. 1, p. 150–170, 1985.

FOLKMAN, S. et al. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 50, n. 5, p. 992–1003, 1986.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, p. 219–239, 1980.

FORCHUK, C. A. et al. Optimizing military mental health and stress resilience training through the lens of trainee preferences: A conjoint analysis approach. *Military Psychology*, v. 37, n. 3, p. 175–186, 2025.

FORS, B. M.; BORJESSON, M.; HILMARSSON, H. Longitudinal studies on cohesion in a military context: A systematic review. *American Psychological Association*, v. 34, n. 6, p. 732–741, 2022.

FRANCO, A. de F.; DAVIS, C. Autoestima: gênese e constituição de um atributo construído socialmente. *ETD – Educação Temática Digital*, v. 13, n. 1, p. 99–118, 2011.

FREUD, A. *The ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth, 1937.

FREUD, S. Early psycho-analytic publications. In: STRACHEY, J. (Ed. & Trans.). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press, 1964. v. 3, p. 45–61.

GOBITTA, M.; GUZZO, R. S. L. Estudo inicial do Inventário de Autoestima (SEI) – Forma A. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 1, p. 143–150, 2002.

GOLEMAN, D. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.

GOLEMAN, D. *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books, 1998.

GOULART JUNIOR, E.; LIPP, M. E. N. Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais. *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 4, p. 847–857, 2008.

HAAN, N. Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *Psychological Monographs*, v. 77, n. 8, p. 571, 1963.

HAAN, N. *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. New York: Academic Press, 1977.

HAMMERMEISTER, J.; PICKERING, M. A.; OHLSON, C. J. Teaching mental skills for self-esteem enhancement in a military healthcare setting. *Military Academy West Point NY*, 2009.

- HOCHMAN, B. et al. Research designs. *Acta Cirúrgica Brasileira*, v. 20, n. 2, p. 2-9, 2005.
- HOGUE, C. W. et al. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, v. 351, n. 1, p. 13-22, 2004.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.
- ISMA-BR. Estresse no ambiente de trabalho: 72% dos brasileiros estão estressados no trabalho, revela pesquisa. *Istoé Dinheiro*, 10 set. 2023. Disponível em: <https://www.ismabrasil.com.br/noticia/72-dos-brasileiros-estao-estressados-no-trabalho-revela-pesquisa-isto-e-dinheiro>. Acesso em: 24 set. 2024.
- JACÓ-VILELA, A. M.; OLIVEIRA, D. de M.; LINS, T. L.; ANJOS, M. de S. C. dos. Alguns usos da psicologia no Exército Brasileiro de 1930 a 1960: os cursos. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, v. 36, p. 1-20, 2019. DOI: 10.35699/1676-1669.2019.6896.
- JAMES, W. *Psychology: The briefer course*. New York: Henry Holt, 1892.
- JONES, E.; WESSELY, S. *Shell shock to PTSD: Military psychiatry from 1900 to the Gulf War*. New York: Psychology Press, 2005.
- KAYLOR, J. A.; KING, D. W.; KING, L. A. Psychological effects of military service in Vietnam: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, v. 102, n. 2, p. 257, 1987.
- KHRABAN, T. E.; SILKO, O. V. Combat and military-professional stress: The influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, v. 8, p. 71-87, 2022.
- KOELLER, K. F. G. *O posto avançado de neuropsiquiatria da FEB: A atuação do Estado brasileiro através da clínica médico-psiquiátrica na Força Expedicionária Brasileira (1943-1945)*. Rio de Janeiro: UFRJ/IFCS/Departamento de História, 2008.
- LAZARUS, R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Coping and adaptation. In: *The handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford, 1984a.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984b.
- LIKERT, R. A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, v. 22, n. 140, p. 5-55, 1932.
- LIMA, T. C. de. *Resiliência, autoeficácia e o estresse percebido: um estudo no contexto da formação do oficial do Exército Brasileiro*. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2018.

LIPP, M. E. N. Teoria de temas de vida do estresse recorrente e crônico. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*, v. 26, n. 3, p. 82–93, 2006.

LIPP, M. E. N. *O stress está dentro de você*. São Paulo: Editora Contexto, 2015.

LIU, X. et al. Longitudinal trajectories of self-esteem, related predictors, and impact on depression among students over a four-year period at college in China. *Humanities and Social Sciences Communications*, v. 11, n. 1, p. 1–8, 2024.

LYSAKER, P. H.; ROE, D.; YANOS, P. T. Toward understanding the insight paradox: Internalized stigma moderates the association between insight and social functioning, hope, and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Bulletin*, v. 33, n. 1, p. 192–199, 2007.

MAGALHÃES, S. M. da C. *Proposta de desenvolvimento de conteúdos atitudinais para o Exército Brasileiro na perspectiva do ensino de competências*. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso – Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, Rio de Janeiro, 2015.

MARESCA, G. et al. Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: A systematic review. *Medicina*, v. 58, n. 2, p. 1–9, 2022.

MCCRAE, R. R.; COSTA JR, P. T. Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, v. 54, n. 2, p. 385–404, 1986.

