



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Angela Schillings

PROCESSO DE ESTRESSE EM MESTRANDOS

FLORIANÓPOLIS
2005

Angela Schillings

PROCESSO DE ESTRESSE EM MESTRANDOS

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina.

Orientador: Prof. Dr. José Carlos Zanelli

Co-orientador: Dra. Louise Amaral Lhullier.

**FLORIANÓPOLIS
2005**

RESUMO

Esta pesquisa buscou identificar fatores estressores entre mestrandos que efetuavam um programa de mestrado na área de Filosofia e Ciências Humanas de uma Instituição de Ensino Superior pública, no sul do país. 54,8% dos mestrandos do Centro de Filosofia e Ciências Humanas responderam ao Inventário de *Stress* para Adultos de Lipp, de Marilda Novaes Lipp e a um questionário sobre estressores externos, confeccionado para essa finalidade, de acordo com variáveis retiradas da literatura sobre estresse. Os resultados demonstraram a presença de processo de estresse em 62,4% da amostra. A amostra foi composta por quase duas vezes mais mulheres do que homens, sendo uma população eminentemente de adultos jovens, e os índices mais elevados de estresse situaram-se na faixa etária de 26 a 30 anos. A incidência de estresse no sexo feminino foi superior à do sexo masculino. Constatou-se ocorrência de estresse nos mestrandos dos seis programas de mestrado pesquisados, sendo que os índices mais altos ocorreram entre os sujeitos do mestrado em Antropologia Social (73,3%) e os mais baixos entre os mestrandos de Filosofia (46,4%). Os resultados mostram que os relacionamentos estabelecidos pelos mestrandos com seus colegas e professores foram geradores de estresse, pois os índices mais elevados estão entre os alunos que consideraram insatisfatórias essas relações. O tempo para efetuar as leituras do mestrado foi considerado insuficiente pela maioria dos sujeitos e foi maior a incidência de estresse quanto mais insuficiente esse tempo. Foi verificada relação entre processo de estresse e grau de satisfação com as atividades acadêmicas. Conclui-se que nas relações estabelecidas com a família de origem e com as relações de amizade, quanto maior o grau de insatisfação maior a incidência de processo de estresse. Com relação à frequência das atividades físicas e de lazer o índice de insatisfação também foi elevado e os sujeitos que apresentaram maior nível de insatisfação nesse aspecto apresentaram maior percentual de estresse. Quase metade dos mestrandos possui outra atividade profissional, paralela ao mestrado, e a renda mensal recebida por grande parte dos mestrandos é de até R\$1.500,00, sendo que 57,4% ganham até R\$1.000,00. Quanto mais insuficiente a renda em relação às necessidades dos mestrandos, maiores os percentuais de processo de estresse. Quanto às fases do processo de estresse constatou-se a predominância da fase de resistência com prevalência de sintomas psicológicos. A pesquisa conclui que existem índices bastante elevados de processo de estresse, podendo gerar reflexos negativos na qualidade de vida da população pesquisada.

Palavras chave: estresse, mestrandos, pós-graduação.

ABSTRACT

This research aimed to identify stressing factors among students engaged in Master Course Programs in the fields of Philosophy and Human Sciences of a Higher Education Public Institution in the southern area of the country. 54,8% of students answered to the Lipp Stress Questionnaire for Adults, from Marilda Novaes Lipp and to a questionnaire on external stressing factors developed specifically to the aim of the research according to variables taken from the bibliography on stress. Results point out to the presence of stress process in 62,4% of the sample. The sample was composed for almost twice more women than men in a population of mainly young adults and higher stress levels were found among those ranging from 26 to 30 years old. The incidence of stress among females was higher than among males. It was identified the occurrence of stress in master course students in all of the six master course programs researched and the highest level was found among Social Anthropology students (73,3%) while the lowest was found among Philosophy students (46,4%). Results show that the relationships among students, their classmates and teachers generated stress because the higher levels of stress were found among those who considered such relationships unsatisfactory. The time available among reading assignments was not considered enough by the majority of the students researched, once stress levels were higher as littlerer was the time available to develop such activities. There is relation between the process of stress and the level of satisfaction with academic assignments. Concerning relationships established with family and friends, the higher the level of dissatisfaction, the higher the incidence of stress. Concerning the frequency of physical and leasure activities, the dissatisfaction level was also high and the subjects displaying higher levels showed higher stress percentuals. Almost half of the students develop another professional activity besides taking the master course program and the monthly income of such subjects is as high as R\$ 1.500,00 whereas 57,4% earn as much as R4 1.000,00. The more insufficient the income concerning the students needs, the higher are the stress percentuals. As for the phases of the stress process there is a predominance of the resistance phase, prevailing psychological symptoms. This research concludes that there are really high stress levels and the possibility of generating negative results to the life quality of the researched population.

Key words: stress, master course students, post-graduation.

SUMÁRIO

Resumo

Abstract

1	O estresse e o mestrando	12
2	Origens e desenvolvimento do estresse	15
	2.1 Bases neuropsicofisiológicas do estresse	16
	2.2 Fases e conseqüências do estresse	19
	2.3 Capacidade de enfrentamento ou <i>coping</i>	21
3	Pós-graduação e estresse	25
	3.1 Pós-graduação e mercado de trabalho	25
	3.2 O mestrando inserido na realidade do mestrado	28
	3.3 O mestrando inserido na realidade da vida cotidiana	31
4	Método	38
	4.1 Caracterização da Instituição	38
	4.2 Caracterização dos sujeitos da pesquisa	39
	4.3 Instrumentos para coleta de dados.	39
	4.4 Procedimentos	41
	4.5 Organização e análise dos dados	42
5	Descrição e caracterização dos dados	44
	5.1 Descrição da amostra	44
	5.2 Percepção dos mestrandos referente aos fatores relacionados ao programa de mestrado	49
	5.3 Atividades paralelas ao programa de mestrado, desenvolvidas pelos mestrandos	53
	5.4 Percepção dos mestrandos em relação aos fatores psicossociais externos ao programa de mestrado	55
6	Descrição e interpretação dos resultados	
	6.1 Fatores relacionados ao processo de estresse	60

7 Considerações Finais	84
Referências	89
Anexos	94
ANEXO A - INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL) DE MARILDA N. LIPP	95
ANEXO B - FOLHA DE AVALIAÇÃO E DIAGNÓSTICO DO ISSL	99
ANEXO C - QUESTIONÁRIO DE FATORES PREDITORES DE ESTRESSORES EXTERNOS	101
ANEXO D - QUADRO DE VARIÁVEIS	107
ANEXO E - CARTA DE APRESENTAÇÃO	109

LISTA DE TABELAS

Tabela 5.1.1 - Distribuição da amostra, de acordo com o programa de mestrado	44
Tabela 5.1.2 - Distribuição dos mestrandos, por sexo	44
Tabela 5.1.3 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a faixa etária	45
Tabela 5.1.4 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o estado civil	45
Tabela 5.1.5 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a situação de residência	46
Tabela 5.1.6 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o valor da renda mensal	46
Tabela 5.1.7 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a obtenção das bolsas de mestrado.	47
Tabela 5.1.8 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com os motivos que os fizeram cursar um programa de mestrado	47
Tabela 5.1.9 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a situação do projeto de qualificação	48
Tabela 5.2.1 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com grau de satisfação nas relações estabelecidas com os colegas	49
Tabela 5.2.2 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores	49
Tabela 5.2.3 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com o orientador	50
Tabela 5.2.4 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação relativo ao programa de mestrado como um todo	50
Tabela 5.2.5 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a avaliação relativa ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo	51
Tabela 5.2.6 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a avaliação relativa à complexidade dos textos do programa de mestrado	51
Tabela 5.2.7 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado	52
Tabela 5.2.8 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com sua percepção do nível de exigência do mestrado	52
Tabela 5.3.1 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a frequência das atividades físicas e de lazer	53

Tabela 5.3.2 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a existência de outra atividade profissional	54
Tabela 5.3.3 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com a periodicidade da outra atividade profissional que realizam, além do mestrado	54
Tabela 5.3.4 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o tempo gasto na outra atividade profissional	55
Tabela 5.4.1 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação da frequência com as atividades físicas e de lazer	55
Tabela 5.4.2 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades profissionais, além do mestrado	56
Tabela 5.4.3 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor de suas necessidades	56
Tabela 5.4.4 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem	57
Tabela 5.4.5 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família atual	57
Tabela 5.4.6 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações amorosas	58
Tabela 5.4.7 - Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade	58
Tabela 6.1.1 - Distribuição da intensidade de associação das variáveis independentes com a variável dependente “processo de estresse”	60
Tabela 6.1.2 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o programa de mestrado	61
Tabela 6.1.3 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o programa de mestrado	62
Tabela 6.1.4 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o programa de mestrado	62
Tabela 6.1.5 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o sexo	63
Tabela 6.1.6 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o sexo .	64
Tabela 6.1.7 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o sexo	64

Tabela 6.1.8 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com a faixa etária	65
Tabela 6.1.9 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com a faixa etária	66
Tabela 6.1.10 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com a faixa etária	66
Tabela 6.1.11 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os colegas	67
Tabela 6.1.12 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os colegas	68
Tabela 6.1.13 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os colegas	68
Tabela 6.1.14 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores	70
Tabela 6.1.15 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores	70
Tabela 6.1.16 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores	71
Tabela 6.1.17 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com a avaliação relativa ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo	72
Tabela 6.1.18 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com a avaliação relativa ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo	72
Tabela 6.1.19 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com a avaliação relativa ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo	73
Tabela 6.1.20 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo as atividades acadêmicas do mestrado	74
Tabela 6.1.21 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo as atividades acadêmicas do mestrado	74
Tabela 6.1.22 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo as atividades acadêmicas do mestrado	75

Tabela 6.1.23 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem	76
Tabela 6.1.24 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem	76
Tabela 6.1.25 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem	77
Tabela 6.1.26 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade	78
Tabela 6.1.27 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade	78
Tabela 6.1.28 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade	79
Tabela 6.1.29 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação da frequência das atividades físicas e de lazer	79
Tabela 6.1.30 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação da frequência das atividades físicas e de lazer	80
Tabela 6.1.31 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação da frequência das atividades físicas e de lazer	80
Tabela 6.1.32 - Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades	81
Tabela 6.1.33 - Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades	82
Tabela 6.1.34 - Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de da renda mensal relativo ao valor das necessidades	82

1

O ESTRESSE E O MESTRANDO

A pós-graduação no Brasil vem crescendo em ritmo acelerado, principalmente após 1990 (LOPES, 1996). A necessidade de uma melhor qualificação para um mercado de trabalho competitivo tem feito com que, cada vez mais, profissionais busquem a pós-graduação para se capacitarem a essa concorrência, na busca de melhores oportunidades profissionais. Também outras demandas advindas do contexto social têm feito com que o ser humano tenha que despender mais energia para conseguir se adaptar às mudanças que ocorrem rapidamente em decorrência das transformações da vida moderna. Esse dispêndio de energia, quando ocorre de forma inadequada, pode desencadear o estresse.

A palavra estresse é citada na maioria dos meios de comunicação. Artigos referentes ao estresse, informações sob diversas formas em livros, jornais e revistas, estudos referentes ao estresse produzido na relação trabalho-trabalhador, estresse nas relações afetivas e familiares, vêm adquirindo, cada vez mais, lugar de destaque na sociedade moderna. Pesquisas sobre o estresse, “principalmente nos Estados Unidos afirmam que os níveis de stress aumentaram de modo significativo e progressivamente nas últimas duas décadas, e outros países podem estar experimentando um recrudescimento do stress ainda maior” (ROSCH, 2001, p. 13). Tal situação alerta para um dado significativo da realidade moderna. Se existem níveis de estresse elevados, também existem necessidades que estão sendo impostas ao ser humano, fazendo com que ele vivencie dificuldades na forma de adaptação a elas. A qualquer situação significativa de mudança, torna-se imperiosa uma adaptação do organismo humano, para dar conta das alterações necessárias ao novo conjunto de circunstâncias com que se depara. A necessidade de adaptação coloca o indivíduo frente à utilização de suas reservas de energias adaptativas que, por sua vez, estão na base do desencadeamento do estresse. Também situações vivenciadas internamente pelo ser humano, ligadas a aspectos emocionais, podem desenvolver estados de tensão e ansiedade que tendem a tornar-se uma fonte poderosa de produção de estresse. Portanto, fatores externos e internos, denominados estressores externos e internos, são determinantes no estresse que será vivenciado pelo indivíduo (LIPP, 2001).

A rapidez com que as mudanças ocorrem no mundo moderno aponta principalmente para “o avanço da ciência e da tecnologia, ora dando origem, ora sendo o resultado da

expansão do conhecimento, do surgimento de uma multiplicidade de novos campos do saber, impulsionando a diversificação das especializações” (OLIVEIRA, 1995, p. 19). As transformações tecnológicas têm ocorrido de forma bastante ágil, fazendo com que o ensino busque contemplar a competência profissional necessária ao exercício da execução das novas tecnologias e a aquisição de novos conhecimentos, possibilitando a atualização destas competências, por meio dos programas de pós-graduação.

Paralelamente a esse conjunto de situações, o homem tem se deparado com um mercado de trabalho cada vez mais difícil e competitivo. Especificamente no Brasil, de acordo com a situação econômica existente, são altos os índices de desemprego, produzindo uma difícil realidade para a maioria dos trabalhadores brasileiros. Realidade que se repete desde a mão-de-obra inespecífica até as profissões mais especializadas. As rápidas transformações tecnológicas e a escassez de emprego parecem levar a dois desdobramentos importantes: um por parte das organizações e outro por parte dos profissionais. No que se refere às organizações, para fazer face às suas novas necessidades de desenvolvimento técnico e por se depararem com um grande contingente de profissionais que buscam as vagas oferecidas, essas estão cada vez mais exigindo maior especialização por parte dos profissionais que buscam as vagas, especificamente no que diz respeito aos de nível superior. Os profissionais, pela escassez e exigência dos poucos empregos oferecidos, têm buscado, após a realização dos cursos de graduação, os programas de pós-graduação, na tentativa de uma melhor qualificação para concorrerem no mercado de trabalho. O profissional vê-se inserido em uma situação na qual necessita adequar-se para buscar sua possibilidade de sobrevivência profissional e pessoal, colocando exigências que, muitas vezes, não faziam parte de seus projetos iniciais, acarretando tensão e ansiedade que, por sua vez, podem ser desencadeadores do estresse.

Em cada etapa da sua carreira, um indivíduo é submetido a tensões e provas, que atravessa com mais ou menos dificuldades psicológicas. (...) as sociedades industriais empurram as pessoas para uma competição intensa, a fim de ganharem rapidamente mais dinheiro e adquirirem um status social mais elevado; todos os que “fracassam” e todos os que “vencem”, pagam um preço elevado (STORA, 1990, p. 25-26).

Tudo isso mostra a necessidade de investigar a incidência do estresse no contexto dos estudos de pós-graduação, objetivando **identificar quais são os estressores que produzem estresse em mestrandos durante a realização dos programas de mestrado**. As pesquisas brasileiras sobre estresse estão mais voltadas para estresse e saúde, estresse e ocupações e

grupos de risco e estresse e estratégias de enfrentamento (LIPP, 2001; 2003). Com relação aos estudos sobre estresse em universidades brasileiras, existem trabalhos sobre estresse e alunos graduandos (CAMPOS, ROCHA e CAMPOS, 1996; BATISTA, YOSHIMOTO, MONELLO, BAPTISTA e BERTI, 1998; PINTO JUNIOR, COLETA, MARTINO, MARTTIELA, NAVARQUI e PALAZZA, 1999; BAPTISTA e CAMPOS, 2000), estresse e professores de graduação (MAFFEI, 1992; OSIECKI, 1998; PAIVA, 1999 e SOUZA, 2001), estresse e professores de pós-graduação (SCHMIDT, 1990; MATOS, 2000) e estresse em pós-graduandos (SANTOS, MARTINEZ, BAPTISTA, MIGLIOLI e LIPP, 1996).

Esta dissertação tem por objetivo contribuir para a construção de conhecimento sobre o estresse, através de uma abordagem descritiva dos fatores que contribuem para o aparecimento do processo de estresse em mestrands de uma Universidade Pública Brasileira. Além de investigar a presença de estresse busca-se caracterizar as fases do processo e a sintomatologia apresentada pelos mestrands.

2

ORIGENS E DESENVOLVIMENTO DO ESTRESSE

A palavra estresse vem do latim *stringere*, que significa estreitar. Segundo Stora (1990), a partir do início do século XVIII sua utilização foi concebida para designar sofrimento, privação, calamidades. Após meados desse mesmo século, houve uma alteração semântica na qual, do resultado vivenciado, estresse passa a ser utilizado como o agente causador que o origina, ou seja, a carga que produz uma tensão. O termo foi utilizado para designar uma deformação ou ruptura de um objeto na área da metalurgia. “Nessa época, estudos realizados na área da engenharia mostravam que as características das cargas tinham que ser consideradas na escolha do material para a construção de pontes e outras estruturas” (LIPP, 2001, p. 17-18). Essa concepção referente às ciências físicas passa a ser considerada análoga às ciências humanas, pois o homem também possui habilidades para suportar, ou não, cargas emocionais.

No início do século XX a atenção dos profissionais da área da saúde voltou-se para o papel dos aspectos psíquicos e das condições de vida no surgimento e desenvolvimento das doenças estudadas. Smutes, em 1926, introduziu o conceito de holismo, pilar da medicina psicossomática, que institui a concepção sobre a natureza biopsicossocial do homem, em termos de saúde e doença, e seu devido tratamento, levando em conta a pessoa como um todo e não somente em partes isoladas (RODRIGUES e GASPARINI, 1992). Após essa nova perspectiva, por volta de 1920, surgiram alguns trabalhos sobre estresse e, entre eles, os estudos de Hans Selye, estudante de medicina na Universidade de Praga, a partir de observações em pacientes de algumas doenças infecciosas que apresentavam sintomas comuns, sem sinais específicos, ou seja, tais pacientes observados apresentavam respostas que não eram exclusivas àquelas doenças identificadas.

Walter Cannon, fisiologista americano da Harvard Medical School, em 1932, descreveu pela primeira vez a reação do corpo ao estresse como resposta de luta ou fuga. Cannon observou que, ao submeter um animal a estímulos ameaçadores a sua homeostase (designada por Cannon como o esforço dos processos fisiológicos para manter um estado de equilíbrio interno no organismo), havia uma reação que ele nomeou de reação de emergência, na qual ocorria uma preparação para luta ou para fuga (FRANÇA e RODRIGUES, 1999).

