REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

ESTRATÉGIAS DE COPING DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

COPING STRATEGIES OF UNIVERSITY PROFESSORS

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

LUCY ANNA CLEMENTINO MACIEL
Graduanda em Educação Física, Centro Universitário Leão Sampaio, Brasil
E-mail: lucyanna.maciel@gmail.com

FELIPE SILVA NOGUEIRA
Graduando em Educação Física, Centro Universitário Leão Sampaio, Brasil
E-mail: felipesilvanogueira321@gmail.com

ANNA LUIZA DINIZ BEZERRA
Graduanda em Enfermagem, Centro Universitário Leão Sampaio, Brasil
E-mail: dinizluiza2003@gmail.com

CICERO IDELVAN DE MORAIS
Especialista Docência do ensino superior, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil
E-mail: idelvan@leaosampaio.edu.br

Resumo

As estratégias de *coping* foram compreendidas como características individuais que influenciaram a forma como os sujeitos responderam a situações de estresse, moduladas por fatores pessoais, exigências contextuais e recursos disponíveis. O presente estudo teve como objetivo investigar as estratégias de coping adotadas por docentes do ensino superior e sua organização relacional por meio de análise de rede, com o objetivo de compreender como tais estratégias se articulam frente às demandas do processo letivo e seus possíveis efeitos sobre o bem-estar e a saúde mental. Realizou-se pesquisa transversal, descritiva e quantitativa com 99 docentes de uma instituição privada do Ceará, que responderam a um questionário sociodemográfico e ao Inventário de Estratégias de Coping. Os escores das nove estratégias foram analisados por meio de estatística descritiva e modelagem de rede (GGM com EBICglasso) no JASP, calculando-se medidas de centralidade (betweenness, closeness, strength, expected influence). Os resultados indicaram predominância de estratégias adaptativas, resolução de problemas (58,1%), suporte social (54,8%), reavaliação positiva (54,5%) e aceitação (51,2%), que formaram um núcleo funcional interconectado;

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

aceitação e suporte social apresentaram elevada centralidade, enquanto autocontrole e reavaliação positiva atuaram como integradores entre foco no problema e foco na emoção. Estratégias evitativas (fuga e esquiva; passividade aceitação) mostraram-se periféricas e de menor influência, sendo apontadas como potenciais fatores de risco quando recorrentes. Discute-se a relevância do suporte social e de intervenções institucionais para fortalecer recursos adaptativos e reduzir padrões evitativos. Entre as limitações destacam-se o delineamento transversal, a amostra por conveniência restrita a uma única IES e o uso de autorrelato. Recomenda-se investigação longitudinal, amostras mais amplas e métodos mistos para aprofundar a compreensão das dinâmicas de coping e subsidiar políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental docente.

Palavras-chave: Estratégias de coping; Docentes; Saúde mental.

Abstract

Coping strategies were understood as individual characteristics that influenced how subjects responded to stressful situations, shaped by personal factors, contextual demands, and available resources. This study aimed to investigate the coping strategies adopted by higher education teachers and their relational organization through network analysis, in order to understand how these strategies are connected in response to teaching demands and their possible effects on well-being and mental health. A cross-sectional, descriptive, and quantitative study was conducted with 99 professors from a private institution in Ceará, Brazil, who answered a sociodemographic questionnaire and the Coping Strategies Inventory created by Folkman and Lazarus, adapted by Savóia et al. Scores from the nine strategies were analyzed using descriptive statistics and network modeling (GGM with EBICglasso) in JASP, with centrality measures calculated (betweenness, closeness, strength, expected influence). The results indicated a predominance of adaptive strategies, including problem solving (58.1%), social support (54.8%), positive reappraisal (54.5%), and acceptance (51.2%), which formed a functional and interconnected core. Acceptance and social support showed high centrality, while self-control and positive reappraisal acted as integrators between problem-focused and emotion-focused coping. Avoidant strategies (escape-avoidance; passive acceptance) were peripheral and less influential, being identified as potential risk factors when recurrent. The relevance of social support and institutional interventions to strengthen adaptive resources and reduce avoidant patterns is discussed. Limitations include the cross-sectional design, convenience sampling restricted to a single institution, and the use recommended to deepen the understanding of coping dynamics and to support institutional policies aimed at promoting teachers' mental health.

