

Coping e bem-estar: um estudo com trabalhadores de organizações de ensino superior

Coping and well-being: a study with workers from higher education organizations

Gleice Quele Espírito Santo¹

Sônia Regina Pereira Fernandez²

Resumo: O coping tem sido amplamente estudado, contudo existe uma carência de investigações que explorem sua relação com o bem-estar. Este estudo teve como objetivo central analisar as relações entre as estratégias de coping e os níveis bem-estar subjetivo em trabalhadores de organizações de ensino superior da Bahia. Foi realizada uma pesquisa transversal e correlacional com 318 trabalhadores de vínculo empregatício formal, usando as escalas EBES (Albuquerque & Tróccoli) e ECO (Pinheiro, Tróccoli, & Tamayo). Os principais resultados apontaram que a estratégia de coping mais utilizada foi controle. Observou-se a indicação de alto nível de bem-estar subjetivo na maioria dos participantes, sendo encontrada uma correlação positiva, que embora fraca foi significativa, entre a estratégia de coping esquivada e o alto nível de bem-estar subjetivo. Novos estudos são necessários para analisar a dinâmica do trabalho nas organizações de ensino superior e estratégias de coping adotadas pelos trabalhadores, com vistas a subsidiar intervenções nestes contextos. **Palavras-chave:** coping, bem-estar-subjetivo, organizações de ensino superior.

Abstract: The coping has been widely studied, but there is a lack of studies that explore its relationship to well-being. This study mainly aimed to analyze the relationship between coping strategies and subjective well-being levels among workers in higher education organizations of Bahia. Thus, a cross-sectional and correlational survey of 318 formal employment of workers was conducted, using EBES scale (Albuquerque & Tróccoli) and ECO (Pinheiro, Tróccoli, & Tamayo). The main results indicated that the most used coping strategy was control. A high level of subjective well-being was observed in most of the participants, and a positive correlation was found, although weak, between the coping strategy and the high level of subjective well-being. Further studies are needed to analyze the dynamics of working in higher education organizations and coping strategies adopted by workers, in order to support interventions these contexts.

Keywords: coping, subjective well-being, higher education organizations.

1 Psicóloga, Mestra em Psicologia. Contato: gleice.quele.luz@gmail.com

2 Psicóloga, Doutora em Saúde Pública, professora do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFBA

Coping e bem-estar: um estudo com trabalhadores de organizações de ensino superior

Coping and well-being: a study with workers from higher education organizations

Gleice Quele Espírito Santo

Sônia Regina Pereira Fernandez

Introdução

As organizações de ensino superior vêm apresentando expansões em relação à natureza da atividade (ensino, pesquisa e extensão) e alterações no modelo de gestão adotado, solicitando de seus trabalhadores um conjunto de novas exigências voltadas a produtividade. A partir desse cenário, o estresse ocupacional surge enquanto resultado da avaliação das pressões e tensões geradas pelas situações vivenciadas neste ambiente enquanto excedentes às condições do trabalhador, sendo necessária a adoção de estratégias para enfrentá-las (coping). Segundo Peixoto (2004), tais estratégias se caracterizam como recursos para uma convivência saudável no espaço organizacional possibilitando que os trabalhadores enfrentem as adversidades e encontrem satisfação na atividade realizada através da mobilização de recursos pessoais (atitudes positivas), interpessoais (relações com colegas) e comunitários (rede de apoio).

A administração adequada dos estressores presentes no ambiente de trabalho pode levar o trabalhador a sentir-se bem consigo, influenciando no seu bem-estar. Diener (2000) focaliza a perspectiva subjetiva do bem-estar significando o que as pessoas pensam e como elas se sentem em relação às suas vidas, além dos resultados afetivos e cognitivos que alcançam quando avaliam sua existência. Diante desse contexto, o estudo foi desenvolvido tendo como pressuposto que existem pessoas lidando com os estressores vivenciados no ambiente de trabalho, apresentando altos níveis de bem-estar. Sendo assim, pretendeu-se estudar as repercussões do trabalho na promoção do bem-estar em sua dimensão subjetiva. O presente estudo teve por objetivo central identificar, em organizações do ensino superior da Bahia, as relações entre os tipos de estratégias de coping adotadas e o nível de bem-estar subjetivo apresentado por seus trabalhadores.

Marco teórico

O trabalho em organizações de ensino superior

As organizações de ensino superior são classificadas pelo Ministério da Educação MEC (2008) em múltiplos tipos. Para fins desta pesquisa optou-se por desenvolver o estudo em Instituições públicas (Universidades) e em Instituições privadas (Universidades, Centros Universitários e Faculdades) presentes no Estado da Bahia.