Na continuidade de suas pesquisas, Selye, expondo ratos a estressores, conseguiu identificar mudanças na fisiologia corporal. Em seu livro, *The Stress of Life*, obra reconhecida como referência dos primórdios dos estudos sobre estresse, Selye relata a descoberta de que seus ratos desenvolviam aumento e encolhimento em algumas glândulas ligadas ao córtex. Em 1936, já então médico endocrinologista, radicado no Canadá, Selye utiliza pela primeira vez o termo estresse e, por volta dos anos 1950, se torna o “pai do estresse”, ao denominar o estresse como “o conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação” (RODRIGUES e GASPARINI, 1992, p. 98).

Durante e também após a Segunda Guerra Mundial, as pesquisas feitas com soldados que apresentavam reações impeditivas à continuidade da permanência nos campos de batalha (as chamadas neuroses de guerra) foram fundamentais para a modificação da atribuição das causas desses transtornos que, inicialmente, eram reduzidas a aspectos físicos, passando então a serem percebidas também como relativas aos aspectos psicológicos. Outros pesquisadores passaram a desenvolver trabalhos sobre estresse e, entre eles, Simeons (1961), que desenvolveu a ponte da evolução à psicossomática. Segundo ele, o cérebro humano não teve um desenvolvimento em ritmo necessário para dar respostas aos estressores simbólicos da vida no século XX. Quando a auto-estima está ameaçada, o cérebro faz toda a preparação do corpo para dar a resposta de luta ou fuga. Dependendo da ameaça, nem lutar nem fugir pode ser a reação apropriada. O corpo está preparado fisiologicamente para uma ação e a mente produz o impedimento. O processo químico corporal produzido não é utilizado e há um desgaste no organismo e, em consequência, a doença psicossomática pode ocorrer (GREENBERG, 2002). A partir desses estudos, houve um avanço na compreensão da dimensão psicológica do estresse relacionada aos processos corporais do adoecer.

2.1 Bases neuropsicofisiológicas do estresse

O sistema nervoso, aliado ao sistema endócrino e ao imunológico, são os provedores da maior parte das funções de controle para o corpo.

A resposta ao estresse dá-se através da ação integrada dos sistemas nervoso, endócrino e imunológico, num processo de alteração e recuperação da homeostasia. Quando a reação de adaptação ao estresse não é adequada ou suficiente, aparece a doença, mediada por alterações no funcionamento daqueles sistemas (MOREIRA e MELO FILHO, 1992, p. 122).

Segundo Vieira (2002), o sistema nervoso recebe sinais informativos advindos dos órgãos sensoriais e os integra em sua totalidade, determinando as respostas a serem dadas pelo organismo. Esse processo é efetuado pelos neurônios que constituem o sistema nervoso central e que são interligados, através de sinapses, às células musculares e secretoras. O sistema nervoso autônomo controla os músculos lisos e as glândulas e está também relacionado às reações orgânicas que se desenvolvem em situações de estresse. Ele é composto pelo sistema nervoso simpático e pelo sistema nervoso parassimpático. O primeiro tem como funções principais controlar o grau de vasoconstrição, intensidade da sudorese, frequência cardíaca, pressão sanguínea arterial, movimentos gastrointestinais e aumento do metabolismo nas células corporais. Tem como principal mediador a adrenalina. Já o segundo, tem como funções controlar a secreção salivar, gástrica e pancreática, esvaziamento da bexiga e do reto e foco dos olhos e dilatação das pupilas. Seu principal mediador é a acetilcolina. Enquanto um desses sistemas estimula, o outro inibe, com o objetivo de manter o equilíbrio orgânico. Verifica-se, então, uma relação entre fisiologia do estresse e o sistema nervoso autônomo, que exerce ação sobre os diversos órgãos.

Na busca de se defender das agressões, a supra-renal, por meio da conexão sistema simpático-adrenal, é ativada para facilitar as respostas orgânicas de luta ou fuga. “As conseqüências biológicas da ativação deste sistema determinam alterações cardiovasculares, hormonais, pulmonares, cutâneas e musculares entre outras, ou seja, todos os órgãos e sistemas se encontram envolvidos para que o corpo possa superar o desafio a que foi submetido com a finalidade de manter a vida” (VIEIRA, 2002, p.127). O hipotálamo regula diversas funções de equilíbrio térmico e hídrico, automatismo muscular, funções endócrinas, estados emocionais e funções do sono e da vigília. É contíguo à glândula hipófise, que é responsável pela liberação da corticotrofina, que aumenta a produção do hormônio adenocorticotrófico que, por sua vez, produz o cortisol e as catecolaminas. Essas são substâncias responsáveis pela resposta fisiológica ao estresse (GUYTON, 1988). A regulação hormonal respondente aos agentes estressores envolve também a participação de outros hormônios hipofisários, tais como o hormônio somatotrófico, a vasopressina, a prolactina e o hormônio estimulador da tireóide, entre outros. Essas substâncias atuam também sobre o sistema imune através de receptores nas células linfóides. Os neuropeptídeos são substâncias de natureza protéica liberados a partir de terminações nervosas de vários órgãos, principalmente do hipotálamo e de células linfóides. Alguns destes peptídeos parecem estimular ou inibir células linfóides que participam do processo de resposta ao estresse. O organismo dispõe de um sistema de combate para se defender da

exposição a agentes infecciosos e tóxicos, que causam diversas enfermidades. Os linfócitos, que são as células responsáveis por esta função, destroem efetivamente os agentes invasores ou formam anticorpos para sua destruição e, quando em processo de estresse, se tornam incapazes de reagir às substâncias estranhas, havendo uma diminuição na formação de anticorpos e uma inibição da atividade das células envolvidas na defesa do organismo (MOREIRA e MELO FILHO, 1992). O funcionamento do sistema imunológico depende da ativação simpático-adrenal e da ativação neuroendócrina que prepara o organismo para a confrontação, a partir do ponto de vista metabólico. “Portanto, as células do sistema imune encontram-se sob extensa e complexa rede de influência dos sistemas nervoso e endócrino. Seus mediadores (neurotransmissores e hormônios diversos) atuam sinergicamente com produtos linfocitários (...) na regulação de suas ações.” (MOREIRA e MELO FILHO, 1992, p. 123). As doenças relacionadas ao estresse podem ocorrer em todo o corpo humano, já que as respostas ao estresse acontecem através da integração dos sistemas nervoso, endócrino e imune, em um processo de tentativa de manutenção do equilíbrio orgânico. Falhando essa tentativa, pode ocorrer o surgimento de doenças e essas estarão relacionadas à predisposição individual de cada ser humano (VIEIRA, 2002).

Os aspectos psíquicos relacionados aos fenômenos biológicos na existência das doenças psicossomáticas foi o foco dos estudos após 1970. Outros pesquisadores importantes na continuidade dos estudos sobre estresse foram Levi (1972), Ursin (1978-84) e Engel (1984), citados por González (2001), que continuaram desenvolvendo pesquisas na busca da correlação dos estressores externos e internos, concluindo que a resposta biológica do estresse é modulada por aspectos psicológicos. A partir da década de 1980, o enfoque tem sido mais abrangente, visando também o conhecimento da inserção do estresse na qualidade da vida humana, em seus múltiplos aspectos. Em 1982, a Organização Mundial da Saúde buscou definir o estresse e concluiu que seus fatores geradores são estímulos que alteram a homeostase do organismo e podem ser físicos, biológicos e psicossociais. Concluiu também que o impacto do estresse psicossocial é determinado pela percepção da pessoa ao grau de ameaça do estímulo estressor, sua vulnerabilidade perante esse estímulo e sua capacidade de enfrentamento. Assim sendo, as respostas de estresse dependem da história de vida da pessoa, das características de pré-disposição a patologias ou alterações funcionais e ao conjunto de relações interpessoais de sustentação na estrutura social que o indivíduo desenvolveu como recursos protetores de defesas adaptativas (GONZÁLEZ, 2001).

No Brasil, os trabalhos desenvolvidos e organizados por Lipp (2001; 2003) são uma referência em estudos científicos sobre estresse, saúde e qualidade de vida, abordando aspectos tanto sob o ponto de vista teórico, quanto sob a perspectiva da prática. É importante que haja cada vez mais conhecimento sobre a influência do estresse na qualidade da vida humana, para que possam ser adotadas medidas preventivas em relação à sua ocorrência.

2.2 Fases e conseqüências do estresse

Segundo França e Rodrigues (1999), a resposta ao estresse é desencadeada com o objetivo de criar recursos no organismo para o enfrentamento de situações que exigem esforço. O ser humano está sempre enfrentando situações referentes à sua sobrevivência e a ameaças na sua existência, realizando processos de adaptação na busca de ajustar-se às exigências externas ou internas. Isto se dá de forma processual, pois, ao se deparar com fontes de tensão, um longo processo biopsíquico instala-se. Logo, “é importante conceitualizar o *stress* como sendo um processo e não uma reação única” (LIPP, 2001, p. 20).

Quando se fala de estresse, deve ser feita a distinção entre *eustress* e *distress*. *Eustress*, ou o estresse saudável, ocorre quando o organismo se depara com estressores e prepara-se para enfrentar situações novas ou adversas, produzindo reações adequadas à demanda de mudança; já o *distress*, ou o estresse não-saudável, ocorre quando a presença de estressores desencadeia no organismo um processo adaptativo inadequado, conseqüentemente lhe provocando danos (GONZÁLEZ, 2001).

Selye (1965) nomeou a Síndrome Geral de Adaptação, conhecida como estresse, identificando três fases que acontecem durante seu processo, referindo-se ao conjunto de manifestações inespecíficas que ocorrem no organismo como um todo. São elas:

1. **Fase de alerta** - É a primeira fase do processo de estresse que se inicia quando o indivíduo se depara com o estressor. Há uma quebra da homeostase do organismo, conseqüente à preparação das defesas automáticas orgânicas. Se os fatores estressores são eliminados, a restauração da homeostase volta ao seu padrão normal; entretanto, quando o organismo se mantém neste esforço de adaptação, por ser sua intensidade demasiada, ou por ser de longa duração, ocorre a segunda fase.
2. **Fase de resistência** - Esta fase caracteriza-se pela utilização das fontes de energia adaptativas de reserva que existem no organismo, na busca de reequilíbrio. A saída do processo de estresse ocorre se essas reservas forem suficientes para lidar com o estressor. Caso isto não ocorra, em função da continuidade da ação dos fatores

estressores, ou se ainda existir a ocorrência de novos agentes estressores, instalar-se-á a terceira fase.

3. **Fase de exaustão** - Nesta fase, existe um retorno à fase de alerta, onde o organismo não consegue mais acionar suas defesas. Frequentemente ocorrerá exaustão física e psíquica com a ocorrência de doenças, podendo chegar até à morte.

Lipp e Guevara, em 1994, validaram o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISS) e em 2000 este instrumento foi aprimorado por Lipp (2003). Este novo instrumento recebeu o nome de Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) que, apesar de aprimorado na interpretação do primeiro, não o invalida, visto que os conceitos teóricos que embasaram o ISS continuaram a ser a base do ISSL. A diferença fundamental entre os dois inventários é que o ISS dividia o processo de estresse em três fases: alerta, resistência e exaustão, seguindo o modelo trifásico de Selye, enquanto o ISSL apresenta um modelo quadrifásico do estresse. Essa alteração ocorreu por ter sido identificada uma quarta fase no decorrer da avaliação do ISS, tanto em seu uso clínico, como estatístico. A essa nova fase, Lipp (2003) denominou fase de quase-exaustão. Essa fase recém-identificada caracteriza-se por um enfraquecimento da pessoa que não mais está conseguindo adaptar-se ou resistir ao estressor. As doenças começam a surgir, porém, não são tão graves como na fase de exaustão. De acordo com a pesquisa efetuada por Lipp (2003), os dados mostraram que a fase de resistência, como proposta por Selye, era muito extensa, apresentando dois momentos distintos caracterizados por diferenciação na quantidade e intensidade dos sintomas e não pela diferenciação destes. Seguindo o postulado de Selye, qualitativamente, duas pessoas poderiam estar com mais ou menos estresse na fase de resistência, já que é uma fase bastante ampla. Lipp (2003) deduziu que uma nota baixa dentro desta fase poderia indicar um estágio inicial de estresse, enquanto uma nota mais alta poderia indicar uma situação mais grave, uma quase-exaustão, em que o processo de estresse seria quadrifásico e não trifásico. A partir daí, foi realizada uma análise de agrupamento dos itens (análise de clusters) com a finalidade de comparar os sintomas assinalados dentro da fase de resistência. Duas classes foram encontradas e ficaram designadas como fase de resistência (classe 1) e fase de quase-exaustão (classe 2), em função da segunda possuir um quadro clinicamente mais grave de estresse, bem mais próximo da fase de exaustão. Portanto, no ISSL, a fase de resistência refere-se à primeira parte do conceito de resistência de Selye enquanto a fase de quase-exaustão refere-se à parte final dessa, quando a resistência da pessoa está exaurindo-se. Os estudos da autora mostraram, então, que a fase de resistência apresentada por Selye “era muito extensa, apresentando dois momentos distintos caracterizados não por sintomas

diferenciados, mas, sim pela quantidade e intensidade dos sintomas” (LIPP, 2003, p. 19). A este novo modelo reestruturado, Lipp denominou de Modelo Quadrifásico do Stress. O desenvolvimento das etapas deste modelo segue as seguintes fases, segundo Lipp (2003):

1. **Fase de alerta** – O início do processo de estresse acontece quando uma ameaça ou desafio é colocado à pessoa. Ela precisa produzir mais energia para lidar com o acontecimento que exige uma força maior. Existem mudanças hormonais para dar conta da situação nova gerando um aumento de energia e motivação. Porém, há uma quebra da homeostase no momento em que essa reserva de energia é utilizada para o enfrentamento da situação estressora.
2. **Fase de resistência** – Nesta fase há uma busca pelo reequilíbrio, já que, com o aumento na capacidade de resistência, as alterações hormonais acontecem em maior grau. A utilização de um montante maior de energia gera uma sensação de desgaste generalizado para restabelecer a homeostase. Se o organismo consegue resistir ao estressor e adaptar-se efetivamente, há a interrupção do processo de estresse.
3. **Fase de quase-exaustão** – Por não conseguir restabelecer a homeostase interna, a pessoa oscila entre momentos em que resiste e se sente bem e momentos em que se sente cansada e com desgaste físico e psíquico, gerando algumas doenças.
4. **Fase de exaustão** – A resistência utilizada nas fases anteriores já não é mais efetiva e aparece a exaustão física e psicológica na forma de doenças mais graves, podendo chegar à falência de condições de sustentação à sobrevivência humana.

A partir deste modelo, pode-se perceber que o estresse pode gerar conseqüências desfavoráveis e mesmo graves tanto para o indivíduo, como também para as relações que ele estabelece com a família, trabalho e na comunidade em que vive (LIPP, 2003).

2.3 Capacidade de enfrentamento ou *coping*

Moracco e McFadden (1982) definiram os estressores como qualquer evento avaliado como uma ameaça ao bem-estar ou à auto-estima do indivíduo. Para esses autores, os estressores potenciais do ambiente podem ser ocupacionais, domésticos e sociais. A interação destes estressores aliados às características individuais da pessoa, ou seja, às características de personalidade, experiência passada, sistema de valores e crenças, entre outros, são determinantes na ruptura da homeostase interna do organismo humano. Se os mecanismos para lidar com o enfrentamento de situações onde existem estressores não

forem eficientes ocorre o estresse, cujas manifestações podem ser de ordem psicológica, fisiológica e/ou comportamentais. Também para Greenberg (2002), existem vários tipos de fatores estressores: os ambientais (frio, calor), os psicológicos (depressão, ansiedade), os sociais (desemprego, morte de pessoas próximas), tendo esses estressores o potencial de desencadear a resposta de luta ou fuga no ser humano.

Lipp (2001) caracterizou estes fatores como possibilitadores do estresse emocional, classificando-os de acordo com sua natureza:

- a) estressores externos - aqueles advindos de eventos ou condições externas que são geradores de tensão, superando a habilidade do ser humano de se adaptar a essas ocorrências.
- b) estressores internos - aqueles apresentados pelo próprio indivíduo no que se refere a estados emocionais acirrados, valores e crenças, vulnerabilidade psíquica e genética, entre outros, que se apresentam, para algumas pessoas, dificultadores na habilidade de lidar com as situações impostas pelo ambiente.

Os estressores (sejam eles internos ou externos) têm apenas o potencial de desencadear a reação ao estresse, que será mediado pela capacidade de enfrentamento que a pessoa aprendeu a utilizar durante sua história de vida, ou seja, a forma como cada indivíduo desenvolveu condições relativas ao manejo de situações novas ou adversas. A capacidade de enfrentamento, ou conceito de *coping*, tem sido definida como “o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas ou estressantes” (ANTONIAZZI, DELL’AGLIO e BANDEIRA, 1998). Segundo Farkas (2003), uma situação será vivenciada como mais estressante se o indivíduo a percebe como pouco controlável, não sendo possível predizer seus resultados ou impactos futuros. Um outro aspecto importante, para esse autor, diz respeito ao significado que a pessoa dá às conseqüências resultantes da situação. Se os eventos não ocorrerem da forma planejada e se as conseqüências são percebidas como indesejáveis, aumentará a condição de estresse no indivíduo.