Keywords: Coping strategies; Teachers; Mental health.

Resumen

Las estrategias de afrontamiento fueron comprendidas como características individuales que influyen en la forma en que los sujetos responden a situaciones de estrés, moduladas por factores personales, demandas contextuales y recursos disponibles. El presente estudio tuvo como objetivo investigar las estrategias de afrontamiento adoptadas por docentes de educación superior y su organización relacional mediante análisis de redes, con el fin de comprender cómo dichas estrategias se articulan frente a las demandas del proceso de enseñanza y sus posibles efectos sobre el bienestar y la salud mental. Se realizó un estudio transversal, descriptivo y cuantitativo con 99 docentes de una institución privada del estado de Ceará, Brasil, quienes respondieron a un cuestionario sociodemográfico y al Inventario de Estrategias de Afrontamiento creado por Folkman y Lazarus, adaptado por Savóia et al. Las puntuaciones de las nueve estrategias se analizaron mediante estadística descriptiva y modelado de redes (GGM con EBICglasso) en JASP, calculándose medidas de centralidad (betweenness, closeness, strength, expected influence). Los resultados indicaron predominio de estrategias adaptativas, tales como resolución de problemas (58,1 %), apoyo social (54,8 %), reevaluación positiva (54,5 %) y aceptación (51,2 %), las cuales conformaron un núcleo funcional e interconectado. La aceptación y el apoyo social presentaron alta centralidad, mientras que el autocontrol y la reevaluación positiva actuaron como integradores entre el afrontamiento centrado en el problema y el

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

centrado en la emoción. Las estrategias evitativas (escape-evitación; aceptación pasiva) se mostraron periféricas y con menor influencia, siendo señaladas como posibles factores de riesgo cuando son recurrentes. Se discute la relevancia del apoyo social y de intervenciones institucionales para fortalecer recursos adaptativos y reducir patrones evitativos. Entre las limitaciones se encuentran el diseño transversal, la muestra por conveniencia restringida a una sola institución y el uso de autoinforme. Se recomiendan estudios longitudinales, muestras más amplias y métodos mixtos para profundizar la comprensión de las dinámicas de afrontamiento y apoyar políticas institucionales orientadas a la promoción de la salud mental docente.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento; Docentes; Salud mental.

1. Introdução

As estratégias de *coping* são definidas como características individuais que definem como uma pessoa reage ao estresse. Essas estratégias são influenciadas por fatores pessoais, demandas situacionais e os recursos disponíveis (Muller; Silva; Pesca, 2021). Conforme os achados de Pereira *et al.* (2022), é fundamental desenvolver e avaliar, no ambiente escolar, ações voltadas para estratégias de *coping*, com o objetivo de promover a resiliência, fortalecer as atividades de lazer, melhorar a qualidade do sono e aumentar a satisfação com a vida.

Segundo Nunes Sobrinho (2015) o estresse é um estado de tensão geral que envolve tanto aspectos fisiológicos quanto psicológicos e está diretamente relacionado às demandas do ambiente. No caso dos professores, o estresse ocupacional é uma experiência individualmente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, geralmente desencadeados por fatores estressores presentes no ambiente de trabalho. O estresse tende a reduzir o rendimento das pessoas, levando a uma menor produtividade e motivação. Além disso, ele aumenta a predisposição a doenças, afetando negativamente a vida social, profissional e o lazer, além de comprometer a qualidade de vida e o bem-estar geral (Buytendorp *et al*., 2022).

No contexto laboral, a presença de altos níveis de estresse pode acarretar efeitos prejudiciais e, quando as abordagens de enfrentamento adotadas não se mostram eficazes, as repercussões negativas do estresse manifestam-se tanto no indivíduo quanto na organização (Casas; Repullo; Lorenzo, 2002; Peiró; Salvador, 1993). Ainda existe uma precariedade relacionada aos estudos estatísticos suficiente para retratar a grande realidade sobre as condições precárias relacionadas aos trabalhos dos docentes no ambiente laboral (Andrade;

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

Cardoso, 2012). A falta de pesquisas específicas sobre estratégias de *coping* no contexto do processo letivo limita a compreensão de como os professores podem gerenciar melhor o estresse e suas consequências.