Nas Universidades Públicas os resultados do trabalho realizado são de difícil mensuração sendo que as decisões administrativas são pautadas, predominantemente, na racionalidade política baseada em interesses político-sociais. De acordo com Camargo, Oliveira, Rodriguez-Añez, e Reis (2013) os trabalhadores destas organizações apresentam desgaste emocional e físico em decorrência da maneira como o trabalho é organizado (falta de estrutura administrativa, falta de comunicação, falta de suporte da instituição, etc.), tomando por base análises das relações complexas entre a fragmentação e divisão

do trabalho, no protagonismo dos trabalhadores e nas repercussões dessas relações no processo de trabalho. Silva (2009) acrescenta o desgaste proveniente dos conflitos surgidos quando os trabalhadores se confrontam com situações de trabalho fixadas, muitas vezes, alheias à sua vontade.

A respeito das Instituições de Ensino Superior privadas o resultado final da ação organizacional geralmente é quantificável, sendo que, em tempos de crise financeira, seus resultados são ameaçados por fatores ambientais (Reis, 2005; Rothenbühler, 2000). Os empresários do setor privado têm incorporado estratégias com o intuito de obter maiores ganhos com menor uso de recursos. Desse modo, para que as Instituições privadas operem no marco da otimização dos recursos e dos ganhos em produtividade, elas aderem a uma estrutura administrativa burocrática que consiste em uma clara distinção entre gestores e trabalhadores. Paralela às noções de produtividade, eficácia e eficiência surgem, ainda, a qualidade como meta a ser perseguida. Trata-se, portanto, de mais um elemento típico das teorias administrativas que passa a ser incorporado ao contexto educativo (Souza, 2013). Desse modo, os trabalhadores enfrentam um conjunto de novas exigências, muitas vezes implícitas, sendo necessária a adaptação às novas configurações impostas, a fim de assegurar sua manutenção no emprego.

Assim, apesar das características singulares do tipo de organização a qual estão inseridos (públicas ou privadas), ambos os segmentos de trabalho passam por situações que exigem de seus trabalhadores a gestão de demandas destes ambientes. Logo, o confronto entre o modo como os indivíduos são tensionados, quando fazem parte desta atividade produtiva, leva ao surgimento das estratégias de coping voltadas para administrar as dificuldades do ambiente organizacional.

O coping e suas estratégias

O coping é um construto multidimensional que envolve uma grande variedade de estratégias cognitivas e comportamentais que são adotadas para reduzir, eliminar, tolerar, reavaliar e evitar circunstâncias desagradáveis ou para aliviar os seus efeitos adversos (Pocinho & Capelo, 2009; Servino, Neiva, & Campos, 2013).

Segundo Mazon, Carlotto e Câmara (2008) a maneira de lidar com as situações percebidas como insatisfatórias ocorre tanto ativamente quanto passivamente. No enfrentamento ativo o indivíduo compromete-se na administração ou modificação do problema tendo em vista controlar ou lidar com a ameaça, expressando seu desejo de mudança da estrutura a que está submetido e participando de movimentos com o intuito de conseguir as modificações desejadas (Limongi- França & Rodrigues, 1996). No enfrentamento passivo há o afastamento do trabalho que pode se expressar fisicamente, através de faltas, licenças, entre outros ou psicologicamente, no qual o trabalhador continua desenvolvendo suas atividades, mas executa as mesmas dentro de um limite que representa o mínimo necessário para manter-se no emprego (Peixoto, 2004).

Esses dois tipos de enfrentamento podem ser eficazes na minimização do mal-estar, porém apenas conseguem neutralizar as condições desagradáveis sendo insuficientes para produzir a satisfação com o trabalho, uma vez que não promovem mudanças que permitam vivenciar o trabalho de modo satisfatório. Em vista disto, outros tipos de enfrentamento podem ser ativados, entre eles as estratégias de coping, no sentido de não apenas diminuir o mal-estar, como também, de proporcionar adaptações que levem ao bem-estar (Rebolo,

2012).