Coping diz respeito aos esforços cognitivos e comportamentais utilizados para lidar com as demandas internas ou externas avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais, mediando a relação dinâmica entre indivíduo e ambiente (LAZARUS e FOLKMAN, 1984). Nesta perspectiva, todo e qualquer empenho para se lidar com o estressor é uma resposta de *coping*, independente de seu resultado. O modelo de Lazarus e Folkman (1984) envolve quatro conceitos: 1) *coping* é uma interação entre indivíduo e ambiente; 2) sua função é de administrar a situação; 3) *coping* pressupõe a noção de avaliação correspondente a como o

fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente da pessoa; 4) *coping* é constituído pela mobilização dos esforços cognitivos e comportamentais que o indivíduo irá utilizar para administrar as demandas internas ou externas que ocorrem da sua interação com o ambiente. Segundo esses autores, existem dois tipos de estratégias de *coping*: *coping* focalizado no problema e *coping* focalizado na emoção. O *coping* focalizado no problema é a utilização de esforços para atuar na situação que originou o estresse, visando mudá-la, e seu objetivo é a alteração do problema existente entre a pessoa e o ambiente causador de tensão. O *coping* focalizado na emoção é a utilização de esforços para regular o estado emocional que é associado ao estresse ou aos seus resultados e visa à alteração do estado emocional do indivíduo. A definição de qual estratégia será utilizada (focada no problema ou focada na emoção) dependerá da avaliação feita pelo indivíduo da situação estressora em que ele se encontra envolvido. O *coping* focalizado no problema tende a ser mais utilizado em situações avaliadas como modificáveis, ao passo que o *coping* focalizado na emoção tende a ser mais utilizado em situações percebidas como inalteráveis (LAZARUS e FOLKMAN, 1984). Essas estratégias não são necessariamente excludentes, pois diferentes estratégias podem ser simultaneamente utilizadas para se enfrentar uma situação de estresse (SEIDL, TRÓCCOLI e ZANNON, 2001). Portanto, *coping* é o conjunto de mecanismos que o organismo utiliza em reação aos agentes de estresse, representando a maneira como cada pessoa avalia e lida com os estressores. “Os mecanismos de *coping* explicam porque avaliamos desta ou daquela forma a situação desafiadora, enfrentando-a ou não, e o fazendo com particularidades muito pessoais, com maior ou menor repercussão sobre o organismo” (MOREIRA e MELLO FILHO, 1992, p. 121).

O estresse provoca uma série de reações, que deixam o organismo muito mais suscetível à probabilidade do aparecimento de doenças. As doenças mais freqüentes, de acordo com Mello Filho (1992), e que têm em sua base o esforço de adaptação, são: úlceras digestivas, alterações da pressão arterial, crises hemorroidárias, doenças renais, manifestações alérgicas, artrites reumáticas, comprometimento do sistema imunológico, entre outras. Os sintomas psicológicos que ocorrem com mais freqüência, segundo Lipp (2001), são: apatia, depressão, pânico, hipersensibilidade emotiva, crises neuróticas e surtos psicóticos.

Segundo Levy (1971), a adaptação do homem ao ambiente desfavorável é possível, porém isto não ocorre impunemente. Para esse autor, as condições psicossociais são a fontes dos agentes estressores mais potentes na nossa sociedade moderna. Dentre os aspectos psicossociais, os mais relevantes estão relacionados ao trabalho. “O desgaste a que as pessoas são submetidas nos ambientes e nas relações com o trabalho é fator dos mais

significativos na determinação de doenças” (RODRIGUES e GASPARINI, 1992, p. 100). Dejours (1992) demonstra que a organização do trabalho, sendo essa a forma como é estruturada a execução das tarefas, a disposição hierárquica dessas tarefas e as políticas adotadas pelas organizações, podem ser primordiais ao equilíbrio psicossomático. A forma, flexível ou não, como se estabelece a organização do trabalho é um fator preponderante ao fortalecimento ou fragilização somática nos trabalhadores.

À medida que se sente valorizado e dignificado ao trabalhar, o empregado não somente se compromete, mas melhora o grau de satisfação em relação ao seu trabalho. Reduz-se assim o estresse ocupacional e melhora sua qualidade de vida. Mais ainda: a administração dos conflitos pessoais e da competição intra-organizacional é enormemente facilitada (SILVA e DE MARCHI, 1997, p. 92-93).

Também Mendes (1995) enfatiza a importância de focar a relação entre situações de trabalho e o aparecimento de quadros emocionais, como medo, tensão, fadiga e apatia. O processo de estresse que se desencadeia no indivíduo pode não ser imediatamente visível. O estresse se manifesta de forma processual e vai incidindo na capacidade laborativa do profissional. Faz-se necessário analisar como o indivíduo relaciona-se com sua situação atual de trabalho e as interações entre saúde/doença e processo laboral que se expressam ao longo do tempo, no desenvolvimento das atividades de trabalho. Nesse sentido, as pesquisas sobre o estresse ocupacional ou profissional podem fornecer indicadores importantes para o desenvolvimento da qualidade organizacional e da qualidade de vida dos profissionais dentro das organizações.

3

PÓS-GRADUAÇÃO E ESTRESSE

O avanço da ciência e da tecnologia conduz a uma agilização nos processos econômicos, e concomitantes transformações na estrutura social. O mercado de trabalho, acompanhando esse desenvolvimento, busca profissionais cada vez mais qualificados para dar seguimento à transformação e à criação de novas áreas de conhecimento. Como são as IES (Instituições de Ensino Superior) as responsáveis pela produção do conhecimento tecnológico e científico e que dão acesso ao conhecimento já disponível, é por meio delas que os profissionais irão buscar a capacitação necessária ao seu desenvolvimento para assegurar uma melhor qualificação ao mercado de trabalho. Efetuar uma pós-graduação significa adequar-se a normas e procedimentos previstos pelas IES, no sentido de atender às solicitações de prazo, demanda de tempo para a leitura de todo material bibliográfico, qualidade na execução das atividades e efetivo desenvolvimento de uma pesquisa com assegurada relevância científica e social. Portanto, a carga de trabalho, a pressão do tempo e as situações adversas que ocorrem durante o percurso de uma pós-graduação são estressores em potencial que, aliados à maneira como cada indivíduo lida com situações produtoras de estresse, podem ser desencadeadores no processo de estresse em pós-graduandos.

3.1 Pós-graduação e mercado de trabalho

A demanda pela pós-graduação está em ascensão não só para as academias, mas também para o mercado não acadêmico. “Estima-se que o número de estudantes vinculados aos programas de mestrado e doutorado *stricto sensu* já tenha alcançado a casa dos cem mil matriculados” (FRANCO, 2002, p. 7). Há um crescimento dos níveis de qualificação que é acompanhado pelo aumento da competitividade por melhores oportunidades profissionais.

O momento atual, retrato de uma sociedade em contínua e acelerada transformação científica, tecnológica e sociocultural, mostra que, no âmbito do processo de produção do conhecimento e de formação de profissionais para as funções de ensino e de pesquisa, um conjunto de atores precisa ser considerado. A compreensão de que os resultados da pesquisa científica são apropriados pelo conjunto da sociedade torna a pós-graduação, como locus por excelência da reflexão, da geração de novos conhecimentos e da formação docente (...) com a missão de prestar serviços de melhor qualidade a sociedade (PALMEIRA, 2002, p. 13).

Segundo Freitag (1980), a partir da década de 1960, com a consolidação do modelo capitalista, começa a se evidenciar a exigência de uma mão-de-obra mais qualificada para dar seguimento ao modelo adotado.

Esta condição histórica conduz o ensino superior a se organizar em disciplinas especiais, direcionadas para as profissões que clamam cada vez mais por conhecimento especializado (...). A valorização da educação, anteriormente limitada ao âmbito do mundo acadêmico, passa a ser, em função das necessidades do setor produtivo, cada vez mais demandadas pelas organizações (OLIVEIRA, 1995, p. 20).

A perspectiva da criação de uma capacitação profissional especializada para a ocupação dos novos empregos gerados pelo crescimento econômico previsto no país, aliada à necessidade de pesquisadores, cientistas e técnicos de alto nível, torna-se fundamental ao contexto estabelecido pela realidade brasileira. Estes dois fatores embasaram a política de criação do sistema nacional de pós-graduação (ZUCCO, 1996). Com a expansão dos programas de pós-graduação no Brasil e através do Parecer nº 977/65-CFE, de autoria de Newton Sucupira, foram estabelecidos os princípios norteadores para a organização e funcionamento das pós-graduações no Brasil, no que se refere ao mestrado e ao doutorado. Tal parecer refere-se à formação de pesquisadores, professores e profissionais de alto nível.

Já na década de 1970, Cunha (1974) demonstrava que a pós-graduação teria duas funções fundamentais: a função técnica e a função social. A função técnica objetiva formar professores qualificados para atender à demanda da expansão do ensino superior; desenvolver pesquisadores para a criação e acompanhamento do avanço científico e tecnológico e capacitar técnicos de alto nível para fazer face às necessidades do desenvolvimento do País. A função social tem como papel principal restabelecer o valor econômico e simbólico do ensino superior, concedendo-lhe *status* e prestígio. Os programas de pós-graduação, após a sua definição, com o Parecer do extinto CFE, passaram a ser, então, a última etapa da capacitação profissional que antes era privilégio dos cursos de graduação.

No início dos anos 1980, Zajdsznajder (1980) alertou para um novo problema que estava ocorrendo com os estudantes de graduação: as dificuldades de serem absorvidos pelo mercado de trabalho. Informou que dados explicitados pelo Ministério da Educação e Cultura apontavam que em torno de 30% dos quase 1 milhão e 300 mil estudantes de nível superior encontravam dificuldades para conseguir emprego, após finalizarem seus cursos. “Em um país com recursos escassos, o desperdício que significa subemprego e desemprego

dos graduados revela aspectos fundamentais da sociedade, freqüentemente desconsiderados e desconhecidos” (ZAJDSZNAJDER, 1980, p. 19). A crise econômica, aliada à diversificação e hierarquização das profissões, criou dificuldades para a absorção dos recém-formados no mercado de trabalho, fazendo do prolongamento da escolarização uma alternativa visada, já que descortinava maiores perspectivas na chance de concorrência pelos cargos de trabalho (CÓRDOBA, 1986). “Começa a ocorrer também a situação em que alguns mercados de trabalho para portadores de diploma de nível superior são bastante restritos, sendo a pós-graduação um meio de elevar as chances de se encontrar um emprego” (SCHWARTZMAN, 1996, p. 75). Sucupira (1980), quinze anos após o Parecer nº 977/65 do CFE, demonstrou que existiria a necessidade de uma rigorosa avaliação nos programas de pós-graduação para verificar as condições de funcionamento referente à qualificação do ensino ministrado e da infra-estrutura necessária ao seu funcionamento e a determinação da qualidade do produto.

Na década de 1990, as funções e metodologias da avaliação da pós-graduação começaram a ser consistentemente estudadas, processo este que continua em desenvolvimento, tornando-se necessária, então, a inclusão, nesse processo avaliativo, de critérios que levassem em conta o investimento e a influência da pós-graduação, considerando também de forma preponderante, a integração e melhor qualificação da graduação, assim como das instituições que necessitam de seus insumos (ZUCCO, 1996).

Os programas de mestrado e doutorado precisam superar o modelo que os leva a ser muito mais cursos de aperfeiçoamento, especialização ou atualização. Quando não o fazem, eles restringem o acesso ao ensino superior - diminuem a variedade de oportunidades de aprendizagem - e comprometem o papel específico dos mestrados e doutorados – formar cientistas e professores de nível superior – reduzindo-os a prolongamentos de cursos de graduação como se fossem continuidade dos mesmos e não a preparação para o exercício de outras duas profissões, diferente daquela para a qual um curso de graduação prepara (BOTOMÉ, 2002, p. 60).

Também na década de 1990, a Capes, por meio de seu novo sistema de avaliação, trouxe grandes mudanças aos programas de pós-graduação. Até essa década, as bolsas de estudos oferecidas na pós-graduação eram em número significativo e mais ou menos eqüitativa ao salário inicial de um profissional recém-graduado e o tempo para cursar a pós-graduação também era bastante flexível (SCHWARTZMAN, 1996). Após o novo sistema implantado pela Capes, onde prepondera a função fiscalizadora e credenciadora, o reconhecimento e a validação dos títulos ficam a cargo único e exclusivo da avaliação externa (BRAGA, 2002).

A partir de uma série de atos normativos, que culminaram na portaria MEC nº 13.299, apenas dois professores, quando designados para efetuar a avaliação de um curso de mestrado ou doutorado (...) podem, ao atribuir uma nota abaixo de três, provocar o descredenciamento, a paralisação do funcionamento do curso e conseqüentemente a nulidade do diploma expedido por ele (BRAGA, 2002, p. 94).

A partir desse conjunto de informações, fica visível que as pós-graduações estão tendo que ter uma seletividade cada vez maior com os candidatos que se matriculam para as vagas oferecidas, tanto em termos de consistência e perspectiva dos projetos de pesquisa, como com relação ao tempo de dedicação ao programa, para darem conta das prerrogativas de avaliações às quais estão submetidas. Nesse sentido, observa-se certa compatibilidade com as exigências do mercado de trabalho. Nem sempre os alunos terão as condições ideais para efetuarem uma pós-graduação, já que será por meio dela que uma melhor colocação no mercado profissional poderá ser pleiteada, assegurando uma remuneração e tempo suficientes para darem sustentação à dedicação ao projeto proposto. A falta de condições adequadas pode produzir estados de insatisfação, ansiedade e tensão, propícios ao desenvolvimento do estresse.

3.2 O mestrando inserido na realidade do mestrado

Com um mercado de trabalho exigindo cada vez mais conhecimento técnico e científico por parte dos candidatos que concorrem às vagas nas organizações e com a proliferação dos cursos de graduação, gerado pela propagação cada vez maior de faculdades particulares no Brasil, está ocorrendo um fenômeno novo que produz a necessidade da criação de programas de pós-graduação, onde também o setor acadêmico se nutre com os pós-graduados que se formam para capacitar seu quadro de pessoal. Segundo Botomé (1998), essa formação precisa ser efetuada de forma consistente, para ser congruente com as necessidades de uma produção científica com qualidade, realizada em tempo ágil e quantitativamente significativa, condizente com a necessidade de subsidiar os processos de avanço da ciência e da tecnologia do país.

No Brasil, o candidato ao corpo docente no ensino superior precisa ter, quase sempre, o grau de mestre para concorrer à vaga oferecida. As instituições de ensino superior necessitam de professores qualificados em relação à titulação e de pesquisadores em seu quadro de pessoal, para obterem o reconhecimento ou a continuidade do seu credenciamento junto ao MEC (SUCUPIRA, 1980).

Acompanhando uma tendência internacional (...) espalhou-se no Brasil a idéia de utilizar como indicador de capacitação a titulação formal dos docentes nas instituições. Seja ponderando diferencialmente as proporções de doutores, mestres, especializados e graduados, seja simplesmente utilizando a proporção de docentes com grau doutoral (GUIMARÃES e CARUSO, 1996, p. 118).

O aumento dos cursos de graduação, por meio da criação de inúmeras IES privadas, produz também uma ampliação no mercado de trabalho para os profissionais de nível superior. Essa nova perspectiva faz com que muitos profissionais busquem uma titulação de um programa de pós-graduação, para que possam estar melhor capacitados a tal concorrência. Os profissionais que entram no mestrado nem sempre estão buscando especializar-se para a docência ou para se capacitar à pesquisa acadêmica, porém dada a expansão desse mercado de trabalho, vêem como alternativa profissional essa possibilidade, às vezes produzindo insatisfação na adequação aos propósitos dos programas efetuados.

Para que se consiga o grau de mestre, existe a necessidade de se elaborar e efetuar um trabalho de pesquisa de contribuição para o desenvolvimento científico e social. O mestrando, em um programa de mestrado, deverá: estar presente nas atividades acadêmicas do programa de mestrado referentes a aulas, reuniões, orientações; executar as atividades acadêmicas referentes a leituras, trabalhos, seminários, provas; delimitar um fenômeno de pesquisa; demonstrar conhecimento sobre a literatura referente ao fenômeno delimitado; identificar o objeto de sua investigação; produzir fundamentação teórica capaz de abranger o fenômeno a ser pesquisado com bibliografia atualizada; demonstrar a relevância científica e social do trabalho a ser desenvolvido; indicar método capaz de assegurar a realização da pesquisa; qualificar o projeto perante banca examinadora; executar a pesquisa; efetuar tratamento e análise dos dados coletados; confeccionar a dissertação; defender a dissertação de mestrado perante banca examinadora e o cumprimento de todas estas atividades devem ser efetivados dentro dos prazos estabelecidos pelo programa. Esses são os passos que necessitam ser percorridos, porém, assim, objetivamente, eles não traduzem a gama de complexidade e de dificuldades que o mestrando enfrenta. Botomé (1999) demonstra que os candidatos que concorrem às vagas do mestrado são advindos de diversas áreas e iniciam os cursos com muitas lacunas, sob a ótica das exigências dos programas oferecidos.

O mestrando, muitas vezes, encontra dificuldades e apresenta falhas com relação ao desenvolvimento de competências que precisa adquirir e na forma de lidar com os conteúdos teóricos, bem como na execução prática da pesquisa (ARANTES, 1986). Para que o mestrando possa se sentir mais seguro para lidar com todas as dificuldades inerentes às

atividades decorrentes do programa de mestrado, existe o orientador que é a figura que, por escolha do próprio mestrando ou não, vai acompanhá-lo mais de perto durante toda a trajetória do programa de mestrado, sendo, por isto, a pessoa que ocupa a função mais importante para o mestrando. Esse papel desempenhado pelo orientador possui a clara função de norteador da vida acadêmica do mestrando e avaliador das atividades gerais e específicas relacionadas ao projeto de estudo que o mestrando possui para atingir seus objetivos, na obtenção do título de mestre. Muitas vezes, essa relação ocorre em harmonia, quando o vínculo estabelecido é considerado um suporte saudável e adequado às necessidades apresentadas pelo mestrando e nessa relação ele pode encontrar direcionamento, tanto teórico e prático, quanto pessoal, para efetuar o programa de mestrado com sustentação e consistência. Outras vezes, essa relação se desenvolve com dificuldade e os atritos tornam-se constantes, seja pela incapacidade do mestrando de reconhecer o papel significativo dessa função, seja pela incapacidade do orientador de perceber os limites e possibilidades apresentados pelo orientando. Nesse caso, o suporte necessário ao desenvolvimento das atividades ficará comprometido, podendo se tornar um fator de estresse e transformar a pós-graduação numa prática ameaçadora para o orientando (GOLDBERG, 1980).