MRUK, C. J. *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company, 2006.

MURAKAMI, K. et al. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, 2024.

MURIS, P.; OTGAAR, H. Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 16, p. 2961–2975, 2023.

NOGUEIRA, A. S. *Investigação da associação entre locus de controle, autoestima e avaliação atitudinal do cadete da AMAN*. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2018a.

NOGUEIRA, A. S. *Bem-estar e competências transversais (soft skills): um estudo no contexto do ensino superior*. 2025. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2025.

NOGUEIRA, A. S. et al. Associação do estresse percebido com mindfulness: Um estudo com os futuros oficiais combatentes da Academia Militar das Agulhas Negras – AMAN. In: *Anais do 18º Congresso de Stress da ISMA-BR*, 2018b.

NOGUEIRA, A. S.; RIBAS JUNIOR, R. C. Adaptação de uma escala para mensuração da autoestima em cadetes da AMAN. In: PINTO, G. H. S. (Org.). *Instrumentos de medida em contexto militar*. Rio de Janeiro: Publit, 2018c. p. 177–186.

NOGUEIRA, A. S.; PINTO, G. H. de S.; SOUZA, M. A. Studies on leadership: Research, development, and practice, based on evidence at Agulhas Negras Brazilian Military Academy. *Journal of Peace and War Studies*, p. 185–200, 2021b.

NOGUEIRA, A. S. et al. Promoção e manutenção do bem-estar por meio do atendimento da Seção Psicopedagógica. In: PINTO, G. H. S. (Org.). *Liderança e bem-estar: teoria e prática em contextos militares, educacionais e organizacionais*. Curitiba: Brazil Publishing, 2021a. p. 254–278.

NUNES, O. et al. *Escala Toulousiana de Coping – Reduzida: manual técnico de utilização*. Lisboa, 2014.

OLINTO, P. A psicologia experimental no Brasil. In: ANTUNES, M. (Org.). *História da psicologia no Brasil: primeiros ensaios*. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2004. (Original publicado em 1944).

OLIVEIRA, C. T. de et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 15, n. 2, p. 177–186, 2014.

ÖNEM, S.; ÖZEN, et al. Burnout in healthcare professionals during the COVID-19 pandemic in a tertiary care university hospital: evaluation of the need for psychological support. *Türk Psikiyatri Dergisi*, v. 32, n. 2, 2021.

PASCOE, M. C.; HETRICK, S. E.; PARKER, A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, v. 25, n. 1, p. 104–112, 2020.

PEDERSEN, A. B. et al. Self-esteem in adults with ADHD using the Rosenberg Self-Esteem Scale: a systematic review. *Journal of Attention Disorders*, v. 28, n. 7, p. 1124–1138, 2024.

PENNA, A. G. *História da psicologia no Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro: Imago, 1992.

PINTO, G. H. de S.; PIRES, P. P.; LIRA, N. de L. Adaptação de uma escala para mensuração das estratégias de enfrentamento (coping) em cadetes da AMAN. In: PINTO, G. H. de S. (Org.). *Instrumentos de medida em contexto militar*. Rio de Janeiro: Publit, 2018. p. 207–220.

PINTO, G. H. de S. *Investigação da influência da motivação para o curso de formação de oficiais sobre as estratégias de coping do cadete*. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2017.

POLS, H.; OAK, S. War & military mental health: the US psychiatric response in the 20th century. *American Journal of Public Health*, v. 97, n. 12, p. 2132–2142, 2007.

REIVICH, K. J.; SELIGMAN, M. E. P.; MCBRIDE, S.. Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, v. 66, n. 1, p. 25–34, 2011.

RIBEIRO, M. C. P.; SILVA, M. J. P. Avaliação do sentimento de autoestima em pacientes portadores de patologias oncológicas e onco-hematológicas que utilizam terapias complementares. *Nursing*, v. 6, n. 63, p. 20–23, 2003.

RICHARDS, H. D. B.; JOHNSON, G.; COLLINS, D. J.; WOOD, J. E. Predictive ability of self-handicapping and self-esteem in physical activity achievement context. *Personality and Individual Differences*, v. 32, n. 4, p. 589–602, 2002.

RIGGIO, R. E.; WATRING, K. P.; THROCKMORTON, B. Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, v. 15, n. 3, p. 175–280, 1993.

ROBBINS, S. P. *Comportamento organizacional*. 11. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.

ROHALL, D. E.; PROKOPENKO, O.; ENDER, M. G.; MATTHEWS, M. D. The role of collective and personal self-esteem in a military context. *Current Research in Social Psychology*, v. 22, n. 2, p. 10–21, 2014.

ROSENBERG, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

ROUAULT, M. et al. Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood. *Translational Psychiatry*, v. 12, n. 1, p. 1–10, 2022.

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF*, v. 15, n. 3, p. 395–403, 2010.

SCHAEFER, H. S.; COTTING, D. I.; PROCTOR, E. S.; RYAN, D. M. The military hypermasculine mystique: sex, status, and emotional control at the United States Military Academy. *Psychology of Men & Masculinities*, v. 22, p. 611–626, 2021.