A docência é uma das atividades que mais amplifica o estresse atualmente (Buytendorp *et al*., 2022). É importante buscar entender quais são as estratégias de *coping* e como podem ser implementadas, no ambiente de trabalho, para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida dos professores. Ao adotar estratégias de enfrentamento, os docentes podem não apenas melhorar sua saúde mental, mas também aumentar sua eficácia no ensino, resultando em um impacto positivo na qualidade do ensino e na experiência de aprendizagem dos alunos.

Portanto, O presente estudo tem como objetivo investigar as estratégias de *coping* adotadas por docentes do ensino superior no enfrentamento das demandas inerentes ao processo letivo, analisando seus efeitos sobre o bem-estar, a saúde mental e o desempenho profissional.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo com abordagem analítica. A população a que se direciona o estudo foi composta por docentes de uma instituição privada do interior do estado do Ceará. Para a amostragem do tipo conveniência foram analisadas 99 docentes.

Foram incluídos no estudo docentes com atuação regular em atividades de docência presencial e com, no mínimo, um ano de experiência na educação superior. Foram excluídos aqueles cuja carga horária semanal fosse inferior a 5 horas-aula, por não refletirem exposição suficiente às demandas da prática docente necessárias para a análise das estratégias de *coping.*

Para identificação das características da amostra, foi utilizado um questionário semiestruturado proposto pelo pesquisador, com indagações acerca das variáveis. As variáveis sociodemográficas incluíram idade, sexo, estado civil, presença de doenças crônicas autorreferidas e faixa de renda mensal. No âmbito da formação acadêmica, investigou-se a titulação dos participantes, contemplando os níveis de

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

graduação, especialização, mestrado e doutorado. Já entre as variáveis profissionais, foram avaliados o tempo de atuação na docência universitária, o número de instituições de ensino superior em que o docente trabalhava e a carga horária semanal dedicada às atividades de ensino. Essas variáveis foram selecionadas por sua relevância na caracterização do perfil docente e por possibilitarem uma compreensão mais aprofundada das condições de trabalho e da trajetória profissional dos participantes.

Foi utilizado o Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985) adaptado por Savóia, Santana e Mejias (1996) - Este instrumento é composto por questionário que contém 66 itens que envolvem pensamentos e comportamentos utilizados pelos indivíduos para lidar com as demandas internas e externas de um evento estressante específico. As respostas a cada item são registradas a partir de uma escala *Likert* de zero a três pontos. Para se obter o percentual de respostas dadas em cada fator, multiplica-se a soma da pontuação por 100, dividindo o valor alcançado pela pontuação máxima possível em cada fator. Quanto maior a pontuação, mais frequentemente determinada estratégia é utilizada.

Estes autores subdividiram as 66 respostas do instrumento original em nove categorias: confronto, afastamento, auto-controle, suporte social, aceitação e responsabilidade, fuga e esquiva, resolução de problemas, reavaliação positiva e, passividade e aceitação. Para análise de redes, os fatores que compõem o inventario de *coping* foram categorizados em subgrupos: grupo 1 (G1) estratégia focada no problema, grupo 2 (G2) estratégia focada na emoção e grupo 3 (G3) que trata de um modelo misto, em que pode servir a ambas as funções dependendo da intenção (Quadro 1).

Quadro 1 - Inventário de Estratégias de Coping.