Visto como um trabalho a ser desenvolvido em uma organização, a execução de um programa de mestrado possui atividades a serem desempenhadas, carga horária, prazos, resultados e avaliações, que podem acarretar estresse ocupacional. O estresse ocupacional pode ser visto como consequência das complexas relações entre as condições diretamente relacionadas com o trabalho, as condições externas ao trabalho e as características do trabalhador, onde a demanda do trabalho supera as capacidades do trabalhador para enfrentá-las (ROSS e ALTMAIER, 1994; MURPHY, 1984, citados por STACCIARINI e TRÓCCOLI, 2002). Segundo Ladeira (1996), no estresse ocupacional existe um distúrbio cuja gênese está na excessiva mobilização de energia física e psíquica do indivíduo, reunida com o intuito de promover sua adaptação às demandas do meio no qual está inserido, demandas, essas, percebidas como pressões. Também França e Rodrigues (1997) definem o estresse ocupacional como as situações no ambiente de trabalho percebidas pelo indivíduo como ameaçadoras às suas necessidades de realização profissional e pessoal ou de sua saúde física e mental, prejudicando sua interação com o trabalho por conter, esse ambiente, demandas demasiadas ou por a pessoa não dispor de recursos adequados para o enfrentamento das situações. Para esses autores, os fatores de estresse ocupacional que aparecem com mais predominância são: recompensa salarial, reconhecimento e progressão funcional, satisfação no trabalho, excesso de trabalho, conflitos de papéis, segurança no

trabalho, entre outros. Para Maslach e Leiter (1999), as fontes geradoras do estresse ocupacional são mais localizadas no ambiente de trabalho do que no trabalhador e estão vinculadas a seis fatores de desequilíbrio: excesso de trabalho, remuneração inadequada, falta de controle, colapso da união e valores conflitantes. Copper (1993), citado por Stacciarini e Tróccoli (2002), identificou seis categorias de estresse no ambiente de trabalho: 1- fatores intrínsecos ao trabalho (carga horária, remuneração, quantidade de trabalho); 2- papéis estressantes (funções ambíguas, grau de responsabilidade); 3- relações no trabalho (dificuldades de relacionamento com chefes, colegas e subordinados); 4- desempenho na carreira (insegurança no trabalho, falta de desenvolvimento na carreira); 5- estrutura e cultura organizacional (problemas de comunicação, estilo gerencial) e 6- interface trabalho-casa. Com a ocorrência dessas situações, pode existir um desgaste ou uma defasagem na capacidade do organismo para a atividade laboral, gerando uma incapacidade para suportar, superar ou adaptar-se às exigências de natureza psicológica, percebidas como intensas, intermináveis ou não superáveis (STACCIARINI e TRÓCCOLI, 2002). Portanto, o mestrando, como qualquer trabalhador, está sujeito ao estresse ocupacional, onde os fatores referentes ao ambiente de trabalho podem atuar como estressores em potencial. Esses autores, citando Cooper e Marshal (1978), Green (1988) e Hammond (1981), colocam a importância de se ter o entendimento das fontes de pressão organizacional, identificando os fatores que estão causando estresse e os aspectos que envolvem a vida do indivíduo, tais como saúde física e emocional, relacionamentos, trabalho, satisfações e insatisfações, para só então desenvolver um plano de ação organizado no combate ao estresse.

3.3 O mestrando inserido na realidade da vida cotidiana

Na vida de cada pessoa existem várias dimensões que coexistem ao mesmo tempo. Silva e De Marchi (1997) falam de seis dimensões que fazem parte da vida de uma pessoa que eles nomeiam de dimensões da saúde:

Saúde física – A dimensão da saúde física implica o quadro clínico do indivíduo no que diz respeito ao funcionamento fisiológico do organismo, alimentação e atividades físicas e de lazer adequadas às condições individuais. Também se refere à possibilidade de dispor de serviços de saúde compatível com suas necessidades.

Saúde emocional – Diz respeito à capacidade de gerenciamento das tensões e ansiedades enfrentadas nas atividades do dia a dia, e a forma como o indivíduo se posiciona frente ao meio em que vive.

Saúde social – Refere-se aos relacionamentos familiares, amorosos e sociais;

Saúde profissional – Diz respeito à forma como a pessoa lida com as atividades de trabalho, desenvolvimento profissional e financeiro.

Saúde intelectual – Diz respeito à adequação da capacidade criativa do indivíduo no desenvolvimento dos conhecimentos e interesses intelectuais.

Saúde espiritual – Refere-se ao propósito de vida da pessoa, baseado em valores e ética relacionado às suas necessidades pessoais.

Para Silva e De Marchi (1997) essas dimensões estão intrinsecamente relacionadas e quando uma, ou mais de uma delas, apresenta *déficit* de gerenciamento adequado, a saúde total da pessoa sofre conseqüências produzindo uma defasagem em sua qualidade de vida. Existem vários fatores, dentre essas dimensões que podem se tornar fontes de estresse para os seres humanos e, no âmbito da pós-graduação, para pessoas que cursam um programa de mestrado. Alguns desses fatores parecem ser de importância fundamental ao aparecimento do processo de estresse, podendo ser da ordem de estressores externos e internos, sendo, alguns deles, citados a seguir.

As instituições de ensino superior que possuem programas de mestrado com nível adequado às exigências das agências de fomento aos programas de pós-graduação, encontram-se geralmente nas capitais ou nos grandes centros. Dentro dessa realidade, muitos indivíduos precisam se deslocar de sua cidade (ou estado) de origem para poder cursar um programa de mestrado. Essa situação pode gerar fatores que se tornam estressores em potencial, já que muitos mestrandos têm que abrir mão da condição de convivência com suas relações familiares e afetivas, ou seja, de sua rede social, onde encontra apoio. O fato de que a pessoa deixe seu ambiente conhecido para adentrar uma nova realidade, como novos relacionamentos com colegas, professores e pessoas em geral, moradia provisória, deslocamentos constantes ou periódicos, culturas diferenciadas, entre outros aspectos, pode acarretar dificuldades de adaptação e sentimentos de inadequação que, por si só, são geradores de estresse. A noção de apoio social, segundo Valdés (2002), é uma variável psicossocial que protege o indivíduo do estresse. Refere-se à possibilidade

(...) de receber afeto e ajuda material e a possibilidade de expressar livremente as próprias idéias ou sentimentos, para que o indivíduo entenda que não está só diante do problema (...) A existência de um bom apoio social

muda muito a situação de uma pessoa submetida ao estresse (VALDÉS, 2002, p. 52).

Outro aspecto a ser considerado, e a literatura atual brasileira tem feito referência a este fator (CALAIS, 2003; TANGANELLI, 2003), é a condição da diferença dos sexos e estresse. Segundo Tanganelli (2003), o sexo feminino está sujeito a fatores estressores que dizem respeito à condição da mulher na vida moderna.

As fontes de stress representam preocupações e dificuldades relacionadas aos filhos, à situação econômica, ao estado civil, à vida afetiva, a sobrecarga além das ligadas ao trabalho. As mulheres chefes de família freqüentemente se sentem inseguras frente a situação econômica, necessidade de amar e serem amadas. Demonstram insegurança quanto ao futuro dos filhos e quanto ao fato de terem que assumir duplas funções que freqüentemente são chamadas a desempenhar (TANGANELLI, 2003, p. 206).

Além dessas situações, existem fatores que podem se tornar estressores, e que só dizem respeito à realidade feminina, tais como: alterações hormonais, tensão pré-menstrual, gravidez, parto e menopausa. Em muitos casos, o controle de natalidade pesa mais sobre a mulher, assim como a criação e educação dos filhos, acarretando estressores de longa duração. São muitas as mulheres que hoje em dia cursam programas de mestrado para estar mais aptas ao desenvolvimento de suas capacitações na concorrência das vagas no mercado de trabalho. Essa realidade as coloca em convívio com um grande número de fontes de estresse porque, ao mesmo tempo em que precisam atender às suas necessidades pessoais e sociais, também precisam lidar com agentes estressores que dizem respeito à qualificação profissional com todas as exigências que um programa de mestrado impõe a um mestrando.

Outra fonte significativa de estresse é representada pelas relações familiares e amorosas. Lipp (1999) demonstra que o efeito que uma família disfuncional pode ter em seus membros é gerador de estresse. A família a que a autora se refere diz respeito à família nuclear, composta de pai, mãe, filhos, entre outros. Cada membro de uma família, com suas próprias dificuldades e suas próprias fontes de estresse, pode vir a se constituir como estressor para os demais membros da constelação familiar. Quando uma família propicia segurança, compreensão e carinho aos seus membros, o processo de estresse que é vivenciado por qualquer pessoa do grupo familiar pode ser vivido de forma mais amena, tornando-se a família a principal fonte de apoio para os indivíduos. Portanto, “entender que a família, como um todo, pode estar sofrendo os efeitos do *stress* é fundamental, tanto no

contexto da sociedade, como também por parte de professores, empregadores e profissionais da saúde” (LIPP, 1999, p. 180).

No que se refere aos relacionamentos entre casais, encontram-se várias pesquisas (VILELA, 2003) que demonstraram ser as relações amorosas agentes estressores, quando essa relação não está saudável, ou quando fatores implícitos à própria relação podem ser desencadeados. Tanganelli (1999) demonstrou que é impossível falar do relacionamento entre um casal, sem estar atento ao fato de que entre eles existem grandes diferenças quanto à maneira como consideram o sexo, o amor e a intimidade e que, em função dessas diferenças, inúmeras vezes surgem conflitos, que se transformam em fortes fontes estressoras para os parceiros. Os aspectos culturais, socioeconômicos e as dificuldades externas podem levar os parceiros a se estressarem mutuamente e os efeitos psicológicos e físicos decorrentes do processo de estresse sobrecarregam a saúde física e emocional do casal.

Outro aspecto significativo e que tem tido uma abrangência de divulgação bastante ampla na literatura técnica e na literatura em geral, refere-se à temática de estresse e saúde. Lipp (2001; 2003) cita o trinômio estresse, saúde e qualidade de vida.

Sendo o stress um fenômeno com componentes biológicos definitivamente reconhecidos, seu estudo oferece a oportunidade, ou pelo menos a esperança, de se correlacionar eventos psicológicos a sintomas de natureza fisiológica(...). Os estudos do stress propiciam a oportunidade de pesquisas genuinamente multidisciplinares nas quais pesquisadores de várias áreas podem falar uma linguagem comum que tantos subsídios podem fornecer para que uma ciência mais globalizante possa ser implantada (LIPP, 2001, p. 9-10).

Neste sentido, Negrão e Angelo (2003), em um artigo sobre a importância do exercício físico e o estresse, relatam pesquisas em que mostram como os exercícios físicos beneficiam seus usuários no que se refere ao aspecto psicológico, como redução de ansiedade, tensão, depressão, fadiga, que são sintomas psíquicos expressos em processos de estresse e que podem gerar alterações fisiológicas. Pessoas que desenvolvem atividades físicas regularmente, de acordo com a adequação à necessidade individual, são propensas a um melhor nível de saúde global, revelando uma maior capacidade para lidar com o estresse (WEINBERG e GOULD, 2001, citados por NEGRÃO e ANGELO, 2003).

Como o tempo para se efetuar um programa de mestrado é limitado e as atividades acadêmicas e da vida cotidiana são múltiplas, o mestrando pode não dispor de tempo para lazer e atividades físicas, como seria necessário. Essa situação pode acarretar uma defasagem na qualidade de vida da pessoa, afetando sua saúde como um todo. Portanto, ao

efetuar um programa de mestrado, as várias dimensões que fazem parte da vida do mestrando incidirão diretamente na forma como ele vivencia as situações de desenvolvimento no desempenho de suas atividades. Para que o mestrando consiga percorrer esse trajeto, é necessária uma dedicação de tempo bastante efetiva, em termos de horas diárias, para dar cabo das exigências dos prazos prescritos pela instituição. Durante esse processo, as dimensões emocional e social, e muitas vezes a dimensão profissional do mestrando, que acontece em paralelo, apresentam ocorrências que o desviam do propósito inicial de dedicação maior às suas atividades de mestrado. Catão, Angelotti, Dotto, Escudero e Campos (1996), desenvolveram um estudo sobre dupla jornada de trabalho em pessoas que trabalhavam e estudavam. Os resultados demonstraram que 80% dos sujeitos pesquisados apresentaram sintomas de estresse e que 70% identificaram que o excesso de atividades, dificuldades econômicas e má qualidade de vida são fatores que propiciam estresse.

Dar conta de compatibilizar o tempo demandado para o mestrado e o tempo para suas atividades pessoais e profissionais, muitas vezes, se torna uma árdua tarefa que leva o mestrando a ficar ansioso e tenso, podendo iniciar um processo de desgaste emocional. “O medo é um componente que acompanha e contamina todo o processo de orientação de tese (...). Que o medo existe, é um fato que qualquer elemento da comunidade pós-graduada pode atestar” (GOLDBERG, 1980, p. 60). Gadzela (1994) demonstrou que as atividades acadêmicas e as dificuldades de estudo nas disciplinas específicas são um dos principais estressores na vida acadêmica. Também Santos, Martinez, Baptista, Miglioli e Lipp (1996) concluíram que a pós-graduação favorece o desenvolvimento de estresse. Ao realizarem uma pesquisa em pós-graduandos, esses autores verificaram que 60% dos sujeitos pesquisados apresentavam estresse, sendo que as condições acadêmicas eram as que estavam mais presentes no desenvolvimento do estresse.

No Brasil, a partir de um rastreamento bibliográfico e de pesquisas acadêmicas efetuado até o início de 2004, foi encontrada apenas uma pesquisa feita sobre estresse e pós-graduação (SANTOS, MARTINEZ, BAPTISTA, MIGLIOLI e LIPP, 1996), que enfoca o estresse em pós-graduandos. Os resultados da referida pesquisa demonstram que a maioria dos sujeitos pesquisados (23) considerou o período em que foi efetuada a pós-graduação como estressante e as variáveis que foram consideradas como fatores estressores são: as acadêmicas, pessoais, financeiras, institucionais e a limitação de tempo. Também, a partir dos resultados coletados no ISS, os sujeitos apresentaram sintomas de estresse e, predominantemente, sua ocorrência se deu na fase de resistência, com aparecimento de sintomas psicológicos. Existem também pesquisas que enfocam o estresse ocupacional de

professores de graduação apresentando níveis de estresse acima da média e prevalência de estado de ansiedade entre os professores pesquisados (MAFFEI, 1992; OSIECKI, 1998; PAIVA, 1999; SOUZA, 2001) e de pós-graduação, demonstrando a presença de fatores estressores no ambiente acadêmico (SCHMIDT, 1990) e que os escores de estresse mais elevados ocorrem nos docentes que efetuam programas de mestrado (MATOS, 2000).

Na literatura internacional, estudos sobre estresse e realidade acadêmica foram desenvolvidos (FELSTEIN e WICOX, 1992), indicando estressores psicossociais como prioritários para a compreensão do estresse. Esses tipos de estressores também foram identificados nas pesquisas efetuadas por Robbins, Lesse e Herrick (1993), citados por Baptista e Campos (2000). Fisher (1994) demonstra que a relação entre estresse e os múltiplos fatores da vida cotidiana dos acadêmicos tem sido estudada de forma bastante ampla, citando estudos feitos sobre estresse e criatividade, estresse e saúde e estresse e eficiência nas atividades acadêmicas. Esse autor também chama a atenção para as características individuais dos alunos. As formas de enfrentamento de situações novas e as expectativas que o aluno tem de si e da realidade na qual está inserido são fatores preponderantes para o controle do estresse na vida acadêmica.

Entretanto, apesar dos trabalhos desenvolvidos sobre estresse, que são mais direcionados para os problemas de saúde e ocupações de risco, as pesquisas realizadas sobre estresse e vida acadêmica, principalmente no que diz respeito ao corpo discente, são escassas (CAMPOS, ROCHA e CAMPOS, 1996).

Desta forma, é de suma importância que, primeiramente, seja realizado um estudo de levantamento da prevalência do estresse nas universidades brasileiras e, em segundo lugar, se detectados índices preocupantes, que sejam tomadas algumas medidas para que o estudante tenha maior suporte social e seja exposto a menos estresse acadêmico, a fim de diminuir o problema. (...) parece que a maioria das universidades brasileiras ainda não se preocupou com esta problemática, nem tampouco com problemas psiquiátricos e /ou comportamentais em seus estudantes (BAPTISTA e CAMPOS, 2000, p. 41).

A produção de pesquisas relacionadas com estresse e mestrados poderá permitir que haja um aprofundamento no conhecimento dos estressores relacionados ao mestrado, referentes aos fatores produtores de estresse. Esses fatores estão associados à realidade do programa do mestrado, como carga de trabalho, pressão de tempo, problemas relativos à qualidade na execução das atividades e ao ambiente educacional e suas relações. As pesquisas também ajudarão na identificação dos estressores psicossociais que estão relacionados aos fatores externos ligados a situações adversas nos eventos da vida do

mestrando, tais como situação sócio-econômica, problemas familiares, relações sociais, entre outros. Essas pesquisas permitirão aprofundar o conhecimento na ocorrência de estresse nas IES, especificamente no que diz respeito aos estudos da pós-graduação brasileira.

4

MÉTODO

4.1 Caracterização da Instituição

Foi escolhida uma Instituição de Ensino Superior, situada no Sul do País, que apresenta ampla tradição no campo do ensino superior e por oferecer condições favoráveis para um estudo desse gênero. É uma instituição pública, criada em dezembro de 1960, e que se situa hoje entre as cinco maiores IES do país, do ponto de vista do tamanho da população diretamente envolvida, com aproximadamente 28.000 pessoas. Conta com um espaço físico de 1.020.769 m² e possui 283.765 m² de edificações dentro do Campus. Estruturalmente é constituída por 11 Centros que oferecem 41 cursos de graduação, existindo um total de 1.633 docentes no ensino superior e, em agosto de 2003, eram em número de 18.664 os alunos matriculados no ensino de graduação e 10.320 os matriculados em cursos de pós-graduação, com a seguinte distribuição: 3.115 alunos em cursos de especialização, num total de 103 cursos oferecidos; 5.563 mestrados matriculados em programas de mestrado, num total de 59 programas oferecidos e 1.642 doutorandos em programas de doutorado, num total de 25 programas oferecidos.

O Centro escolhido para o desenvolvimento da pesquisa foi o Centro de Filosofia e Ciências Humanas, que oferece seis programas de mestrado nas seguintes áreas: Antropologia Social, Filosofia, Geografia, História, Psicologia e Sociologia Política. O Mestrado em Antropologia Social iniciou em 1997 e o Doutorado em 1999, tendo, os dois, o conceito 5 da Capes; o Mestrado em Filosofia teve seu início em 1997 e possui conceito 4 da Capes; o Mestrado em Geografia iniciou seu programa em 1985 e o Doutorado em 1999, tendo o conceito 5 da Capes; o Mestrado em História iniciou em 1975 e o Doutorado em 1998, com conceito 4 da Capes; o Mestrado em Psicologia teve seu início em 1995, também com conceito 4 da Capes e Doutorado recém autorizado; o Mestrado em Sociologia Política iniciou em 1985 e o Doutorado em 1999, com conceito 4 da Capes. Existe, ainda, nesse Centro, um Doutorado Interdisciplinar em Ciências Humanas, do qual fazem parte as áreas supracitadas, criado em 1995 e que possui conceito 3 da Capes. A escolha desse Centro ocorreu por ser um Centro que proporcionou um número de mestrados considerado adequado para a pesquisa e também por ter possibilitado a participação de sujeitos de

pesquisa em várias etapas dos seis programas de mestrado. Outro fator a ser apontado para a escolha é o fato de ser, a área de Humanas, familiar e de mais fácil acesso ao pesquisador.