Assim, as estratégias de coping correspondem aos recursos utilizados em prol de uma convivência saudável no contexto em que se vive, propiciando ao sujeito enfrentar as adversidades encontradas. Tal acepção é estruturada por Folkman e Lazarus (1980) em dois tipos: as estratégias centradas no problema e as centradas na emoção. As centradas no problema, também conhecidas como “coping instrumental” (de aproximação), consistem na tentativa de modificar a situação originária do estresse, de forma a alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente causador da tensão. Desse modo, inicialmente, o foco é resolver o problema procurando soluções alternativas com base em uma avaliação do custo/benefício para, posteriormente, poder agir. Nas estratégias centradas na emoção, o foco volta-se para a regulação das emoções, para o afastamento ou eliminação da situação que é avaliada como desagregadora, através de esforços que levem os indivíduos a pensar e agir de modo eficaz. Para tal, a pessoa pode ressignificar a situação como positiva buscando modificar o significado que esta teve ou recusar-se a permanecer na situação, sendo que tais esforços são remetidos ao nível somático ou afetivo influenciando-os positivamente (Arteche, 2003; Diener & Chan, 2011).

Latack (1986) considera que tanto as ações quanto as reavaliações cognitivas deveriam estar relacionadas às estratégias de enfrentamento. Embora a autora não se distancie tanto dos dois tipos de estratégias apresentados por Lazarus e Folkman (1984) resolução do problema e da regulação da emoção ela delimitou três outros tipos de estratégias: de “controle”, “esquiva” e “manejo” de sintomas. As estratégias de controle consistem em ações e reavaliações cognitivas proativas como, por exemplo, discutir uma situação com um supervisor ou estar mais atento ao planejamento e horário para execução de tarefas. As estratégias de esquiva são baseadas em ações e cognições que sugerem a fuga ou evitamento da situação, como evitar encontra-se na situação ou lembrar que o trabalho não é tudo na vida. Por fim, as estratégias de manejo dos sintomas estão relacionadas à perspectiva de administrar os sintomas ligados ao estresse ocupacional quando este já se apresenta instalado, a exemplo: beber, tomar tranquilizantes ou dormir.

Vale destacar que a variabilidade na percepção e avaliação das situações estressoras depende dos aspectos pessoais, econômicos e socioculturais. Além disso, a própria relação estabelecida entre a pessoa e o ambiente a qual está envolvida, aliada as estratégias de coping que utiliza, influenciam, em maior ou menor grau, na vulnerabilidade e resistência aos efeitos dos estressores.

Bem-estar subjetivo

De forma similar a o coping, o Bem-estar Subjetivo (BES) também é considerado em uma perspectiva multidimensional, integrando uma dimensão afetiva e outra cognitiva. Inicialmente esse constructo foi estudado visando a descrever os atributos de pessoas felizes, relacionado aos conceitos de satisfação e felicidade, referindo-se a experiência individual de avaliação da vida como positiva incluindo as variáveis de satisfação com a vida e vivência de afeto positivo (Siqueira & Padovan, 2008; Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012). Atualmente, sua acepção contempla o como e o porquê as pessoas avaliam suas vidas de forma positiva, incluindo o julgamento cognitivo e as reações afetivas.

Conforme expresso por Andrade (2008) o BES é composto por três componentes: satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo. O primeiro engloba a satisfação

com a vida global através de julgamentos cognitivos de vários domínios da vida de uma pessoa como: a família, o casamento, o trabalho, entre outros. Os afetos positivo e negativo estão relacionados à frequência de emoções positivas (alegria e o orgulho) e de emoções negativas (tristeza, vergonha, culpa, frustração) experimentadas.

O BES sofre influência tanto de fatores intrínsecos ao sujeito (valores, crenças, condições de saúde) quanto de fatores extrínsecos a ele, como os relacionados aos eventos de vida e as variáveis sociodemográficas (Woyciekosk, Sternert, & Hutz, 2012). Quando o bem-estar subjetivo se faz presente há, normalmente, uma tendência de avaliar as situações como desafiantes. Assim, através da tolerância à frustração, da avaliação das perdas e das ameaças como problemas solucionáveis estas pessoas tendem a considerar a solução como experiência de aprendizagem. Neste sentido, situações diferentes levam a distintas experiências de bem-estar o que pode explicar porque algumas pessoas que vivem em condições extremamente negativas e refratárias a qualquer tipo de controle mantêm a boa disposição e são entusiastas (Almeida, 2002; Sobrinho & Porto, 2012).