Grupo	Fator	Característica	Questões	Pontuação Máxima
G1	Fator 1	Confronto	07,17, 21, 28, 34, 47	18
G2	Fator 2	Afastamento	41, 13, 44, 16, 32, 37, 66	21
G2	Fator 3	Autocontrole	15, 14, 43, 54, 35, 02, 19, 63	24
G3	Fator 4	Suporte Social	42, 45, 08, 31, 18, 22	18
G2	Fator 5	Aceitação	51, 09, 29, 48, 25, 62, 06	21
G2	Fator 6	Fuga e Esquiva	58, 03, 33, 40, 50	15

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

G1	Fator 7	Resolução de problemas	49, 26, 46, 01, 61, 10, 64, 52, 39	27
G2	Fator 8	Reavaliação positiva	38, 56, 60, 30, 20, 36, 23, 05, 27, 65	30
G2	Fator 9	Passividade/Aceitação	04, 11, 12, 24, 53, 55, 57, 59	24

Fonte: Savóia, Santana e Mejias (1996)

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, ou seja, na tabulação e digitação no programa Microsoft Excel®, 2013. Em seguida, as análises dos dados da pesquisa foram conduzidas através do programa estatístico *JAMOVI*. No presente estudo foram realizadas análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência (absolutas e percentuais), além das medidas de tendencia central.

Os dados brutos referentes às nove estratégias de *coping* foram importados para o *JASP* versão 0.95.4.0. Após esse procedimento, verificou-se a integridade dos dados, ausência de valores faltantes e consistência na escala de respostas. Todas as variáveis foram mantidas em escala contínua, conforme os escores provenientes do instrumento aplicado. Procedeu-se com o cálculo da matriz de correlação, que serviu como base para a modelagem de rede.

Para estimar a rede psicométrica, foi utilizado o módulo *Network Analysis* do JASP, selecionando o método EBICglasso (*Extended Bayesian Information Criterion Graphical Lasso*), amplamente recomendado para dados psicológicos por sua capacidade de controlar conexões espúrias por meio de regularização, produzir redes mais parcimoniosas e manter apenas as relações que apresentam robustez estatística.

Utilizou-se como modelagem redes *Gaussian Graphical Model (GGM)*, regularização: *LASSO (Least Absolute Shrinkage and Selection Operator)*, parâmetro de penalização: *EBIC = 0,5*, valor padrão para controle moderado de complexidade e *layout* gráfico: *Fruchterman-Reingold*, que organiza os nós espacialmente conforme a força das conexões.

Subsequentemente à estimação da estrutura da rede, procedeu-se ao cálculo das medidas de centralidade, etapas fundamentais para elucidar o papel estrutural e a importância relativa de cada estratégia no sistema. As análises foram conduzidas utilizando o *software* JASP, computando-se quatro métricas principais: *Betweenness*

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

(Intermediação), *Closeness* (Proximidade), *Strength* (Força) e *Expected Influence* (Influência Esperada).

Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Foi informado aos participantes que os dados provenientes do estudo estarão de posse apenas dos pesquisadores envolvidos na pesquisa e no momento da publicação dos resultados do estudo em periódicos e/ou em eventos científicos nacionais e/ou internacionais serão mantidos em sigilo quanto à identidade dos participantes. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, seguiram-se todos os procedimentos propostos pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