4.2 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Dentro dos seis programas de mestrado do Centro de Filosofia e Ciências Humanas, participaram da pesquisa todos os mestrandos que se disponibilizassem a responder os instrumentos de pesquisa e que estivessem efetivamente matriculados nos programas de Mestrado nos meses de maio, junho e julho de 2003, período em que foi realizada a aplicação dos instrumentos do presente estudo. Pelos dados colhidos nos registros das secretarias das coordenadorias dos programas de Mestrado, no início de maio de 2003, o número total de mestrandos era de 325 sujeitos assim distribuídos: Antropologia Social: 29; Filosofia: 54; Geografia: 61; História: 40; Psicologia: 96 e Sociologia Política: 45.

Dos 325 mestrandos matriculados, 178 foram os que efetivamente participaram da pesquisa por estarem presentes no momento da aplicação dos questionários em salas de aula ou por responderem aos instrumentos que foram encaminhados, via correio. O número final de sujeitos da amostra pesquisada ficou com a seguinte distribuição: Antropologia Social: 15; Filosofia: 28; Geografia: 30; História: 14; Psicologia: 64 e Sociologia Política: 27.

4.3 Instrumentos para coleta de dados

Foram aplicados dois instrumentos de coleta de dados aos mestrandos que participaram da presente pesquisa. O primeiro deles, o Inventário de Sintomas de *Stress* para Adultos de Lipp – ISSL (LIPP, 2000), (Anexo A), busca identificar, de forma objetiva, a sintomatologia que o indivíduo apresenta, avaliando se possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma (somático ou psicológico) e a fase em que se encontra. Esse instrumento foi validado em 1994 por Lipp e Guevara como ISS e, em 2000, foi aprimorado na interpretação do primeiro, sem, no entanto, invalidá-lo, visto que os conceitos teóricos que embasaram o ISS continuam a ser a base do ISSL. O ISSL tem sido amplamente utilizado em pesquisas e trabalhos clínicos na área de estresse no Brasil. É composto de três quadros referentes às fases de estresse.

O primeiro quadro é composto por doze sintomas físicos e três psicológicos e é referente aos sintomas que tenham sido experimentados nas últimas vinte e quatro horas; o segundo é composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos e se refere a sintomas

vivenciados na última semana e o terceiro é composto por doze sintomas físicos e onze psicológicos referentes à sintomatologia experimentada no último mês. O respondente assinala cada um dos quadros de acordo com a sintomatologia vivenciada nas últimas vinte e quatro horas, na última semana e no último mês. No total são trinta e sete itens de natureza somática e dezenove de natureza psicológica. Esse instrumento permite um diagnóstico da ocorrência de estresse na pessoa, em que fase de estresse se encontra e o tipo de estresse que mais se manifesta (somático ou psíquico). As folhas de aplicação, de registro das respostas, bem como o manual do ISSL, foram adquiridas junto à editora responsável pela edição e distribuição do inventário (Casa do Psicólogo).

Para se efetuar a correção do ISSL, são seguidos os seguintes passos:

1- Somam-se por quadro as respostas F (sintomas físicos) e respostas P (sintomas psicológicos), de maneira que se obtenham três escores físicos e psicológicos em um total de seis. Esses números serão utilizados para responder a questão 3.

2- Somam-se os escores F+P por quadro, de modo que se tenham três escores, um para cada quadro do inventário. Esse número será utilizado para responder às questões 1 e 2, que se seguem.

3- Anotam-se essas somas no local apropriado na folha de resultados. Apenas a questão 1 é respondida com escores brutos; as questões 2 e 3 utilizam as porcentagens que aparecem nas tabelas de correção 1, 2 e 3 do manual.

Para se efetuar a avaliação do diagnóstico de estresse aos respondentes do ISSL (Anexo B), verifica-se o escore bruto total de respostas por quadro. Se no quadro 1 a soma de F+P for maior que 6, ou se F+P no quadro 2 for superior a 3, ou ainda se F+P no quadro 3 for superior a 8, pode-se concluir que a pessoa apresenta estresse. Para se identificar a fase de estresse em que se encontra o respondente, é necessário buscar na tabela de correção 1 os resultados brutos (somas de F+P por quadro) para chegar às porcentagens correspondentes. A porcentagem mais alta indicará a fase de estresse em que a pessoa se encontra. Para identificar a sintomatologia (física ou psicológica) que está mais presente é necessário verificar a fase de estresse em que a pessoa se encontra e identificar, nas tabelas de correção 2 e 3, as porcentagens correspondentes a sintomas físicos (F) e sintomas psicológicos (P). A maior porcentagem indica a área predominante de manifestação dos sintomas de estresse.

O segundo instrumento utilizado foi um questionário elaborado com o objetivo de identificar os estressores externos relacionados ao mestrado e os estressores externos psicossociais (Anexo C), confeccionado a partir dos conjuntos de variáveis estudadas e selecionadas especificamente para esta finalidade (Anexo D). Por meio desse instrumento

foram coletados os dados sócio-demográficos, tais como naturalidade, estado civil, idade; dados preditores de estresse relativos às situações vivenciadas pelo mestrando no que diz respeito à carga de trabalho, execução das atividades de ensino e questões referentes às relações no ambiente educacional e dados preditores de estresse ligados às questões externas vivenciadas pelo mestrando fora da situação acadêmica, tais como: relações familiares, relações afetivas e sociais, aspectos profissionais e atividades físicas e de lazer. Esse questionário foi composto por perguntas fechadas, com opção de apenas uma resposta para cada questão. O questionário foi impresso em folhas de papel ofício, com as perguntas já estruturadas em ordem seqüencial e espaço específico à obtenção das respostas.

4.4 Procedimentos

Foram feitos contatos com cada um dos seis coordenadores dos programas de Mestrado com a finalidade de apresentar o projeto de pesquisa, os objetivos e a importância do trabalho que seria desenvolvido, visando, também, obter permissão para participação do programa na pesquisa, através de documento redigido para esse fim. Após a obtenção da autorização, foi solicitado aos coordenadores dos programas que informassem aos professores das disciplinas do programa sobre a pesquisa que seria efetuada, para que pudesse haver espaço em sala de aula para a aplicação dos instrumentos e também autorização para ter acesso aos dados referentes à situação acadêmica dos mestrandos junto à secretaria de cada programa de mestrado. A partir desta anuência, foram obtidos, junto às secretarias, o número total e nome dos mestrandos, listagem das disciplinas com respectivos nomes dos mestrandos, nome e contato dos professores das referidas disciplinas, nome e endereço dos mestrandos que não estavam mais cursando disciplinas e estavam em fase de coleta de dados e confecção da dissertação. Após essa etapa, foram contatados cada um dos professores das disciplinas ministradas e, após apresentação dos objetivos da pesquisa, foram acertados detalhes de dia, local e horário disponível para a aplicação dos instrumentos.

A aplicação dos instrumentos de coleta de dados foi efetuada de acordo com os seguintes passos:

- 1- No horário e local marcado pelo professor, a pesquisa foi apresentada e solicitada a colaboração dos mestrandos para a realização da coleta de dados da pesquisa sobre a incidência de estresse em mestrandos.

- 2- Em seguida, explanou-se rapidamente sobre o conceito e o processo de estresse.

3- Após essa explanação, explicou-se que a colaboração consistia em responder a dois questionários, anônimos e confidenciais, cujos resultados seriam analisados na sua totalidade, e que o tempo total de aplicação não seria superior a 30 minutos.

4- Na seqüência, foram verificadas dúvidas sobre a pesquisa, que foram respondidas.

5- Logo após, foi entregue a cada um dos mestrandos os dois instrumentos, na seguinte ordem: primeiro o ISSL e, em seguida, o questionário dos fatores psicossociais de estresse. Tanto os ISSL, quanto os questionários que eram entregues a cada respondente, foram identificados com um código igual para os dois instrumentos, para posteriormente haver concordância entre o material pertencente ao mesmo mestrando.

6- Todos os mestrandos que se encontravam em sala de aula concordaram em participar da pesquisa e, aproximadamente 30 minutos depois de distribuídos, foram entregues todos os instrumentos respondidos, em todas as salas em que foi efetuada a pesquisa. Após a entrega dos instrumentos respondidos, o professor entregou a lista de frequência para que o pesquisador pudesse identificar os mestrandos que não estavam presentes.

7- Aos mestrandos que não cursavam mais disciplinas ou aos que não estavam presentes no dia da aplicação em sala de aula, os dois instrumentos foram encaminhados via correio, acompanhado de uma carta de apresentação (Anexo E). Nessa carta, dava-se o limite máximo de uma semana para o envio da resposta, sabendo-se que esse prazo seria postergado por vários respondentes, fato que efetivamente aconteceu. O prazo real aguardado foi de quarenta e cinco dias a contar da data de envio. O material enviado foi acompanhado de um envelope selado com o endereço de postagem do pesquisador, já etiquetado e com adesivo de lacre incluso, visando que o respondente não tivesse nenhum tipo de dificuldade para enviar o material, bastando, para isso, respondê-lo e colocá-lo na caixa de correio.

4.5 Organização e análise dos dados

Os inventários e os questionários respondidos foram, inicialmente, submetidos a um exame preliminar para verificar se haviam sido respondidos. Nenhum instrumento foi descartado. Todos os inventários foram respondidos corretamente e alguns questionários apresentaram algumas questões em branco. Esses também fizeram parte da amostra, sendo identificados como: “não respondeu”. Os mestrandos que encaminharam os instrumentos respondidos via correio após 45 dias não fizeram parte da pesquisa. Foram em número de 3.

Após essa fase de revisão, os dados coletados no ISSL foram, um a um, processados seguindo todos os critérios devidamente seqüenciados no manual, visando identificar o número de mestrandos que apresentavam estresse, em que fase de estresse se encontravam e qual o principal tipo de sintomatologia apresentada. Os dados coletados nos questionários foram codificados e os resultados obtidos no ISSL, enquanto os dados respondidos do questionário foram digitados em planilhas Excel e, posteriormente, processados e analisados em programa SPSS (Statistical Package for the Social Science) versão 8.0, com a finalidade de estudar as variáveis estabelecidas pela pesquisa, em função dos fatores estressores apontados pelos mestrandos. Foram feitas as análises de frequências e porcentagens e cruzamentos simples de duas variáveis, relativo ao resultado da ocorrência, ou não, de estresse entre os mestrandos que responderam aos instrumentos, as fases de estresse e a sintomatologia apresentada pelos mestrandos com os estressores identificados. Na avaliação da intensidade de associação entre variáveis, foi utilizado como medida o “coeficiente de contingência”, pois é aplicável aos níveis de mensuração utilizados na pesquisa. O nível de significância utilizado para testar a associação foi de 5% ($\alpha = 0,05$). A associação significativa indica se a associação entre a presença ou não de estresse e cada variável é ou não estatisticamente significativa ou significativa (é significativa se o nível de significância calculado para a variável for menor que 0,05, e, não, se for maior). O valor do coeficiente de contingência pode variar de zero a um. Quanto maior, mais intensa será a associação.

5

DESCRIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DOS DADOS**5.1 Descrição da amostra**

Os dados que caracterizam a amostra serão descritos em tabelas de acordo com as variáveis pesquisadas.

Tabela 5.1.1

Distribuição da amostra, de acordo com o programa de mestrado.

Programa de Mestrado	N	%
Antropologia Social	15	8,4
Filosofia	28	15,7
Geografia	30	16,8
História	14	7,8
Psicologia	64	35,9
Sociologia Política	27	15,1
Total geral	178	100,0

Base: 178 respondentes

De acordo com a tabela 5.1.1, 178 sujeitos participaram da pesquisa. O maior percentual de mestrandos respondentes está no programa de mestrado em Psicologia (35,9%). Seguiram-se os respondentes dos programas de mestrado em Geografia (16,8%), Filosofia (15,7%) e Sociologia Política (15,1%). No mestrado em Antropologia Social o percentual de respondentes foi de 8,4% e no programa de mestrado em História o percentual foi de 7,8%.

Tabela 5.1.2

Distribuição dos mestrandos, por sexo

Sexo	%
Masculino	34,3
Feminino	64,0
Sem resposta	1,7
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

114 (64,0%) dos respondentes eram mulheres e 61 (34,3%) eram homens.

Tabela 5.1.3**Distribuição dos mestrandos, de acordo com a faixa etária**

Idade	%
Menos de 25 anos	30,3
De 26 a 30 anos	29,8
De 31 a 35 anos	12,9
De 36 a 40 anos	10,1
De 41 a 45 anos	5,6
De 46 a 50 anos	5,1
Mais de 50 anos	1,7
Sem resposta	4,5
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

170 responderam à questão, ou seja, 8 sujeitos pesquisados (4,5%) não informaram sua idade. 30,3% deles têm menos de 25 anos, 29,8% situam-se entre 26 e 30 anos. Portanto, a maioria dos respondentes (60,1%) da amostra possui até 30 anos de idade.

Tabela 5.1.4**Distribuição dos mestrandos, de acordo com o estado civil**

Estado civil	%
Solteiro	56,7
Casado	32,0
Divorciado	4,5
Outros	5,6
Sem resposta	1,1
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Dentre os 176 sujeitos que responderam à questão, 56,7% afirmaram ser solteiros, havendo uma preponderância de mestrandos neste estado civil.

Tabela 5.1.5**Distribuição dos mestrandos, de acordo com a situação de residência**

Situação de Residência	%
Reside em FLN (ou na grande FLN) anteriormente ao mestrado	52,8
Reside em FLN por causa do mestrado e trouxe família atual	4,5
Reside sozinho em FLN por causa do mestrado e não trouxe família atual	2,2
Reside sozinho em FLN por causa do mestrado e não tem família atual	21,3
Não reside em FLN, mas em SC e se desloca para fazer o mestrado	11,2
Não mora em FLN, mas em outro Estado e se desloca para fazer o mestrado	5,6
Sem resposta	2,2
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

De acordo com os dados da tabela 5.1.5, pouco mais da metade da amostra pesquisada (52,8%) já residia em Florianópolis, quando do início do mestrado. 21,3% da população estudada veio para Florianópolis para efetuar o mestrado e não tem família atual. Os respondentes que moravam fora de Florianópolis e se deslocavam para fazer mestrado, seja no Estado ou em outros Estados, perfazem um total de 16,8% do total estudado.

Tabela 5.1.6**Distribuição dos mestrandos, de acordo com o valor da renda mensal**

Renda Mensal	%
Até R\$250,00	5,1
De R\$251,00 a R\$500,00	12,9
De R\$501,00 a R\$750,00	22,5
De R\$751,00 a R\$1.000,00	16,9
De R\$1.001,00 a R\$1.500,00	12,4
De R\$1.501,00 a R\$2.000,00	10,7
De R\$2.001,00 a R\$2.500,00	5,1
De R\$2.501,00 a R\$3.000,00	2,8
Mais de R\$3.000,00	4,5
Sem resposta	7,3
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

57,4% dos mestrandos ganhavam até R\$ 1.000,00. 69,8% ganhavam até R\$ 1.500,00 e 64,7% ganhavam entre R\$ 251,00 e R\$1.500,00.

Tabela 5.1.7

Distribuição dos mestrandos, de acordo com a obtenção das bolsas de mestrado

Obtenção de Bolsa de Mestrado	%
Sim	28,1
Não	71,4
Sem resposta	0,6
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 5.1.7 revela que a grande maioria dos mestrandos (71,4%) não possuía bolsa de mestrado e que apenas 28,1% possuíam bolsa de mestrado.

Tabela 5.1.8

Distribuição dos mestrandos, de acordo com os motivos que os fizeram cursar um programa de mestrado

Motivos da escolha	%
Capacitar-se à docência	10,1
Capacitar-se à pesquisa	10,7
Capacitar-se à pesquisa e à docência	52,8
Melhor titulação para concorrer ao mercado de trabalho	16,9
Exigência da organização em que trabalha	1,7
Outros	7,9
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

52,8% dos respondentes escolheram fazer um programa de mestrado para capacitar-se à pesquisa e à docência conjuntamente e 20,8% para capacitar-se ou à pesquisa ou à docência separadamente, enquanto 16,9% fizeram a escolha para obter uma melhor titulação para concorrer às vagas no mercado de trabalho em geral.

Tabela 5.1.9
Distribuição dos mestrandos, de acordo com a situação do projeto de qualificação

Qualificação	%
Sim	33,1
Não	66,9
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

66,9% dos respondentes, quando responderam aos instrumentos da pesquisa, não tinham efetuado a qualificação de seu projeto e 33,1% já tinham obtido a qualificação do projeto.

Os resultados apresentados nas tabelas 5.1.1 a 5.1.9 demonstram que mais de 1/3 da amostra (35,9%) cursava o programa de mestrado em Psicologia, seguidos pelos mestrandos em Geografia (16,8%), Filosofia (15,7%), Sociologia Política (15,1%), Antropologia Social (8,4%) e História (7,8%). A amostra pesquisada corresponde a 54,8% do total de mestrandos que efetuavam os programas de mestrado no Centro de Filosofia e Ciências Humanas quando efetuada a pesquisa. A distribuição da amostra corresponde, em quase todos os programas, à distribuição do total de mestrandos pelos diversos programas de mestrado. No Mestrado em Antropologia Social estavam matriculados 8,9% dos mestrandos do CFH; no Mestrado em Filosofia, 16,6%; em Geografia, 18,8%; em História, 12,3%; no Mestrado em Psicologia, 29,5% e no Mestrado em Sociologia Política, 13,8%. Os vieses verificados foram de pequena monta e a representatividade das sub-amostras em relação aos matriculados em cada programa não foi prejudicada.

A amostra foi composta por quase duas vezes mais mulheres (64,0%) do que homens (34,3%), com faixa etária predominante de adultos jovens com até 30 anos (62,9%). Mais da metade dos sujeitos (52,7%) era composta de solteiros. 52,8% dos mestrandos já residiam na cidade onde se situava a IES anteriormente ao mestrado. A renda mensal que prevaleceu (69,8%) foi de até R\$ 1.500,00, sendo que 57,4% ganhavam até R\$ 1.000,00.