Desse modo, o bem-estar subjetivo no trabalho é um objetivo a ser alcançado e corresponde a um dos caminhos para a minimização de mal-estar nesse ambiente, pois, as emoções originadas no trabalho estão relacionadas com a saúde do trabalhador e afetam tanto seu desempenho profissional quanto sua vida pessoal. Nessa perspectiva, para a obtenção de “um bom desempenho” no contexto de trabalho é necessário se sentir bem consigo próprio e identificar-se com as atividades realizadas no âmbito profissional, pois quando a pessoa se encontra em um trabalho no qual vivencia constantes pressões e não consegue lidar bem com essas, tende a apresentar queda em seus níveis de bem-estar (Kirschenbaum, Oigenblick, & Goldberg, 2000).

Método

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo, de corte transversal, com ênfase na natureza quantitativa dos fenômenos, correlacionando os tipos de estratégias de coping (controle, esquiva e manejo) e níveis de bem-estar subjetivo.

O presente estudo teve por objetivo central identificar, em organizações do ensino superior da Bahia, as relações entre os tipos de estratégias de coping adotadas e o nível de bem-estar subjetivo apresentado por seus trabalhadores. Tem-se como hipótese norteadora do estudo que os perfis de estratégias de coping com foco em avaliações cognitivas, que levam a ação ou fuga dos estressores vivenciados em situações de trabalho, podem ser associados a maiores níveis de BES dos trabalhadores.

Participaram do estudo 318 trabalhadores de organizações públicas e privadas do ensino superior da Bahia que possuíam vínculo empregatício formal com as organizações. Destes 202 (63,5%) são mulheres e 109 (34,3%) homens sendo que 7 (2,2%) não responderam ao item. Dos participantes, 49,4% são docentes; 43,8% administrativos e 6,8% não especificaram. Quanto ao nível de escolaridade, a maioria revela ter nível superior 90,3%, sendo que destes 28,6% são Especialistas, 31,1% são Mestres e 16,4% Doutores. As idades variaram de 19 a 67 anos. Deve-se ressaltar a tendência entre os participantes de terem começado a trabalhar por volta dos 20 anos de idade, revelando ter cerca de 10 anos de atuação na mesma profissão e, aproximadamente, 9 anos de trabalho na organização atual. Quanto ao tipo de organização que trabalham, 59,4% são oriundos de organizações públicas; 39,6% de organizações privadas e 1% não respondeu ao item. Somente 21,7%

ocupam algum cargo na organização sendo mais frequente o de coordenação com 14,1%.

O instrumento constituiu-se de um questionário autoexplicativo, direcionado ao mapeamento dos dados pessoais e da trajetória ocupacional dos participantes, seguido por duas escalas validadas nacionalmente: a) Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES), construída e validada por Albuquerque e Tróccoli (2004) com nível de confiabilidade, alfa de Cronbac de 0,75; b) Escala de Coping Ocupacional (ECO) que corresponde a uma adaptação da escala original de Latack – Coping Job Scale (CJS). A ECO foi adaptada a realidade brasileira por Pinheiro, Tróccoli, e Tamayo (2003) e apresenta para estratégia de coping controle coeficiente de confiabilidade (alfa de Cronbach) de 0,788, para estratégia de coping esquiva coeficiente de confiabilidade (alfa de Cronbach) de 0,774 e para a estratégia de coping manejo (alfa de Cronbach) 0,813.

No presente estudo, foi utilizada a ECO de forma reduzida. Inicialmente, solicitou-se que cada trabalhador descrevesse três situações estressoras vivenciadas nos últimos seis meses no ambiente de trabalho. Em seguida, apresentou-se a escala ECO reduzida a doze itens (quatro de cada fator – estratégias de coping de controle, de esquiva e de manejo), onde o trabalhador deveria assinalar as estratégias adotadas em cada situação considerada como estressora. O critério para a seleção dos 12 itens foi o de maiores cargas fatoriais – quatro em cada fator.

A coleta de dados ocorreu através da aplicação do instrumento a trabalhadores vinculados às organizações de ensino superior. Dos 500 instrumentos distribuídos foram devolvidos 223 (44,6%). Com o intuito de ampliar o N do estudo optou-se por expandir a coleta utilizando o survey mediante envio do convite para participação e do instrumento de pesquisa via e-mail. Assim, foram enviados 556 e-mails obtendo um retorno de 95 participantes (17,1 %).

Considerando os aspectos éticos em pesquisa, o instrumento de coleta de dados foi acompanhado de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, seguindo as recomendações éticas da Resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde e do Conselho Federal de Psicologia e da Resolução 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Realizou-se análises descritivas simples visando a caracterizar a amostra. Já a avaliação das dimensões das estratégias de coping ocorreu somando os fatores correspondentes a estratégias de controle, de esquiva e de manejo.