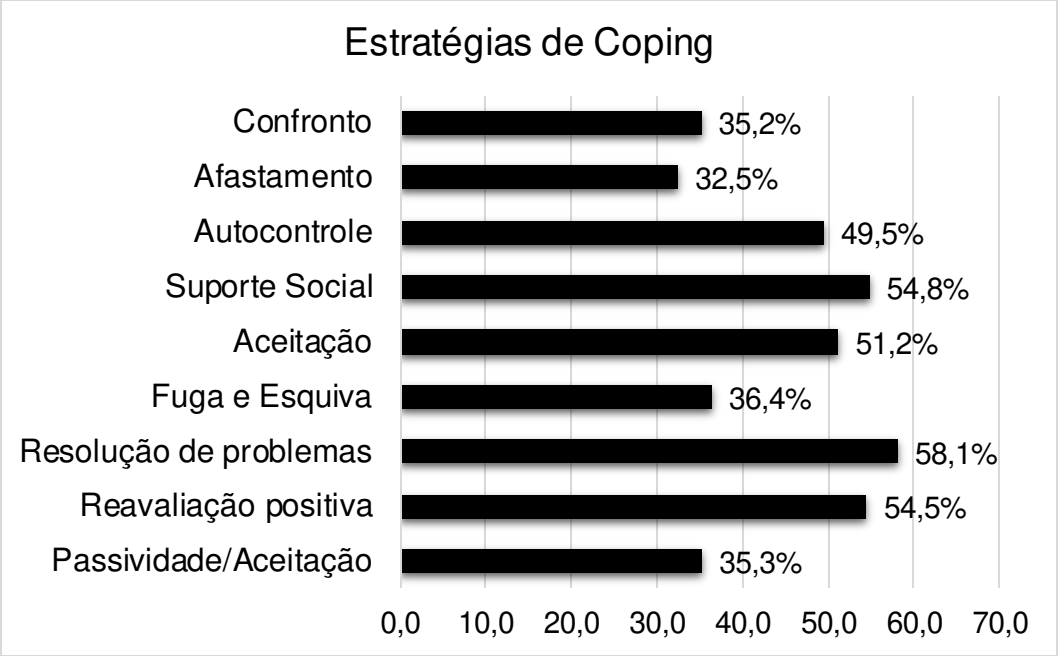
3. Resultados e Discussão

A amostra do estudo foi composta por 99 docentes universitários vinculados a uma instituição de ensino superior (IES). A média de idade dos participantes foi de 40,6 ± 7,98 anos. Observou-se predominância do sexo masculino (50,5%; n=50). A maior parte dos docentes vivia com cônjuge (72,7%; n=72) e não apresentava doenças crônicas autorreferidas (70,7%; n=70). Em relação à formação acadêmica, prevaleceram docentes com titulação de mestre (42,4%; n=42). O tempo médio de atuação profissional na docência universitária foi de 11,9 ± 6,07 anos, sendo que a maioria trabalhava exclusivamente em uma única IES (83,8%; n=83). A carga horária semanal média foi de 23,6 ± 11,3 horas-aula. Quanto ao perfil socioeconômico, identificou-se que a maior proporção dos participantes possuía renda superior a cinco salários mínimos (74,7%; n=74).

A figura 1 evidencia o percentual de docentes que recorreram a cada estratégia, sendo Resolução de Problema (58,1%), Suporte Social (54,8%), Reavaliação Positiva (54,5%), Aceitação (51,2%). As mais procuradas, ressalta-se que essas estratégias são reconhecidamente adaptativas e associadas a melhor ajuste emocional e profissional. O resultado reforça a tendência observada na rede: estratégias adaptativas e orientadas à aceitação e reinterpretação cognitiva são predominantes entre docentes.

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

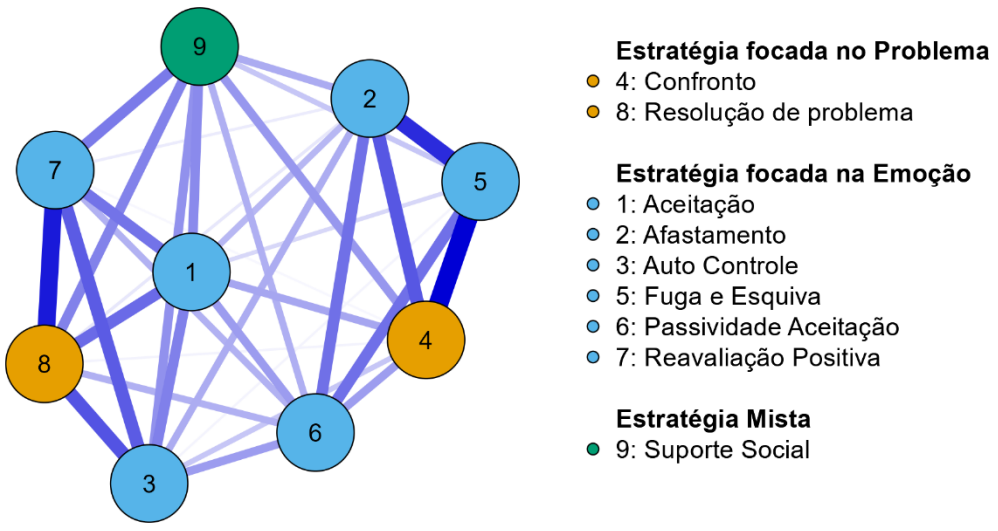
Figura 1 – Distribuição das proporções das estratégias de coping – Juazeiro do Norte – CE, 2025.