SCHINCARIOL, M. F.; VASCONCELLOS, A. C. *Suporte psicossocial a familiares de militares durante operação de manutenção de paz*. Psicologia, v. 3, n. 2, p. 37-45, 2002.

SCHULTZ, J. A. et al. Adolescents' self-esteem being influenced by social networks in the contemporary world. *Journal of Nursing and Health Science*, v. 13, n. 4, p. 26–33, 2024.

SELYE, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956.

SOARES, C. M. S. *Stress, burnout e estratégias de coping em estudantes do 1º ano da Academia Militar*. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2012.

SOLOMON, Z.; MIKULINCER, M.; AVITZUR, E. Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stress disorder: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 55, n. 2, p. 279–285, 1988.

SULS, J.; DAVID, J. P.; HARVEY, J. H. Personality and coping: three generations of research. *Journal of Personality*, v. 64, p. 711–735, 1996.

TAUBMAN-BEN-ARI, O.; FINDLER, L. Motivation for military service: a terror management perspective. *Military Psychology*, v. 18, n. 2, p. 149–165, 2006.

VAILLANT, G. E. Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, v. 103, p. 44–50, 1994.

VAN DOORN, J. R.; RAZ, C. J. Leader motivation identification: relationships with goal-directed values, self-esteem, self-concept clarity, and self-regulation. *Frontiers in Organizational Psychology*, v. 1, e1241132, 2023.

VARGAS, R. J. A.; OROS, L. B. Parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, v. 9, n. 2, p. 907–924, 2011.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

ANEXOS

Anexo I - Pesquisa 1º, 2º, 3º e 4º anos - Seção Psicopedagógica

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado(a) Cadete!

Você está sendo convidado(a) a participar de um conjunto de pesquisas importantes para o sistema ensino-aprendizagem na AMAN.

Estas pesquisas compõem o projeto “Liderança e Competências no contexto da formação do Oficial do Exército Brasileiro: um estudo em Psicologia Positiva”. Destaca-se que o projeto foi aprovado por Comitê de Ética (Parecer Nr 4.765.128, UFRJ, de 10 Jun 2021).

A sua participação é muito importante e consistirá em preencher oito questionários, que levarão em média 40 minutos para serem respondidos.

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 publicações).

As pesquisas serão identificadas.

Todas as informações serão tratadas com sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade dos(as) respondentes.

A pesquisa não oferece risco ao(à) respondente, podendo, no máximo, gerar ansiedade.

Os benefícios desta pesquisa referem-se à ampliação do conhecimento sobre o cadete, visando o aperfeiçoamento nas intervenções ao longo da formação na AMAN.

1. Turma/NrCad/Nome

Tu:_____ Nr_____ Nome:_____

2. Concordo com os termos acima e participarei voluntariamente da pesquisa:

() Sim () Não

Anexo II – Escala Toulosiana de *Coping* (ETC)

Abaixo estão algumas afirmativas que se referem a forma como as pessoas podem se sentir em relação a si mesmo. Por favor assinale, em cada uma, seu grau de concordância sobre a forma como cada uma se aplica a você, conforme a seguinte legenda:

1. Discordo totalmente	2. Discordo	3. Nem discordo, nem concordo	4. Concordo	5. Concordo totalmente.
------------------------	-------------	-------------------------------	-------------	-------------------------

Itens	1	2	3	4	5
01. Enfrento a situação					
02. Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer					
03. Tento não pensar no problema					
04. Evito encontrar-me com pessoas					
05. Mudo a minha forma de viver					
06. Analiso a situação para melhor a compreender					
07. Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto					
08. Procuro atividades coletivas					
09. Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar					
10. Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades					
11. Resisto ao desejo de agir, até que a situação me permita					
12. Reajo como se o problema não existisse					
13. Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade					
14. Afasto-me dos outros					
15. Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema					
16. Digo a mim próprio que este problema não tem importância					
17. Centro-me noutras atividades para me distrair					
18. Reflito nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema					

Anexo III – Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)

Abaixo estão algumas afirmativas que se referem a forma como as pessoas podem se sentir em relação a si mesmo. Por favor assinale, em cada uma, seu grau de concordância sobre a forma como cada uma se aplica a você, conforme a seguinte legenda:

1. Discordo totalmente	2. Discordo	3. Nem discordo, nem concordo	4. Concordo	5. Concordo totalmente.
------------------------	-------------	-------------------------------	-------------	-------------------------

Itens	1	2	3	4	5
01. Sinto que sou uma pessoa de valor como as outras pessoas					
02. Eu sinto vergonha de ser do jeito que sou					
03. Às vezes, eu penso que não presto para nada					
04. Sou capaz de fazer tudo tão bem como as outras pessoas					
05. Levando tudo em conta, eu me sinto um fracasso					
06. Às vezes, eu me sinto inútil					
07. Eu acho que tenho muitas boas qualidades					
08. Eu tenho motivos para me orgulhar na vida					
09. De um modo geral, eu estou satisfeito (a) comigo mesmo (a)					
10. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo (a)					