Seguiu-se a análise dos resultados da EBES, através dos escores de afetos positivos, afetos negativos e da satisfação com a vida somando-se os itens correspondentes a cada domínio e calculando-se as médias. Após o cálculo das médias realizou-se o corte para avaliação dos níveis de BES através dos escores globais obtidos com a soma dos escores previamente calculados dos afetos positivos e da satisfação com a vida. Este resultado foi comparado ao escore dos afetos negativos. Desse modo, os que apresentaram resultado maior na comparação foram considerados como alto nível de BES. Logo, os que apresentaram resultado menor na comparação, considerados com baixo nível de BES.

Por fim, para as relações entre os tipos de estratégias de coping (controle, manejo e esquiva) e os níveis de BES foram realizadas análises de correlações de Pearson. Considerou-se como correlações estatisticamente significativas as que apresentaram $p < 0,01$.

Resultados e discussão

Quanto ao enfrentamento das situações estressoras, os trabalhadores revelaram adotar com maior frequência a estratégia de coping controle (76,1%) seguida da estratégia de coping esquiva (62,3%). Tais dados refletem, por um lado, uma tendência em direção a ações e reavaliações cognitivas proativas objetivando a resolução da situação ou minimização dos estressores. Por outro lado, há que se considerar um movimento de fuga e afastamento da situação de modo a evitar os estressores ocupacionais.

De modo similar, um estudo realizado por Pocinho e Capelo (2009) com 54 professores portugueses correlacionando vulnerabilidade ao estresse e estratégias de coping, identificou que as estratégias de coping controle foram as mais utilizadas pelos participantes para enfrentar o estresse, sendo identificados maiores níveis de eficácia perante as adversidades. Estes resultados foram verificados ainda em investigações realizadas por Quirino (2007) para avaliar enfrentamento e auto-eficácia em professores onde as principais estratégias adotadas foram, respectivamente o controle, a esquiva e o manejo; sendo os menores níveis de estresse encontrados entre os que fizeram uso da estratégia de coping controle.

Dentre os tipos de estratégias de coping, o manejo foi o menos referido pelos participantes (21,7%) refletindo pouco uso de ações relacionadas à administração dos sintomas ligados ao estresse ocupacional. Todavia, questiona-se este dado sob duas perspectivas: se ele reflete uma inabilidade dos profissionais para administrar os sintomas oriundos dos estressores ocupacionais ou se tais sintomas são naturalizados e incorporados pelos trabalhadores no cotidiano.

Os resultados indicam que a estratégia de coping controle foi a mais adotada pelos trabalhadores (53,1%), o que evidencia o predomínio de ações e avaliações cognitivas no intuito de administrar variáveis situacionais, de modo a diminuir a possibilidade de ocorrência de situações estressoras em detrimento das demais estratégias. Ressalva-se que a adoção de estratégias de coping variadas está associada a maneira como a situação é vivenciada pelo sujeito, podendo ser controlável, incontrolável ou recorrente (Pocinho & Perestrelo, 2011). Desse modo, não podemos qualificar uma estratégia como boa ou má, mas sim deve-se levar em conta a forma como impacta a saúde e bem-estar do indivíduo.

No que concerne ao bem-estar subjetivo, considerou-se como baixo nível de BES a presença de baixos índices de afetos positivos e satisfação com a vida, acrescido da grande ocorrência de afetos negativos. De modo contrário, uma pessoa possui alto nível de BES quando apresenta elevados índices de afetos positivos e satisfação com a vida e escassos afetos negativos (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, Suh, & Oishi, 1997).

Os resultados mostram que os participantes desta pesquisa apresentam alto nível de afetos positivos ($M= 79,9$; $DP=13,9$) em relação aos afetos negativos ($M= 60,5$; $DP= 17,2$), enquanto que a satisfação com a vida apresentou menor frequência dentre as demais ($M= 45,5$; $DP= 4,8$). Desse modo, observa-se que a manutenção destes trabalhadores na área tende a estar mais voltada a vinculação afetiva com a função exercida. De acordo com esta perspectiva, é possível que tenha ocorrido um esforço no sentido de eger aspectos positivos em detrimento dos aspectos negativos presentes no cenário laboral, o que corrobora os achados de Rebolo (2012) ao investigar caminhos para o bem-estar docente e os resultados encontrados por Andrade, Fernandes, e Bastos (2013) ao investigarem as relações entre o bem-estar subjetivo e o comprometimento com a carreira.