Fonte: Elaborada pelo autor, 2025

A figura 1 apresenta os nós de acordo com o tipo de estratégia: **Foco no Problema**: Confronto (4) e Resolução de Problema (8). **Foco na Emoção:** Aceitação (1), Afastamento (2), Auto Controle (3), Fuga e Esquiva (5), Passividade Aceitação (6), Reavaliação Positiva (7). **Estratégia Mista:** Suporte Social (9). As arestas em azul mais escuro simbolizam relações mais intensas; arestas mais claras indicam conexões fracas.

Figura 1. Rede de relações entre estratégias de coping, Juazeiro do Norte, CE, 2025.



REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

Fonte: Dados da pesquisa 2025

Tabela 1 – Rede de Influência de estratégias de coping, Juazeiro do Norte, CE, 2025.

Variável	Rede			
	Intermediação	Proximidade	Força	Influência Esperada
Aceitação	- 1.000	1.232	1.065	1.065
Afastamento	0.000	- 0.429	0.286	0.286
Autocontrole	1.000	0.461	0.768	0.768
Confronto	1.000	- 0.667	- 0.119	- 0.119
Fuga e Esquiva	- 1.000	- 1.561	- 2.250	- 2.250
Passividade Aceitação	1.000	0.945	0.650	0.650
Reavaliação Positiva	- 1.000	- 0.630	- 0.675	- 0.675
Resolução de Problema	- 1.000	- 0.597	- 0.152	- 0.152
Suporte Social	1.000	1.248	0.434	0.434

Fonte: Dados da pesquisa 2025.

As estratégias Confronto e Resolução de Problemas formam um núcleo funcional que apresenta forte densidade interna. No entanto, o destaque visual recai sobre Resolução de Problema, que exibe maior conectividade e interações consistentes com estratégias emocionais (como Auto Controle e Reavaliação Positiva).

Esse padrão indica que os docentes não utilizam o foco no problema de forma isolada, mas o integram a outras regulações emocionais. A conexão com Auto Controle e Reavaliação Positiva sugere um estilo adaptativo e orientado para resultados.

O grupo mais numeroso da rede contém as estratégias baseada na regulação emocional, onde a Aceitação, como o nó mais forte e influente; Reavaliação Positiva, com alto nível de mediação (betweenness); Auto Controle, como estratégia integradora.

Essas estratégias formam um subgrupo coeso que, no gráfico, aparece espacialmente próximo — demonstrando coexistência funcional entre componentes de regulação cognitiva e modulação emocional. Em contraste, Fuga e Esquiva e Passividade Aceitação aparecem visualmente e numericamente mais periféricas, exercendo menor influência e indicando características menos adaptativas.

O nó Suporte Social (9) ocupa posição especial, sendo uma considerado uma Estratégia Mista por envolver tanto ações práticas quanto regulação emocional. Na

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

rede, aparece como um dos nós com maior proximidade (*closeness*), além de ser uma estratégia altamente conectada a Aceitação, Reavaliação Positiva e Auto Controle, por fim demostrar ser um elemento mediador entre o foco no problema e o foco emocional.

Esse padrão reforça a literatura que posiciona o suporte social como estratégia central em ambientes de alto estresse, como o ensino superior.

Os resultados indicam uma rede altamente interconectada, sugerindo o uso simultâneo e articulado de múltiplas estratégias. Observou-se que a Aceitação, a Reavaliação Positiva, o Autocontrole e o Suporte Social constituem o núcleo adaptativo da rede, enquanto a Resolução de Problemas e o Confronto se conectam a este núcleo, formando uma estrutura híbrida. Em contrapartida, estratégias como Fuga-Esquiva e Aceitação Passiva assumem um papel periférico e de baixo impacto.