71,4% dos mestrandos não possuíam bolsa de mestrado e 66,9% não tinham efetuado ainda a qualificação do projeto de pesquisa do mestrado. Mais da metade dos respondentes (52,8%) cursava o mestrado para se capacitarem à pesquisa e à docência, conjuntamente.

5.2 Precepção dos mestrandos referente aos fatores relacionados ao programa de mestrado

Tabela 5.2.1

Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os colegas

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	20,8
Satisfeito	46,1
Parcialmente satisfeito	28,1
Insatisfeito	3,9
Muito insatisfeito	0,6
Sem resposta	0,6
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Houve predominância (66,9%) dos respondentes que apresentaram satisfação com a relação estabelecida com seus colegas, em comparação à insatisfação apresentada (4,5%). Os parcialmente satisfeitos foram 28,1% dos respondentes.

Tabela 5.2.2

Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	15,2
Satisfeito	46,1
Parcialmente satisfeito	34,3
Insatisfeito	3,9
Muito insatisfeito	0,6
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Pode ser visto na tabela 5.2.2 que houve predominância (61,3%) na satisfação com as relações estabelecidas com os professores, comparado aos graus de insatisfação (4,5%). 34,3% informaram estar parcialmente satisfeitos com esse relacionamento.

Tabela 5.2.3
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com o orientador

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	36,5
Satisfeito	30,3
Parcialmente satisfeito	18,5
Insatisfeito	6,7
Muito insatisfeito	1,1
Sem resposta	6,7
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 5.2.3 revela que existiu predominância de satisfação (66,8%) dos mestrandos no relacionamento com o orientador, comparado com o grau de insatisfação (7,8%). 18,5% estavam parcialmente satisfeitos. 12 mestrandos não responderam à questão.

Tabela 5.2.4
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação relativo ao programa de mestrado como um todo

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	10,7
Satisfeito	42,1
Parcialmente satisfeito	40,4
Insatisfeito	5,6
Muito insatisfeito	1,1
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Houve predominância dos mestrandos satisfeitos (52,8%) com o programa de mestrado na sua totalidade, comparados com os insatisfeitos (6,7%). Chama a atenção os que declararam estar parcialmente satisfeitos (40,4%).

Tabela 5.2.5

Distribuição dos mestrandos, de acordo com a avaliação relativa ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo

Avaliação	%
Mais que suficiente	6,7
Em geral suficiente	39,3
Em geral insuficiente	43,3
Totalmente insuficiente	10,7
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

A Tabela 5.2.5 demonstra que os mestrandos que consideraram insuficiente o tempo que dispunham para a leitura dos textos indicados para estudo (54,0%) predominaram em relação aos que o consideraram suficiente (46,0%).

Tabela 5.2.6

Distribuição dos mestrandos, de acordo com a avaliação relativa à complexidade dos textos do programa de mestrado

Avaliação	%
Totalmente adequado ao nível de compreensão dos mestrandos	28,1
Na maior parte adequado ao nível de compreensão dos mestrandos	69,7
Na maior parte inadequado ao nível de compreensão dos mestrandos	1,1
Totalmente inadequado ao nível de compreensão dos mestrandos	0,6
Sem resposta	0,6
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

A quase totalidade dos mestrandos (97,8%) afirmaram que a complexidade dos textos do mestrado era adequada ao seu nível de compreensão. Os mestrandos que a consideraram inadequada foram minoria (1,7%).

Tabela 5.2.7**Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado**

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	5,6
Satisfeito	49,4
Parcialmente satisfeito	40,4
Insatisfeito	3,4
Muito insatisfeito	1,1
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Houve predominância dos mestrandos satisfeitos com as atividades acadêmicas do mestrado (55,0%), comparados aos insatisfeitos (4,5%). Chama a atenção o percentual dos que declararam estar parcialmente satisfeitos (40,4%).

Tabela 5.2.8**Distribuição dos mestrandos, de acordo com sua percepção do nível de exigência do mestrado**

Nível de exigência	%
Excessiva	18,0
Suficiente	78,7
Insuficiente	3,4
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

78,7% dos mestrandos qualificaram como suficiente o nível de exigência do mestrado. 18,0% classificaram como excessivas e apenas 3,4% qualificaram como insuficientes as exigências feitas pelos programas de mestrado.

Os resultados apresentados nas tabelas 5.2.1 a 5.2.8, referentes aos fatores relativos ao programa de mestrado, revelam que, no que se refere ao grau de satisfação na relação com colegas, professores e orientador, houve predominância dos satisfeitos, em comparação aos insatisfeitos, ou seja, 66,9% da amostra estavam satisfeitos / muito satisfeitos com a relação estabelecida com os colegas de mestrado, enquanto 28,1% estavam parcialmente satisfeitos. Na relação estabelecida com os professores, a somatória da porcentagem dos satisfeitos e muito satisfeitos desce para 61,3% e há um aumento dos parcialmente satisfeitos para 34,3%. 66,8% dos respondentes declararam estar muito satisfeitos e satisfeitos com a relação

estabelecida com o orientador e 18,5% declararam estar parcialmente satisfeitos. O grau de satisfação referente ao programa de mestrado como um todo foi de 52,8%, considerando os muito satisfeitos e satisfeitos, e sobem para 40,4% os que afirmaram estar parcialmente satisfeitos. Na avaliação da amostra com relação ao tempo que os mestrandos dispunham para a leitura dos textos de estudo, 54,0% declararam ser insuficiente e 46,0% declararam ser suficiente esse tempo. Com relação à complexidade dos textos do mestrado, 97,8% da amostra afirmou ser totalmente adequado e na maior parte adequado ao nível de compreensão dos mestrandos. O grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado foi de 55,0% para os que se declararam satisfeitos e 40,4% afirmaram estar parcialmente satisfeitos. 78,7% dos respondentes consideraram o nível de exigência do mestrado como suficiente.

5.3 Atividades paralelas ao programa de mestrado, desenvolvidas pelos mestrandos

Tabela 5.3.1

Distribuição dos mestrandos, de acordo com a freqüência das atividades físicas e de lazer

Freqüência	%
Diariamente	11,2
Três vezes por semana	14,6
Menos de três vezes por semana	18,0
Uma vez por semana	31,5
Quinzenalmente	7,9
Uma vez por mês	3,9
Raramente	11,8
Não ocorrem	1,1
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

31,5% dos mestrandos efetuavam atividades físicas e de lazer apenas uma vez por semana. 18,0% praticavam essas atividades menos de três vezes por semana e 14,6%, três vezes por semana.

Tabela 5.3.2**Distribuição dos mestrandos, de acordo com a existência de outra atividade profissional**

Outra atividade profissional	%
Sim	48,9
Não	50,6
Sem resposta	0,6
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

50,6% dos mestrandos não tinham outra atividade profissional enquanto efetuavam o programa de mestrado e 48,9% afirmaram ter essa atividade.

Tabela 5.3.3**Distribuição dos mestrandos, de acordo com a periodicidade da outra atividade profissional que realizam, além do mestrado**

Periodicidade	%
Permanente	71,3
Eventual	28,7
Total geral	100,0

Base: 88 respondentes

Os dados referentes aos mestrandos que possuíam outra atividade profissional apontam que 71,3% tinham uma atividade permanente e 28,7% trabalhavam eventualmente. O percentual de não respondentes é coerente com o percentual de mestrandos que não exerciam outra atividade profissional (tabela 5.3.2).

Tabela 5.3.4
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o tempo gasto na outra atividade profissional

Total de Horas Despendidas na Outra Atividade Profissional, por Semana	%
40 horas ou mais	17,2
30 a 39 horas	18,4
20 a 29 horas	32,2
10 a 19 horas	18,4
Menos de 10 horas	13,7
Total geral	100,0

Base: 88 respondentes

32,2% gastavam de 20 a 29 horas semanais; 18,4% gastavam de 10 a 19 horas e outros 18,4%, de 30 a 39 horas; 17,2% gastavam 40 horas ou mais e 13,7% gastavam menos de 10 horas. O percentual de não respondentes é coerente com o percentual de mestrandos que não exerciam outro trabalho (tabela 5.3.2).

Os dados das tabelas 5.3.1 a 5.3.4 mostram que, com relação as atividades paralelas ao programa de mestrado, a grande maioria da amostra efetuava atividades físicas e de lazer apenas uma vez por semana. No que se refere a existência de outra atividade profissional paralela ao mestrado, 48,9% da amostra exercia outra atividade, sendo que 71,3% realizavam-na de forma permanente e 28,7% com periodicidade eventual.

5.4 Percepção dos mestrandos em relação aos fatores psicossociais externos ao programa de mestrado

Tabela 5.4.1
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação da frequência de atividades físicas e de lazer

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	6,7
Satisfeito	22,5
Parcialmente satisfeito	32,6
Insatisfeito	30,3
Muito insatisfeito	7,9
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Com relação à frequência das atividades físicas e de lazer, observa-se predominância dos percentuais entre os que apresentaram insatisfação (37,9%), comparados aos que apresentaram satisfação (29,2%). 32,6% dos mestrandos estavam parcialmente satisfeitos com as atividades físicas e de lazer que praticavam.

Tabela 5.4.2

Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades profissionais, além do mestrado

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	12,6
Satisfeito	37,9
Parcialmente satisfeito	40,2
Insatisfeito	5,7
Muito insatisfeito	3,4
Total geral	100,0

Base: 87 respondentes

Pode ser identificado na tabela 5.4.2 a predominância de satisfação (50,5%) dos mestrandos com relação às atividades profissionais desenvolvidas além do mestrado, em comparação ao grau de insatisfação (9,1%). 40,2% informaram estar parcialmente satisfeitos.

Tabela 5.4.3

Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das suas necessidades

Grau de suficiência	%
Mais que suficiente	1,1
Suficiente	37,1
Menos que suficiente	44,9
Totalmente insuficiente	14,0
Sem resposta	2,8
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 5.4.3 demonstra que houve predominância dos mestrandos que consideraram não ser suficiente a renda mensal relativa às suas necessidades (58,9%), comparados aos que consideraram ser suficiente essa renda (38,2%).

Tabela 5.4.4
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	31,5
Satisfeito	40,4
Parcialmente Satisfeito	20,8
Insatisfeito	5,1
Muito insatisfeito	2,2
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

71,9% dos mestrandos afirmaram estar satisfeitos / muito satisfeitos com as relações estabelecidas com sua família de origem e apenas 7,3% declararam insatisfação. 20,8% declararam estar parcialmente insatisfeitos.

Tabela 5.4.5
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família atual

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	28,4
Satisfeito	43,1
Parcialmente satisfeito	17,6
Insatisfeito	8,8
Muito insatisfeito	2,0
Total geral	100,0

Base: 102 respondentes

A tabela 5.4.5 revela que houve predominância de satisfação dos mestrandos nas relações estabelecidas com sua família atual, sendo que 71,5% dos respondentes apresentaram satisfação e 10,8% apresentaram insatisfação. 17,6% declararam estar parcialmente satisfeitos.

Tabela 5.4.6
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações amorosas

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	21,9
Satisfeito	30,3
Parcialmente satisfeito	24,2
Insatisfeito	14,6
Muito insatisfeito	7,3
Sem resposta	1,7
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

Os respondentes que apresentaram satisfação nas relações amorosas (52,2%) foram predominantes aos que apresentaram insatisfação nessas relações (21,9%). 24,2% sentiam-se parcialmente satisfeitos.

Tabela 5.4.7
Distribuição dos mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade

Grau de satisfação	%
Muito satisfeito	20,8
Satisfeito	46,1
Parcialmente satisfeito	25,8
Insatisfeito	6,7
Muito insatisfeito	0,6
Total geral	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 5.4.7 revela que houve predominância dos mestrandos que apresentaram satisfação nas relações de amizade (66,9%), comparando-os aos mestrandos que apresentaram insatisfação (7,3%). Os parcialmente satisfeitos perfizeram um total de 25,8%.

Com relação ao posicionamento dos mestrandos em relação aos fatores psicossociais externos ao programa de mestrado, os resultados obtidos nas tabelas 5.4.1 a 5.4.7 revelam que existiu predominância de insatisfação (38,9%) com relação à frequência das atividades físicas e de lazer que desenvolviam. Com relação ao grau de satisfação relativo às atividades profissionais além do mestrado, houve prevalência de satisfação (50,5%) comparado ao de insatisfação (9,1%) com essas atividades. Com relação ao grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor de suas necessidades, 58,9% da amostra considerou insuficiente sua

renda mensal e 38,2% a considerou suficiente. Os parcialmente satisfeitos ficaram com percentuais entre 32,6% a 44,9%. A grande maioria da amostra apresentou satisfação nas relações estabelecidas tanto com sua família de origem (71,9%), como com sua família atual (71,5%). Também houve predominância de satisfação nas relações de amizade (66,9%), assim como com as relações amorosas (52,2%), sendo este último o percentual mais baixo relativo aos fatores que verificaram a satisfação com os relacionamentos psicossociais.

6

DESCRIBÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

6.1 Fatores relacionados ao processo de estresse

Tabela 6.1.1

Avaliação da intensidade de associação das variáveis independentes com a variável dependente “processo de estresse”

Variáveis Independentes	Associação Significativa	Coefficiente de Contingência	Nível de Significância ($\alpha = 0,05$)
1 – Sexo	SIM	0,194	0,009
2 – Idade	SIM	0,298	0,011
3 – Estado civil	NÃO	0,155	0,225
4 – Residência	NÃO	0,168	0,412
5 – Programa do mestrado	SIM	0,266	0,009
9 – Qualificação do projeto	NÃO	0,005	0,946
10 – Aprovação	NÃO	0,168	0,191
11 – Bolsa de mestrado	NÃO	0,131	0,543
12 – Escolha	NÃO	0,147	0,561
13 – Relação colegas	SIM	0,252	0,018
14 – Relação professores	SIM	0,336	0,000
15 – Relação orientador	NÃO	0,095	0,827
16 – Mestrado como todo	NÃO	0,151	0,531
17 – Tempo para leitura	SIM	0,226	0,022
18 – Complexidade textos	NÃO	0,184	0,103
19 – Atividades acadêmicas	SIM	0,257	0,013
20 – Nível de exigência	NÃO	0,176	0,058
21 – Família nuclear	SIM	0,297	0,002
22 – Família atual	NÃO	0,274	0,082
23 – Relações amorosos	NÃO	0,201	0,116
24 – Amizade	SIM	0,303	0,001
25 – Ativid. físicas e lazer	NÃO	0,260	0,074
26 – Frequência das atividades físicas e lazer	SIM	0,261	0,011
27 – Renda mensal	NÃO	0,283	0,072
28 – Outro trabalho	NÃO	0,022	0,773
29 – Tipo de trabalho	NÃO	0,196	0,062
30 – Horas de trabalho	NÃO	0,234	0,281
31 – Necessidades x renda	SIM	0,217	0,036
32 – Atividade profissional	NÃO	0,145	0,762

Na tabela 6.1.1 pode ser observado que, das 32 variáveis independentes, 11 mostraram relação estatisticamente significativa (ao nível de $\alpha = 0,05$) com a variável dependente “processo de estresse”. Essas variáveis são: sexo, idade, relação com os colegas de mestrado, relação com os professores, programa de mestrado, tempo para leitura dos textos, atividades acadêmicas, relação com a família nuclear, relações de amizade, satisfação com as atividades físicas e de lazer, necessidades x renda. Os testes estatísticos mostraram que não existe associação significativa entre as outras 21 variáveis independentes e a variável “processo de estresse”, conforme explicitado na tabela acima. Portanto, na análise subsequente, serão explorados os 11 fatores relacionados ao processo de estresse.

Tabela 6.1.2

Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o programa de mestrado.

Programa do Mestrado	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Antropologia Social	73,3	26,7	100,0
Psicologia	65,6	34,4	100,0
História	64,3	35,7	100,0
Geografia	63,3	36,7	100,0
Sociologia Política	63,0	37,0	100,0
Filosofia	46,4	53,6	100,0
Total geral	62,4	37,6	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.2 revela que a ocorrência do processo de estresse na amostra foi de 62,4%. Ocorreu com mais frequência entre os alunos do programa de mestrado em Antropologia Social (73,3%) e, com menos frequência, no programa em Filosofia (46,4%). Nos demais programas de mestrado, entre 63,0% e 65,6% dos mestrandos apresentaram processo de estresse. Não houve, portanto, diferença significativa entre os programas em Psicologia, História, Geografia e Sociologia Política.

Tabela 6.1.3

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o programa de mestrado.

Programa de Mestrado	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase exaustão %	Exaustão %	
Antropologia Social		100,0			100,0
História		100,0			100,0
Sociologia Política		94,1	5,9		100,0
Geografia		89,5	5,3	5,3	100,0
Psicologia	2,4	85,7	7,1	4,8	100,0
Filosofia		53,8	38,5	7,7	100,0
Total geral	0,9	86,5	9,0	3,6	100,0

Base: 178 respondentes

A maioria dos mestrandos que apresentaram processo de estresse se encontrava na fase de resistência. Chama a atenção que no mestrado em Filosofia 38,5% dos mestrandos se encontravam na fase de quase-exaustão, enquanto nos demais programas esse percentual não ultrapassou 7,1%.

Tabela 6.1.4

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o programa de mestrado.

Programa de mestrado	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Sociologia Política		94,1	5,9	100,0
Filosofia	7,7	92,3		100,0
Antropologia Social	18,2	81,8		100,0
Psicologia	17,1	75,6	7,3	100,0
Geografia	21,1	73,7	5,3	100,0
História	33,3	66,7		100,0
Total geral	15,5	80,0	4,5	100,0

Base: 178 respondentes

A grande maioria dos mestrandos em processo de estresse apresentou alto percentual de sintomas psicológicos. A frequência de sintomas psicológicos foi maior entre os mestrandos das áreas de Sociologia Política (94,1%) e Filosofia (92,3%). Os mestrandos do

curso de História foram os que indicaram menor índice de sintomas psicológicos (66,7%) e o índice mais elevado de sintomas físicos (33,3%).

A partir dos dados da tabela 6.1.2, pode ser verificado que, dos mestrados da área de Filosofia e Ciências Humanas que fizeram parte da presente pesquisa, 62,4% apresentaram processo de estresse. Pesquisa realizada por Santos e cols. (1996) com pós-graduandos concluiu que 60,8% dos sujeitos pesquisados apresentavam processo de estresse, ou seja, esta pesquisa apresenta resultados muito próximos aos resultados daqueles autores.