Desso modo, os escores (soma dos afetos positivos com os a satisfação com a vida) indicaram que 99% dos participantes apresentaram alto nível de BES. Tal achado corrobora estudos desenvolvidos por Leal (2008) em uma pesquisa realizada com docentes universitários de uma instituição de ensino superior pública, bem como por Traldi (2010) ao investigar o comprometimento, bem-estar e satisfação no trabalho em professores de uma universidade. Todavia, Dohms, Stobaus, e Mosquera (2012) identificaram baixos níveis de BES em professores do nível médio e fundamental, assim como Pereira (2011) ao investigar os indicadores do mal-estar docente em escolas públicas municipais.

Observou-se ainda que o alto nível de BES encontrado reflete um resultado positivo da avaliação cognitiva e afetiva que os trabalhadores fazem de si mesmos e das condições existentes para a realização de sua atividade laboral. Neste sentido é possível supor que tais trabalhadores conseguem gerir as demandas estressoras provenientes do contexto organizacional de forma assertiva, refletindo na auto-avaliação de suas vidas e, conseqüentemente, no seu BES.

Ao analisar as estratégias e coping e os níveis de bem-estar subjetivo verificou-se as correlações existentes entre os tipos de estratégias de coping (manejo, controle e esquiva) e o alto nível de BES. Optou-se pela correlação com o alto nível de BES uma vez que este apresentou maior freqüência sendo utilizada a correlação de Pearson.

Observou-se que os trabalhadores que fizeram uso de estratégias de coping controle com intuito de controlar as situações estressoras, vivenciadas no ambiente de trabalho, não apresentaram relação com o alto nível de BES ($r = -0,05$, $p = 0,44$). Tais dados não corroboraram os achados de Latack (1986) afirmando que indivíduos que adotam estratégia de coping controle estão menos propensos a relatar ansiedade relacionada ao trabalho e, conseqüentemente, apresentaram maior autopercepção positiva. Ocorreu a correlação positiva, embora fraca, entre o alto nível de BES e a estratégia de coping esquiva ($r = 0,19$, $p = 0,01$), mesmo assim, indica um poder baixo de explicação da variância do alto nível de BES entre os participantes. Desse modo, o alto nível de BES, para a maior parte dos respondentes, poderá estar relacionado a outras variáveis (Tabela 1).

Tabela 1

Correlações entre alto nível de BES e os tipos de estratégias de coping
Alto nível de BES*

Estratégias de coping	r	p-valor
controle	- 0,05	0,44
esquiva	0,19**	0,01
manejo	0,09	0,48

Nota. *Devido à ocorrência do alto nível de Bem Estar Subjetivo (BES) encontrado na amostra (99%) foi feito o cruzamento, apenas, com este nível.

**A correlação é significativa no nível 0,01.

Vale mencionar que os trabalhadores que utilizaram a estratégia de coping de esquiva para administrar as situações estressoras do contexto de trabalho uma parte apresentou alto nível de BES. Este dado ratifica parcialmente os achados de Cohen, Evans, Stokols, & Krantz (1986) de que a esquiva tende a agir como recurso protetor em ambientes que proporcionam poucas chances de controle.

Por fim, como expresso na Tabela 1, os achados não mostraram que os trabalhadores que fizeram uso da estratégia de coping manejo apresentaram alto nível de BES ($r=0,09$, $p=0,48$). Este dado não corroborou os achados do estudo realizado por Latack (1986) com gestores e profissionais em uma empresa de manufatura de médio porte e em um hospital de osteopatia, que identificou a relação do uso da estratégia de coping manejo com a presença de problemas psicossomáticos.

Considerações finais

O cenário do ensino superior brasileiro incorpora algumas características do mundo do trabalho que influenciam o nível de pressão que os trabalhadores enfrentam. Desse modo, ao lidarem com as situações estressoras de forma mais adequada, os trabalhadores sentem-se desafiados e estimulados a alcançarem metas e superar dificuldades. Todavia, para obter um “bom desempenho” é necessário, entre outros aspectos, que se sintam bem consigo e se identifiquem com as atividades que realizam enfrentando os desafios oriundos deste contexto.

Apesar da existência de estressores ocupacionais o trabalho pode ser visto de forma positiva, pois é uma das fontes de satisfação de muitas das necessidades do ser humano, como a autorrealização, sobrevivência e manutenção de relações interpessoais. De acordo com tal realidade, verifica-se que buscar práticas que possam prevenir e amenizar danos, ao mesmo tempo que fomentam bem-estar, configura-se enquanto papel importante da Psicologia do Trabalho especialmente no que tange a área da saúde ocupacional.