A análise das estratégias de *coping* adotadas por docentes universitários revela uma predominância de mecanismos adaptativos, especialmente aqueles voltados à resolução de problemas, suporte social, reavaliação positiva e aceitação. Esses achados estão em consonância com estudos anteriores que apontam o enfrentamento ativo como fator protetivo frente ao estresse ocupacional e à síndrome de *burnout* (Pietrowski; Cardoso; Bernardi, 2018; Carlotto; Câmara, 2008).

No estudo de Xavier *et al.* (2021), realizado com 200 professores de uma universidade federal, observou-se que estratégias focadas no problema e na busca por suporte social foram significativamente mais utilizadas por docentes da área da saúde e por mulheres, indicando uma tendência à adoção de estratégias funcionais em contextos de maior vulnerabilidade psíquica. Esses dados corroboram os resultados da presente pesquisa, na qual estratégias como resolução de problemas e suporte social figuraram entre as mais frequentes, sugerindo que docentes com maior exposição a demandas emocionais tendem a mobilizar recursos de enfrentamento mais eficazes.

Capelo e Pocinho (2016), em estudo com 765 professores portugueses, identificaram que as estratégias de controle (coping ativo) foram as mais utilizadas (M = 3,47; DP = 0,66), seguidas pelas de evitamento (M = 2,70; DP = 0,64) e gestão de sintomas (M = 2,17; DP = 0,50). Ao comparar com os dados da presente investigação, observa-se uma convergência na preferência por estratégias proativas,

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

embora com menor incidência de mecanismos de fuga ou passividade. Essa diferença pode ser atribuída ao perfil da amostra, composta majoritariamente por docentes com pós-graduação e atuação consolidada, o que favorece maior repertório de enfrentamento (Pocinho; Perestrelo, 2020).

Além disso, Pietrowski, Cardoso e Bernardi (2018) destacam que estratégias focadas no problema estão associadas à redução dos sintomas de *burnout,* enquanto aquelas baseadas na evitação contribuem para sua manutenção. No presente estudo, estratégias menos adaptativas como fuga e esquiva e passividade aceitação apresentaram menor frequência, reforçando a hipótese de que o uso predominante de estratégias cognitivas e relacionais está vinculado à preservação da saúde mental docente.

A análise de rede de relações entre estratégias de *coping*, articulada com as variáveis do questionário socioeconômico, sugere que a fuga e esquiva funciona como um gatilho de risco quando adotada de forma recorrente pelos docentes, sobretudo em contextos de elevada carga horária, múltiplos vínculos, trabalho fora do expediente e ausência de apoio institucional; tal padrão encontra respaldo teórico nas formulações clássicas de Lazarus e Folkman sobre processos de enfrentamento que, quando predominantemente evitativos, reduzem a resolução de demandas e favorecem a acumulação de estressores (Folkman; Lazarus, 1985).

No presente conjunto de dados, a persistência da fuga e esquiva parece promover um rearranjo funcional da rede de *coping,* manifestando-se por um aumento concomitante das respostas de confronto e de afastamento, isto é, a evitação inicial alivia temporariamente a tensão, mas, ao não solucionar as demandas acumuladas, especialmente em docentes com maior exposição ocupacional, tende a desencadear reações compensatórias de confronto quando a situação exige ação ou a intensificação do afastamento como mecanismo defensivo de retirada, padrão já sugerido em estudos sobre estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento na docência (Pietrowski; Cardoso; Bernardi, 2018; Xavier et al., 2018).

Ademais, pesquisas que investigam perfis de *coping* em contextos educacionais e laborais apontam que a prevalência de estratégias evitativas está

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

associada a piores desfechos de saúde mental e menor eficácia profissional, enquanto a mobilização de recursos cognitivos e sociais (reavaliação positiva, autocontrole, suporte social) atua como fator protetor (Capelo; Pocinho, 2016; Buytendorp et al., 2022; Casas; Repullo; Lorenzo, 2002).

Assim, a conectividade estatística observada entre os itens que compõem fuga e esquiva, confronto e afastamento sugere uma dinâmica de transição entre padrões de enfrentamento que pode ser modulada por variáveis contextuais mensuradas no questionário (p. ex., carga horária, apoio institucional, insatisfação com condições de trabalho), o que reforça a necessidade de intervenções institucionais que reduzam a dependência de estratégias evitativas e fortaleçam recursos de reavaliação cognitiva e suporte interpessoal para interromper o ciclo que conduz da evitação ao aumento de confronto e afastamento.