Entre os mestrados que apresentaram processo de estresse, 86,5% encontravam-se na fase de resistência. No estudo feito por Santos e cols.(1996) foram encontrados resultados semelhantes, indicando a fase de resistência como a de maior ocorrência (60,8%). De acordo com Lipp (2003) um dos principais sintomas que aparecem na fase de resistência é relativo a diminuição da memória que dificulta a possibilidade de retenção dos conteúdos necessários e presentes à execução de várias atividades e, na realidade dos sujeitos pesquisados, as atividades acadêmicas, onde a memória é um aspecto preponderante para a execução de um programa de mestrado.

Outro dado é que os mestrados do programa de Filosofia que se encontravam em processo de estresse apresentaram um percentual bem maior na fase de quase-exaustão (38,5%) do que os mestrados dos outros programas, apesar da ocorrência do processo de estresse entre os mestrados desse curso (46,4%) ter sido bem inferior, comparado aos outros níveis de estresse apresentados. Os dados da pesquisa permitem constatar este fato, porém não o explicam.

No conjunto, os mestrados que participaram da pesquisa apresentaram predominantemente sintomas psicológicos (80%). Na pesquisa de Santos e cols.(1996), 60,8% dos sujeitos apresentaram sintomas psicológicos. Embora o percentual não coincida, em ambas as pesquisas a maioria dos sintomas apresentados pelos sujeitos são psicológicos.

Tabela 6.1.5

Distribuição dos mestrados por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o sexo

Sexo	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Feminino	69,3	30,7	100,0
Masculino	49,2	50,8	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.5 revela que 69,3% dos sujeitos do sexo feminino e 49,2% dos sujeitos do sexo masculino apresentaram processo de estresse.

Tabela 6.1.6

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o sexo

Sexo	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase exaustão %	Exaustão %	
Feminino		91,1	7,6	1,3	100,0
Masculino	3,3	73,3	13,3	10,0	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.6 demonstra que 91,1% das mulheres e 73,3% dos homens apresentaram estresse na fase de resistência. As fases de quase-exaustão e exaustão também ocorreram em sujeitos de ambos os sexos, com índices mais elevados em sujeitos do sexo masculino.

Tabela 6.1.7

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o sexo

Sexo	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Feminino	17,7	78,5	3,8	100,0
Masculino	10,7	82,8	6,9	100,0

Base: 178 respondentes

82,8% dos homens e 78,5% das mulheres apresentaram sintomas psicológicos. Nos respondentes do sexo feminino houve uma incidência mais elevada de sintomas físicos (17,7%) do que nos do sexo masculino.

Os resultados obtidos revelam que o processo de estresse ocorre mais frequentemente entre as mulheres que efetuam um programa de mestrado no Centro de Filosofia e Ciências Humanas do que entre homens. Além disso, as mulheres apresentam maior incidência de sintomatologia física. Segundo Calais (2003), as mulheres são mais suscetíveis ao estresse do que os homens tanto por sua condição biológica, quanto pela imposição de papéis sociais. Para Tanganelli (2003), a mulher está exposta a estressores que existem no sexo feminino, tais

como: alterações hormonais, tensão pré-menstrual, gravidez e os múltiplos papéis que exercem.

Em um estudo realizado por Tanganelli (2000), foi detectado que os sintomas típicos da fase de resistência em que se encontravam as mulheres pesquisadas advinham do grande número de atividades que desenvolviam e da excessiva exigência no desempenho de seus papéis sociais. As mulheres, na nossa sociedade, saíram dos papéis relacionados ao lar (atividades domésticas, criação de filhos) para também assumirem papéis que antes eram masculinos (manutenção financeira do lar, profissionalização, competição no mercado de trabalho). Maffei (1992), em sua pesquisa com professores universitários, também verifica que as professoras apresentam escores mais altos de ansiedade e analisa esse dado levando em consideração a posição da mulher no mercado de trabalho brasileiro.

Os resultados desta pesquisa, no que concerne às relações entre as variáveis sexo e estresse, corroboram com as pesquisas citadas acima.

Tabela 6.1.8

Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com a faixa etária

Idade	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Menos de 25 anos	66,7	33,3	100,0
De 26 a 30 anos	75,5	24,5	100,0
De 31 a 35 anos	43,5	56,5	100,0
De 36 a 40 anos	61,1	38,9	100,0
De 41 a 45 anos	50,0	50,0	100,0
De 46 a 50 anos	33,3	66,7	100,0
Mais de 50 anos		100,0	100,0

Base: 178 respondentes

Na faixa etária entre 26 e 30 anos se constatou o índice mais elevado da ocorrência do processo de estresse (75,5%). Em segundo lugar, 66,7% dos mestrandos na faixa etária com menos de 25 anos apresentaram estresse. Ocorreu uma diminuição de estresse na faixa etária entre 31 e 35 anos (43,5%) e o percentual subiu para 61,1% nos mestrandos entre 36 e 40 anos. A partir de 41 anos houve um decréscimo nos índices de processo de estresse. O sujeito acima de 50 anos não apresentou processo de estresse.

Tabela 6.1.9

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com a faixa etária

Idade	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase exaustão %	Exaustão %	
Menos de 25 anos		94,4	2,8	2,8	100,0
De 26 a 30 anos	2,5	77,5	15,0	5,0	100,0
De 31 a 35 anos		80,0	10,0	10,0	100,0
De 36 a 40 anos		81,8	18,2		100,0
De 41 a 45 anos		100,0			100,0
De 46 a 50 anos		100,0			100,0

Base: 178 respondentes

Os mestrandos acima de 41 anos apresentaram, na sua totalidade, processo de estresse na fase de resistência. Na fase de quase-exaustão encontraram-se mestrandos com até 40 anos e, na fase de exaustão, mestrandos com até 35 anos.

Tabela 6.1.10

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com a faixa etária

Idade	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Menos de 25 anos	22,2	69,4	8,3	100,0
De 26 a 30 anos	10,3	84,6	5,1	100,0
De 31 a 35 anos		100,0		100,0
De 36 a 40 anos	18,2	81,8		100,0
De 41 a 45 anos	20,0	80,0		100,0
De 46 a 50 anos		100,0		100,0

Base: 178 respondentes

Nos mestrandos que apresentaram processo de estresse, os sintomas psicológicos predominaram. Os sujeitos entre 31 e 35 anos e entre 46 e 50 anos são os que apresentaram os índices mais elevados de sintomas psicológicos (100,0%); conseqüentemente, nessas faixas etárias não foram identificados sintomas físicos.

Os resultados relativos à ocorrência de estresse entre os mestrandos revelam que os adultos jovens apresentaram maior incidência de processo de estresse. Estes dados podem estar relacionados com o fato de esses adultos jovens estarem mais sobrecarregados, tanto pela execução do programa de mestrado, como pelas demandas da vida cotidiana

(ARANTES, 1986). É nessa etapa da vida que costuma ocorrer o início da vida profissional e a busca por uma melhor capacitação para concorrer às vagas no mercado de trabalho. Uma característica desse mercado é a exigência de conhecimentos cada vez mais especializados (OLIVEIRA, 1995; SCHWARTZMAN, 1996).

Os mestrandos em processo de estresse se encontravam, em sua grande maioria, na fase de resistência, em que um montante maior de energia é utilizado, gerando uma sensação de desgaste generalizado para restabelecer a homeostase do organismo.

Na amostra pesquisada, os sintomas mais presentes são os sintomas psicológicos.

Na literatura disponível, não foram encontradas pesquisas semelhantes, com mestrandos, que possam ser comparadas com os dados do presente estudo. Porém, em uma pesquisa realizada com professores universitários no Estado de São Paulo, Schmidt (1990) identificou níveis mais altos de estresse naqueles com menos de 25 anos e entre 31 e 35 anos. Os resultados referentes à primeira faixa etária coincidem com os do presente estudo, mas não coincidem na faixa etária dos 31 aos 35 anos, que é exatamente onde há um declínio da presença de estresse nos mestrandos na pesquisa atual. Nas outras faixas etárias existe uma certa equivalência, onde a autora revela que, a partir dos 46 anos, existe um decréscimo do processo de estresse.

Tabela 6.1.11

Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os colegas

Grau de satisfação	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta%	
Muito satisfeito	56,8	43,2	100,0
Satisfeito	53,7	46,3	100,0
Parcialmente satisfeito	76,0	24,0	100,0
Insatisfeito	100,0		100,0
Muito insatisfeito	100,0		100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.11 demonstra que 100,0% dos mestrandos insatisfeitos e muito insatisfeitos com o relacionamento com seus colegas de mestrado apresentaram processo de estresse. Os parcialmente satisfeitos perfizeram um índice de estresse de 76,0%. Não existiu diferença significativa entre os que afirmaram estar muito satisfeitos e satisfeitos. Fica evidente, portanto, que há forte relação entre insatisfação/satisfação na relação com os colegas e presença de processo de estresse.

Tabela 6.1.12
Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de
satisfação nas relações estabelecidas com os colegas

Grau de satisfação	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Muito satisfeito		85,7	9,5	4,8	100,0
Satisfeito	2,3	90,9	4,5	2,3	100,0
Parcialmente satisfeito		81,6	13,2	5,3	100,0
Insatisfeito		85,7	14,3		100,0
Muito insatisfeito		100,0			100,0

Base: 178 respondentes

Entre os mestrandos parcialmente satisfeitos e os insatisfeitos nas relações com os colegas, a ocorrência de estresse na fase de quase-exaustão foi a mais freqüente. Independente do grau de satisfação na relação com os colegas, a grande maioria dos mestrandos apresentou processo de estresse na fase de resistência. O dado referente ao percentual (100%) de “muito insatisfeito” na fase de resistência não deve ser levado em consideração na análise porque apenas um mestrando se encontrava nesta categoria.

Tabela 6.1.13
Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de
satisfação nas relações estabelecidas com os colegas

Grau de satisfação	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Muito satisfeito	19,0	76,2	4,8	100,0
Satisfeito	18,6	74,4	7,0	100,0
Parcialmente satisfeito	10,5	86,8	2,6	100,0
Insatisfeito	14,3	85,7		100,0
Muito insatisfeito		100,0		100,0

Base: 178 mestrandos

Os mestrandos que afirmaram estar parcialmente satisfeitos, insatisfeitos e muito insatisfeitos apresentaram maior ocorrência de sintomas psicológicos em relação aos que afirmaram estar satisfeitos e muito satisfeitos. Portanto, existe uma relação entre insatisfação e presença de sintomas psicológicos. No caso de sintomas físicos ocorre o inverso. Também aqui, o dado referente ao percentual (100%) de mestrandos muito insatisfeitos na apresentação

de sintomas psicológicos não deve ser levado em consideração, pois apenas um mestrando se encontrava nesta categoria.

Na variável referente ao grau de satisfação nas relações que os mestrandos estabelecem com os colegas, apareceram índices mais altos de estresse nos sujeitos que estavam parcialmente satisfeitos, insatisfeitos e muito insatisfeitos com o relacionamento com os colegas. Esse dado aponta para a colocação de Stora (1990), que evidencia que o estresse pode ser causado, também, pelas relações com os colegas, e que a falta de suporte dos colegas nas situações difíceis e o receio de partilhar os problemas e as apreensões com os colegas é uma fonte de estresse. Oliveira (2002) também evidencia que a inexistência da construção coletiva de coleguismo nos ambientes organizacionais gera estresse, em maior ou menor intensidade.

Mesmo entre os sujeitos que afirmaram estar satisfeitos e muito satisfeitos com a relação estabelecida com os colegas, o processo de estresse aparece em mais de 50%. Em ambos os casos, a maioria se encontrava na fase de resistência, aparecendo, também, percentuais menores de mestrandos nas fases de quase-exaustão e de exaustão. Isto evidencia que a insatisfação na relação com os colegas é apenas um dos fatores geradores de estresse, na medida em que a satisfação com o relacionamento com os colegas ocorre independentemente do processo de estresse em mais de 50% dos satisfeitos e muito satisfeitos.

Não foi encontrado nenhum estudo similar com discentes de pós-graduação no Brasil que pudesse fornecer dados comparativos, porém a pesquisa de Schmidt (1990) sobre docentes universitários evidencia que o relacionamento com colegas, nas IES, caracteriza-se pela existência de um clima desgastante, tanto devido à existência de subgrupos, quanto pelas exigências de desempenho, e que o isolamento que pode ser imposto aos docentes pelos ditos “grupinhos” (aspas da autora) constitui uma das mais acentuadas fontes de estresse no ambiente acadêmico. Também Souza (2001), em pesquisa com professores universitários em fase de mestrado, demonstra que o relacionamento com colegas pode ser gerador de competitividade e, portanto, gerador de estresse na academia. Podemos inferir que, também no que diz respeito ao corpo discente, o relacionamento com os colegas pode gerar desgaste e se constituir em um fator de estresse para os mestrandos.

Tabela 6.1.14

Distribuição dos mestrandos por ocorrência do processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores

Grau de satisfação	Processo de Estresse %		Total%
	Apresenta %	Não apresenta %	
Muito satisfeito	29,6	70,4	100,0
Satisfeito	61,0	39,0	100,0
Parcialmente satisfeito	75,4	24,6	100,0
Insatisfeito	100,0		100,0
Muito insatisfeito		100,0	100,0

Base: 178 respondentes

A partir dos dados apontados na tabela 6.1.14, pode ser verificado que todos os mestrandos que informaram estar insatisfeitos com o relacionamento estabelecido com os professores apresentaram processo de estresse. 75,4% dos que informaram estar parcialmente satisfeitos também apresentaram processo de estresse. Os mestrandos que informaram estar satisfeitos com as relações estabelecidas com os professores (61,0%), também apresentaram estresse. Um mestrando informou que se sentia muito insatisfeito e não apresentou processo de estresse. A tabela 6.1.14 demonstra claramente que existe uma forte relação inversamente proporcional entre o grau de satisfação com os professores e a presença de processo de estresse.

Tabela 6.1.15

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores

Grau de satisfação	Fases do Estresse %				Total%
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Muito satisfeito		75,0	25,0		100,0
Satisfeito		86,0	8,0	6,0	100,0
Parcialmente satisfeito	2,2	89,1	6,5	2,2	100,0
Insatisfeito		85,7	14,3		100,0

Base: 178 respondentes

Na tabela 6.1.15, fica evidenciado que a fase de maior ocorrência de estresse é a fase de resistência, independente do grau de satisfação dos mestrandos referente ao relacionamento com os professores. As categorias: “satisfeito”, “parcialmente satisfeito” e “insatisfeito” apresentaram semelhanças nas porcentagens encontradas (mais de 85,0%). Entre os que

afirmaram estar muito satisfeitos, o percentual na fase de resistência foi menor (75,0%), porém a incidência de estresse na fase de quase-exaustão foi a mais elevada (25,0%). Estes dados indicam que não existe uma relação direta entre satisfação na relação com professores e fases de estresse.

Tabela 6.1.16

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com os professores

Grau de satisfação	Sintomas do Stress			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Muito satisfeito	12,5	75,0	12,5	100,0
Satisfeito	24,0	70,0	6,0	100,0
Parcialmente satisfeito	8,9	88,9	2,2	100,0
Insatisfeito		100,0		100,0

Base: 178 respondentes

Na tabela 6.1.16 os mestrandos que apresentaram maior predominância de sintomas psicológicos foram os que responderam estar insatisfeitos (100%) e parcialmente satisfeitos (88,9%) com o relacionamento com os professores. Os que apresentaram os maiores índices (24,0%) no aparecimento de sintomas físicos foram os mestrandos que afirmaram estar satisfeitos com as relações estabelecidas com os professores. Portanto, a incidência de sintomas físicos e de sintomas físicos/psicológicos foi mais alta entre os mestrandos que responderam estar satisfeitos e muito satisfeitos com a relação com os professores e a incidência de sintomas psicológicos foi mais alta entre os mestrandos parcialmente satisfeitos e insatisfeitos com essas relações.

Os dados coletados sobre a presença de processo de estresse e o grau de satisfação dos mestrandos referente ao relacionamento com os professores demonstram que existe uma relação direta entre o grau de satisfação com o relacionamento com professores e processo de estresse. A importância do corpo de professores no programa de mestrado é fundamental para que ocorra o processo ensino/aprendizagem. E entre o ensinar e o aprender há uma relação pedagógica que diz respeito não só aos conhecimentos de conteúdos específicos e de habilidades técnicas, mas também das possibilidades relacionais que exige do professor uma percepção das características de cada aluno, com respeito pelas suas capacidades, limitações e diferenças, mediadas pelo ambiente acadêmico.

Não foi encontrado nenhum estudo similar com alunos de pós-graduação no Brasil que possibilitasse uma comparação com os resultados encontrados na presente pesquisa.

Tabela 6.1.17

Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo com a avaliação relativa ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo

Avaliação	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Mais que suficiente	50,0	50,0	100,0
Em geral suficiente	51,4	48,6	100,0
Em geral insuficiente	68,8	31,2	100,0
Totalmente insuficiente	84,2	15,8	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.17 revela que mestrandos que apresentaram maior índice de estresse foram os que consideraram o tempo que possuem para a leitura dos textos do mestrado totalmente insuficiente (84,2%). Os que afirmaram ser o tempo para estudo em geral insuficiente, apresentaram um índice de 68,8% e os que consideraram esse tempo suficiente e mais que suficiente, apresentaram metade do percentual de mestrandos em processo de estresse. Estes dados mostram que existe uma relação inversamente proporcional entre ocorrência de processo de estresse e a satisfação relativa ao tempo que os mestrandos dispõem para a leitura dos textos de estudo do mestrado, ou seja, a que a presença de processo de estresse aumenta à medida que o grau de satisfação decresce.

Tabela 6.1.18

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo ao tempo que dispõem para leitura dos textos de estudo

Grau de satisfação	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Mais que suficiente		83,3	16,7		100,0
Em geral suficiente		83,3	11,1	5,6	100,0
Em geral insuficiente	1,9	88,7	7,5	1,9	100,0
Totalmente insuficiente		87,5	6,3	6,3	100,0

Base: 178 respondentes

A fase de maior incidência é a fase de resistência, para todas as graduações, com diferenças de índices percentuais bastante pequenas. Os dados indicam que não existe uma

relação direta entre a avaliação relativa ao tempo para leitura dos textos de estudo e fases de estresse.