Em termos de dificuldades para realização do estudo, destaca-se um número reduzido de pesquisas voltadas para analisar correlações entre esses conceitos, principalmente com essa tipologia de trabalhadores, sendo mais facilmente encontrados estudos desenvolvidos apenas com docentes, o que acarretou na dificuldade de comparar os achados do presente estudo com pesquisas anteriores que contemplassem tal amostra. Assim sendo, a principal contribuição consistiu em possibilitar a análise de um construto recentemente utilizado nos estudos sobre a saúde do trabalhador bem-estar subjetivo mas que demonstra ser de fundamental importância para a promoção da saúde do trabalhador. Desse modo, elucidou-se as estratégias de coping que podem ser adotadas a fim de promover maiores níveis de bem-estar subjetivo dos profissionais nas organizações de ensino superior.

Recomenda-se que investigações sobre os tipos de estratégias de coping e sua relação com o bem-estar subjetivo no ambiente organizacional de educação superior integrem as futuras agendas de pesquisa, visando a identificação dos antecedentes que influenciam a escolha das estratégias e a percepção dos trabalhadores sobre suas vidas, permitindo que sejam pensadas novas práticas de incentivo e promoção do bem-estar do trabalhador.

Sugere-se ainda o desenvolvimento de estudos comparativos entre as Instituições de ensino superior públicas e privadas, de modo a propiciar a identificação de padrões de bem-estar subjetivo com intuito de fomentar possíveis trocas em prol da melhoria da saúde do trabalhador. Além disso, o desenvolvimento de novos estudos que realizem comparações entre função exercida (docentes e administrativos), tempo de atuação na organização e tipos de organizações de ensino (públicas e privadas) tendem a enriquecer esta discussão.

Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/%0D/ptp/v20n2/a08v20n2.pdf>
- Almeida, H. (2002). Stress, burnout and coping: um estudo realizado com psicólogos algarvios (Tese de mestrado). Retrieved from <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/1571>
- Andrade, R. S. (2008). Comprometimento e entrincheiramento na carreira profissional de professores universitários: examinando suas relações com o bem-estar subjetivo (Dissertação de mestrado). Recuperado de http://www.pospsi.ufba.br/Rayana_Santedicola.pdf
- Andrade, R. S., Fernandes, S. R. P., & Bastos, A. V. B. (2013). Bem-estar subjetivo e comprometimento com a carreira: examinando suas relações entre professores de ensino superior. *Revista de Psicología*, 4(2). Recuperado de <http://200.129.29.202/index.php/psicologiaufc/article/view/805>
- Arteche, A. X. (2003). O impacto do trabalho nas variáveis coping e bem-estar subjetivo em uma amostra de adolescentes (Dissertação de mestrado). Recuperado de <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/2640/000373971.pdf?sequence=1>
- Camargo, E. M., Oliveira, M. P., Rodriguez-Añez, C. R., & Reis, R. S. (2013). Estresse percebido, comportamentos relacionados à saúde e condições de trabalho de professores universitários. *Psicologia Argumento*, 31(75), 589-597. doi: 10.7213/psicol.argum.31.075.DS01 ISSN 0103-7013
- Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., & Krantz, D. S. (1987). *Behavior, Health, and Environment Stress*. New York: Plenum. Retrieved from <http://www.springer.com/la/book/9780306421389>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1). Retrieved from <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *APPLIED PSYCHOLOGY: HEALTH AND WELL-BEING*, 3(1), 1-43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Dohms, K. P.; Stobäus, C. D., & Mosquera, J. J. M. (2012). Níveis de mal/bem-estar, autoimagem e autoestima e autorrealização de docentes em uma escola tradicional de Porto Alegre. (Dissertação de mestrado). Recuperado de <http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/2872>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Behavior*. 21, 219-239.
- Kirschenbaum, A., Oigenblick, L., & Goldberg, A. I. (2000). Well being, work environment and work accidents. *Social Science & Medicine*. 50(5) 9-631. doi:10.1016/S0277-9536(99)00309-3
- Latack, J. C. (1986). Coping with job stress: measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71(3). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.447>