O presente estudo apresenta limitações relacionadas ao seu delineamento transversal, o que impossibilita estabelecer relações de causalidade entre as variáveis investigadas, restringindo os resultados à identificação de associações. Observa-se, ainda, que a amostragem por conveniência, restrita a docentes de uma única instituição privada, limita a possibilidade de generalização dos achados para outros contextos educacionais. Ademais, o uso exclusivo de instrumentos de autorrelato pode introduzir viés de resposta, decorrente da subjetividade dos participantes e da desejabilidade social.

Recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais, com ampliação da amostra e inclusão de diferentes instituições de ensino superior, a fim de aumentar a validade externa dos achados. Sugere-se, também, a incorporação de variáveis institucionais e organizacionais, bem como a utilização de métodos qualitativos, para melhor compreensão das estratégias de *coping* adotadas por docentes. Por fim, destaca-se a relevância do desenvolvimento de programas institucionais voltados à promoção da saúde mental e ao fortalecimento de estratégias adaptativas de enfrentamento.

4. Conclusão

O estudo evidenciou que docentes do ensino superior utilizam

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

predominantemente estratégias de *coping* adaptativas, organizadas em um núcleo funcional associado a melhores desfechos emocionais e profissionais, com destaque para a centralidade da aceitação e do suporte social, e para o papel integrador do autocontrole e da reavaliação positiva, enquanto estratégias evitativas mostraram-se periféricas e potencialmente prejudiciais quando recorrentes.

Referências

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 129-140, jan./mar. 2012.

BUYTENDORP, L. A. *et al.* Fatores estressantes que interferem no desempenho ocupacional do profissional docente. **Brazilian Journal of Development**, *[S.l.]*, v. 8, n. 11, p. 72028-72044, 8 nov. 2022. South Florida Publishing LLC. DOI: https://doi.org/10.34117/bjdv8n11-085.

CAPELO, R.; POCINHO, M. Estratégias de coping: contributos para a diminuição do stresse docente. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 17, n. 2, p. 282-294, 2016.

CASAS, J.; REPULLO, J. R.; LORENZO, S. Estrés laboral en el medio sanitario y estrategias adaptativas de afrontamiento. **Revista Calidad Asistencial**, v. 17, n. 4, p. 237-246, 2002. DOI: https://doi.org/10.1016/S1134-282X(02)77511-8.

FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. **Ways of coping questionnaire**. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1985.

MULLER, J. M.; SILVA, N.; PESCA, A. D. Estratégias de Coping no Contexto Laboral: uma Revisão Integrativa da Produção Científica Brasileira e Internacional. **Revista Psicologia:** Organizações e Trabalho, v. 21, n. 3, 2021.

NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula. **O stress do professor do ensino fundamental: o enfoque da ergonomia.** In: LIPP, Marilda (Org.). *O stress do professor*. Campinas, SP: Papirus, 2002. p. 81–94.

PEREIRA, C. C. M., *et al*. Projeto Mais Contigo: fatores associados a sintomas depressivos, resiliência e coping entre estudantes do ensino médio. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 7, p. 1-11, 21 maio 2022. Research, Society and Development. http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29707.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 20/11/2025 - **Accepted:** 28/11/2025
Vol: 20.03
DOI: 10.61164/53rwxq92
Pages: 1-14

PIETROWSKI, D. L.; CARDOSO, N. O.; BERNARDI, C. C. N. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. **Contextos Clínicos**, v. 11, n. 3, p. 397-409, 2018.

POCINHO, M.; PERESTRELO, C. X. Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. **Educação e Pesquisa**, v. 37, n. 03, p. 513-527, 2011.

AVÓIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. Adaptação do questionário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. **Psicologia USP**, v. 7, n. 1/2, p. 183-201, 1996.

XAVIER, S. E. S. *et al*. Indicativos de burnout e estratégias de coping de professores universitários. **Psicologia Argumento**, v. 39, n. 105, p. 491–518, 2021.