- org/10.1037/0021-9010.71.3.377
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). An Analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 1(3), 219-239. Retrieved from <http://www.jstor.org/discover/10.2307/2136617?uid=2&uid=4&sid=21104469022601>
- Leal, A. L. de A. (2008). Bem-estar no trabalho entre docentes universitários: estudo de caso em uma IES pública. (Dissertação de Mestrado). Recuperado de <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/8054>
- Limongi França, A. C.; Rodrigues, A. L. (1996). Stress e trabalho. São Paulo: Atlas.
- Mazon, V., Carlotto, M. S., & Câmara, S. (2008). Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. *Arquivos brasileiros de psicologia*, 60(1). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000100006
- Ministério da Educação (2008). Cadastro das Instituições de Educação Superior. Recuperado de <http://emec.mec.gov.br/>
- Peixoto, C. do N. (2004). Estratégias de enfrentamento de estressores ocupacionais em professores universitários (Dissertação de mestrado). Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/86975>
- Pereira, F. F. S. (2011). Indicadores de mal-estar docente em escolas públicas municipais de Salvador. (Dissertação de mestrado). Recuperado de <https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/8945/1/Flaviane%20F.%20Sudario%20Pereira.pdf>
- Pinheiro, F. A., Tróccoli, B. T., & Tamayo, M. R., (2003). Mensuração de Coping no Ambiente Ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19(2). Recuperado de <http://bases.bireme.br/cgiin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.is&nextAction=lnk&base=LILACS&exprSearch=347190&indexSearch=ID&lang=p>
- Pocinho, M., & Capelo, M. R. (2009). Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. *Educação e Pesquisa*, 35(2). Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022009000200009&script=sci_abstract&tlng=pt
- Pocinho, M., & Perestrelo, C. X. (2011). Um ensaio sobre burnout, engagement, e estratégias de coping na profissão. *Educação e Pesquisa*, 37 (3). Recuperado de <file:///C:/Users/Gleice/Downloads/Dialnet-UmEnsaioSobreBurnoutEngagementEEstrategiasDeCoping-3785981.pdf>
- Quirino, A. (2007). Stress, coping e burnout em professores do 3.º Ciclo. (Dissertação de Mestrado). Recuperado de <http://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/313/4/Tese%20de%20Mestrado.pdf>
- Rebolo, F. (2012). Caminhos para o bem-estar docente: as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores frente às adversidades do trabalho docente na contemporaneidade. *Quaestio: Revista de Estudos em Educação*, 14(1). Recuperado de <http://periodicos.uniso.br/ojs/index.php?journal=quaestio&page=article&op=view&path%5B%5D=793>
- Reis, R. S. (2005). Comportamentos de risco à saúde e percepção de estresse em professores universitários das IFES do Sul do Brasil. (Tese de doutorado). Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102261>
- Resolução, N. (2016). 510 do Conselho Nacional de Saúde, de 07 de abril de 2016 (BR) [Internet]. Normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União*, 98. Recuperado de conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf
- Resolução, N. (2012). 466 do Conselho Nacional de Saúde, de 12 de dezembro de 2012 (BR)

- [Internet]. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, 13. Recuperado de <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- Rothenbühler, R. (2000). Universidade empreendedora (Tese de doutorado). Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/79005>
- Servino, S., Neiva, E. R., & Campos, R. P. de (2013). Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de tecnologia da informação. *Gerais : Revista Interinstitucional de Psicologia*, 6(2). Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202013000200007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Silva, E. N. da (2009). Coping e Dimensões Afetivas do Bem-estar Subjetivo: Um Estudo com Trabalhadores da Educação (Dissertação de mestrado). Recuperado de http://tede.biblioteca.ucg.br/tde_arquivos/11/TDE-2009-08-03T090408Z-617/Publico/Eliete%20Neves%20da%20Silva.pdf
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas do bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia Teoria e Pesquisa*. 24(2). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v24n2/09.pdf>
- Sobrinho, F. R., & Porto, J. B. (2012, Março/Abril). Bem-estar no trabalho: um estudo sobre suas relações com clima social, coping e variáveis demográficas. *Revista de Administração Contemporânea*, 16(2). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-65552012000200006>
- Souza, A. L. H. (2013). As IES privadas como organização e a precarização do trabalho docente. Recuperado de http://www.sinproguarulhos.org.br/iesprivadas_textoandrea.pdf
- Traldi, M. T. F. (2010). Comprometimento, bem-estar e satisfação no trabalho: a experiência dos professores de administração da Universidade de Brasília. (Monografia). Recuperado de http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1192/1/2009_MariaTeodoraFariasTraldi.pdf
- Woyciekoski, C. F., Stenert, C., & Hutz C. S. (2012). Determinantes do Bem-Estar Subjetivo. *Psico*, 43(3). Recuperado de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/8263/8228>