Tabela 6.1.19

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com a avaliação relativa ao tempo para leitura dos textos de estudo

Avaliação	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Mais que suficiente	16,7	50,0	33,3	100,0
Em geral suficiente	16,7	80,6	2,8	100,0
Em geral insuficiente	13,5	82,7	3,8	100,0
Totalmente insuficiente	18,8	81,3		100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.19 demonstra que há maior incidência de sintomas psicológicos, independente da categoria de avaliação relativa ao tempo para leitura dos textos de estudo do mestrado. Embora chame a atenção o fato de que 33,3% dos mestrandos, que consideram o tempo para leitura dos textos do mestrado mais que suficiente, apresentarem sintomas físicos e psicológicos, o comportamento dos dados na tabela 6.1.20 não permite ir além da constatação deste fato.

Os programas de mestrado possuem uma carga muito grande de leituras obrigatórias e também de leituras complementares, já que não só as disciplinas exigem uma bibliografia extensa e, de maneira geral, nova para os mestrandos, como também para a elaboração e confecção do projeto de pesquisa e da dissertação. A elaboração da dissertação pode ser considerada como a etapa que mais exige do mestrando em termos de leitura, tanto nacional, quanto em língua estrangeira. O tempo para que se efetue todas as leituras normalmente é limitado e o mestrando precisa, também, desenvolver todas as outras atividades relacionadas ao mestrado. Pode-se inferir que a variável tempo para leitura apresenta-se com um fator estressor para o mestrando, de acordo com os resultados obtidos nesta pesquisa. No entanto, os dados não permitem associar a variável avaliação da suficiência do tempo para leitura com a fase de estresse ou com o tipo de sintomas apresentados.

Tabela 6.1.20

Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado

Grau de satisfação	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Muito satisfeito	20,0	80,0	100,0
Satisfeito	59,1	40,9	100,0
Parcialmente satisfeito	72,2	27,8	100,0
Insatisfeito	50,0	50,0	100,0
Muito insatisfeito	100,0		100,0

Base: 178 respondentes

A ocorrência de processo de estresse é significativamente menor entre os que se declararam muito satisfeitos (20%) ou satisfeitos (59,1%) com as atividades acadêmicas do mestrado do que entre os que se declararam parcialmente satisfeitos (72,2%). Isto indica uma relação entre grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado e a ocorrência de processo de estresse. De outro lado, os dados referentes aos que se declararam insatisfeitos e muito insatisfeitos não têm o mesmo padrão, colocando um problema para essa interpretação. É possível, porém, que esse padrão esteja relacionado ao fato de que o número de mestrandos que se declararam insatisfeitos (seis) e muito insatisfeitos (dois) seja muito pequeno em relação ao total da amostra (178).

Tabela 6.1.21

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado

Grau de satisfação	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Muito satisfeito			100,0		100,0
Satisfeito		86,5	7,7	5,8	100,0
Parcialmente satisfeito	1,9	90,4	5,8	1,9	100,0
Insatisfeito		100,0			100,0
Muito insatisfeito		50,0	50,0		100,0

Base: 178 respondentes

Na tabela 6.1.21 o percentual mais elevado na fase de quase-exaustão refere-se aos mestrandos que informaram estar muito satisfeitos com as atividades acadêmicas (100,0%). Os maiores índices na fase de resistência estão entre os mestrandos que afirmaram estar

insatisfeitos (100,0%), seguidos pelos que afirmaram estar parcialmente satisfeitos (90,4%). Porém, não existe nenhuma evidência nos dados da tabela 6.1.21 que permitam inferir alguma relação entre grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado e fases de estresse. Embora o percentual de mestrandos muito insatisfeitos na fase de quase-exaustão chame a atenção, ele corresponde a duas pessoas e o percentual de 50% de insatisfeitos corresponda a uma pessoa.

Tabela 6.1.22

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado

Grau de satisfação	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Muito satisfeito		100,0		100,0
Satisfeito	11,5	82,7	5,8	100,0
Parcialmente satisfeito	19,6	76,5	3,9	100,0
Insatisfeito		100,0		100,0
Muito insatisfeito	50,0	50,0		100,0

Base: 178 respondentes

Na tabela 6.1.22, os dados coletados apontam uma possível relação entre incidência de sintomas físicos e grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas do mestrado, pois a incidência de sintomas físicos entre os que se declararam satisfeitos é de 11,5% e entre os parcialmente satisfeitos é de 19,6%. O percentual apresentado pelos muito insatisfeitos se refere a apenas uma pessoa, não podendo ser levado em consideração para efeito de análise.

As atividades acadêmicas compreendem trabalhos, provas, seminários, projeto e dissertação, entre outras. Na pesquisa de Santos e cols. (1996), a categoria referente a atividades acadêmicas foi identificada como a mais presente como fator gerador de estresse por 70% dos pós-graduandos. Nesta pesquisa, os dados mostram que existe uma relação entre ocorrência do processo de estresse e grau de satisfação relativo às atividades acadêmicas, apontando na mesma direção que o resultado da pesquisa de Santos e cols. (1996).

Tabela 6.1.23

Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse em mestrandos, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem

Grau de Satisfação	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não Apresenta %	
Muito satisfeito	51,8	48,2	100,0
Satisfeito	54,2	45,8	100,0
Parcialmente satisfeito	86,5	13,5	100,0
Insatisfeito	77,8	22,2	100,0
Muito insatisfeito	100,0		100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.23 revela que o processo de estresse é significativamente menor entre os que se declararam muito satisfeitos (51,8%) e satisfeitos (54,2%) com as relações estabelecidas com a família de origem, do que entre os que se declararam parcialmente satisfeitos (86,5%), insatisfeitos (77,8%) e muito insatisfeitos (100%). Estes dados permitem inferir que existe uma relação entre grau de satisfação com o relacionamento com a família de origem e processo de estresse.

Tabela 6.1.24

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem

Grau de Satisfação	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Muito satisfeito		100,0			100,0
Satisfeito		87,2	10,3	2,6	100,0
Parcialmente satisfeito	3,1	78,1	9,4	9,4	100,0
Insatisfeito		71,4	28,6		100,0
Muito insatisfeito		75,0	25,0		100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.24 demonstra que, independente do grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem, a grande maioria dos mestrandos apresentou processo de estresse na fase de resistência. Entre os mestrandos insatisfeitos e muito insatisfeitos nas relações com a família de origem, a ocorrência de estresse na fase de quase-exaustão foi mais freqüente.

Tabela 6.1.25

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações estabelecidas com a família de origem

Grau de satisfação	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Muito satisfeito	27,6	65,5	6,9	100,0
Satisfeito	7,7	89,7	2,6	100,0
Parcialmente satisfeito	19,4	80,6		100,0
Insatisfeito		85,7	14,3	100,0
Muito insatisfeito		75,0	25,0	100,0

Base: 178 respondentes

A maioria dos mestrandos que apresentou processo de estresse encontrava-se na fase de resistência, independente do grau de satisfação com as relações estabelecidas com a família de origem. Embora chame a atenção o fato de que 27,6% dos que se sentiam muito satisfeitos com essas relações apresentassem sintomas físicos e que 25,0% dos que se diziam muito insatisfeitos apresentassem sintomas físicos e psicológicos, o comportamento dos dados não permite ir além da constatação desses fatos.

Os dados apresentados revelam uma relação entre grau de satisfação com as relações estabelecidas com a família de origem e processo de estresse. Estes resultados apontam para uma confirmação da literatura que trata de estresse, indicando as relações familiares, como um fator que pode ser considerado fonte de estresse, em muitas situações. Segundo Lipp (1999), quando a família possibilita ao indivíduo apoio, compreensão, segurança e carinho, é capaz de auxiliar a pessoa a passar por situações geradoras de estresse de maneira menos desgastante. Porém, quando a família não é capaz de dar essa sustentação, pode gerar um estresse até mais poderoso do que os que advêm de outras fontes. Poder entender que a família pode ser um forte gerador de estresse é fundamental para as instituições e organizações que trabalham com pessoas, visando compreender o indivíduo na sua totalidade, através dos vários papéis sociais desempenhados e que estão intrinsecamente relacionados.

Tabela 6.1.26

Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade

Grau de satisfação	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Muito satisfeito	43,2	56,8	100,0
Satisfeito	56,1	43,9	100,0
Parcialmente satisfeito	82,6	17,4	100,0
Insatisfeito	83,3	16,7	100,0
Muito insatisfeito	100,0		100,0

Base: 178 respondentes

De acordo com os dados apresentados na tabela 6.1.26, existe uma relação direta entre grau de satisfação nas relações de amizade e processo de estresse. Quanto menor o grau de satisfação maior a presença de processo de estresse.

Tabela 6.1.27

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação nas relações de amizade

Grau de satisfação	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Muito satisfeito		93,8	6,3		100,0
Satisfeito	2,2	87,0	6,5	4,3	100,0
Parcialmente satisfeito		81,6	13,2	5,3	100,0
Insatisfeito		100,0			100,0
Muito insatisfeito			100,0		100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.27 demonstra que, independente do grau de satisfação nas relações de amizade, a maioria dos mestrandos encontrava-se na fase de resistência. O dado referente ao percentual (100%) de mestrandos muito insatisfeitos que se encontravam na fase de quase-exaustão não deve ser levado em consideração na análise porque apenas um mestrando se encontra nessa categoria.

Tabela 6.1.28
Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de
satisfação nas relações de amizade

Grau de satisfação	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Muito satisfeito	12,5	75,0	12,5	100,0
Satisfeito	20,0	80,0		100,0
Parcialmente satisfeito	7,9	86,8	5,3	100,0
Insatisfeito	30,0	60,0	10,0	100,0
Muito insatisfeito		100,0		100,0

Base: 178 respondentes

Os dados da tabela 6.1.28 revelam que, em todas as categorias, os sintomas mais presentes foram os sintomas psicológicos. Embora chame a atenção o fato de que 30,0% dos mestrandos que declararam estar insatisfeitos com as relações de amizade apresentassem sintomas físicos, o comportamento dos dados não permite ir além da constatação desse fato.

Os dados da tabela 6.1.28 demonstram que existe uma relação direta entre ocorrência do processo de estresse e grau de satisfação nas relações de amizade. Na ausência de estudos semelhantes com mestrandos, para proceder resultados comparativos, pontua-se que os dados analisados confirmam a literatura sobre estresse que trata da importância do apoio social (VALDÉS, 2002), como uma das formas de sustentação do indivíduo para lidar com os agentes estressores, advindos da realidade cotidiana e de situações específicas, com as quais os indivíduos estão sempre se deparando, pois, na medida em que o nível de insatisfação dos mestrandos vai aumentando com relação às relações de amizade, na mesma proporção, esses mestrandos apresentaram maior incidência de processos de estresse.

Tabela 6.1.29
Distribuição dos mestrandos por ocorrência de processo de estresse, de acordo com o
grau de satisfação da frequência das atividades físicas e de lazer

Frequência	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Muito satisfeito	41,7	58,3	100,0
Satisfeito	50,0	50,0	100,0
Parcialmente satisfeito	56,9	43,1	100,0
Insatisfeito	75,9	24,1	100,0
Muito insatisfeito	85,7	14,3	100,0

Base: 178 respondentes

Os dados apresentados na tabela 6.1.29 demonstram claramente que existe uma forte relação inversamente proporcional entre satisfação com a frequência das atividades físicas e de lazer: quanto maior aumenta o grau de insatisfação, maior a ocorrência de estresse.

Tabela 6.1.30

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de satisfação da frequência das atividades físicas e de lazer

Frequência	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Muito satisfeito		100,0			100,0
Satisfeito		90,0	10,0		100,0
Parcialmente satisfeito	3,0	90,9	3,0	3,0	100,0
Insatisfeito		78,0	17,1	4,9	100,0
Muito insatisfeito		91,7		8,3	100,0

Base: 178 respondentes

A tabela 6.1.30 revela que a fase de maior ocorrência de estresse é a fase de resistência, independente do grau de satisfação com a frequência das atividades físicas e de lazer. Os dados apresentados sugerem que não existe uma relação direta entre satisfação com a frequência das atividades físicas e de lazer e fases de estresse.

Tabela 6.1.31

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de satisfação da frequência das atividades físicas e de lazer

Frequência	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Muito satisfeito	40,0	40,0	20,0	100,0
Satisfeito	10,0	90,0		100,0
Parcialmente satisfeito	15,6	78,1	6,3	100,0
Insatisfeito	9,8	87,8	2,4	100,0
Muito insatisfeito	33,3	58,3	8,3	100,0

Base: 178 respondentes

Embora chame a atenção o fato de 40,0% dos mestrandos muito satisfeitos e 33,3% dos muito insatisfeitos com a frequência de suas atividades físicas e de lazer apresentarem

sintomatologia física, o padrão dos dados permite apenas constatar, mas não explicar esses fatos.

Com base nos dados obtidos na tabela 6.1.30, pode-se constatar que existe uma relação direta entre grau de satisfação com a frequência das atividades físicas e de lazer e a presença do processo de estresse. As atividades físicas e de lazer são aqui compreendidas como práticas desportivas, atividades físicas, relaxamento, cinema, leitura, dança, entre outros, com uma constância necessária para suprir, ou minimizar, o desgaste intelectual que faz parte de uma grande gama de atividades que exigem o uso de raciocínio lógico e abstrato, do qual fazem parte, por sua vez, as atividades de um programa de mestrado. Quanto maior o nível de insatisfação dos mestrados relativo à frequência dessas atividades, mais elevados se apresentam os percentuais de estresse.

Não foram encontradas, no Brasil, pesquisas semelhantes que busquem relacionar o processo de estresse e atividades físicas e de lazer em pós-graduandos. Porém, de acordo com a literatura existente sobre estresse e atividades físicas e de lazer, encontram-se trabalhos que mostram que essas atividades aumentam os sentimentos de bem-estar, principalmente pela diminuição de inúmeros sintomas de estresse, como tensão e ansiedade e também pelo aumento do vigor físico (NEGRÃO e ANGELO, 2003). Nesse sentido, os resultados obtidos quanto à frequência e ao grau de satisfação relacionado às atividades de lazer nos mestrados estão coerentes com os estudos sobre estresse.

Tabela 6.1.32

Distribuição dos mestrados por ocorrência de processo de estresse, de acordo com o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades

Grau de suficiência	Processo de Estresse		Total %
	Apresenta %	Não apresenta %	
Mais que suficiente		100,0	100,0
Suficiente	54,5	45,5	100,0
Menos que suficiente	72,5	27,5	100,0
Totalmente insuficiente	64,0	36,0	100,0

Base: 178 respondentes

Os dados apresentados na tabela 6.1.32 revelam que o maior índice de ocorrência de processo de estresse encontra-se entre os mestrados que informaram ser menos que suficiente a renda mensal relacionada com suas necessidades (72,5%). Os mestrados que consideraram ser essa renda totalmente insuficiente apresentaram um percentual de estresse

de 64,0%. Os que afirmaram ser suficiente apontam índices de 54,5% e os que consideraram ser totalmente suficiente não apresentaram processo de estresse. Portanto, estes dados demonstram que existe uma relação entre suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades e processo de estresse.

Tabela 6.1.33

Distribuição dos mestrandos por fases de estresse, de acordo com o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades

Grau de suficiência	Fases do Estresse				Total %
	Alerta %	Resistência %	Quase-exaustão %	Exaustão %	
Suficiente		91,7	2,8	5,6	100,0
Menos que suficiente		87,9	8,6	3,4	100,0
Totalmente insuficiente	6,3	68,8	25,0		100,0

Base: 178 respondentes

Na tabela 6.1.33, pode ser verificado que a fase de resistência é que apresenta maiores índices de ocorrência, independente do grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades do mestrando. Os dados apontam uma possível relação entre a fase de quase-exaustão e o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades, pois a incidência nessa fase entre os que consideraram suficiente é de 2,8%, os que consideraram menos que suficiente é de 8,6% e os que consideraram totalmente insuficiente é de 25,0%.

Tabela 6.1.34

Distribuição dos mestrandos por sintomas de estresse, de acordo com o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades

Grau de suficiência	Sintomas do Estresse			Total %
	Físicos %	Psicológicos %	Físicos e psicológicos %	
Suficiente	22,2	69,4	8,3	100,0
Menos que suficiente	15,5	81,0	3,4	100,0
Totalmente insuficiente		100,0		100,0

Base: 178 respondentes

Os mestrandos que afirmaram ser totalmente insuficiente a renda mensal de acordo com suas necessidades apresentaram um percentual de 100,0% de sintomas psicológicos. Os que declararam ser menos que suficiente essa renda apontam um índice de 81,0% e os que informaram ser suficiente esse valor apresentam 69,4% de sintomatologia psicológica. Pode-se inferir que existe uma relação entre a presença de sintomas psicológicos e o grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades dos mestrandos.

A partir dos dados obtidos, os resultados demonstram que quase dois terços dos mestrandos pesquisados consideram a renda mensal percebida incompatível com suas necessidades e, em consonância com esse resultado, a ocorrência do processo de estresse nesses mestrandos é também mais elevada do que nos mestrandos que declararam ser suficiente essa renda. Chama a atenção o fato dos mestrandos que afirmaram ter uma renda mensal mais que suficiente não apresentarem processo de estresse, sendo possível inferir que o fato do indivíduo estar com um bom suporte financeiro e não ter dificuldades nessa área deixa-o menos estressado. A fase de ocorrência de estresse mais predominante, em todos os grupos, é a fase de resistência, e também existe um percentual significativo na fase de quase-exaustão nos mestrandos que consideram a renda que recebem totalmente insuficiente às suas necessidades. Nota-se a predominância dos sintomas psicológicos, com destaque para os mestrandos que responderam ser totalmente insuficiente essa renda.

Conclui-se que o fator relativo ao rendimento econômico, na população pesquisada, é fator gerador de estresse, confirmando a literatura pesquisada (MATOS, 2000; FRANÇA e RODRIGUES, 1999; MASLACH e LEITER, 1999; SCHMIDT, 1990; STORA, 1990). Na pesquisa de Santos e cols. (1996), a variável rendimento econômico também foi identificada como uma das variáveis que mais influenciavam o aparecimento de estresse.

7

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo identificar fatores estressores em mestrandos e os resultados revelaram que entre os alunos dos programas de mestrado do Centro de Filosofia e Ciências Humanas mais de 1/3 dos mestrandos cursavam o programa de mestrado em Psicologia (35,9%) seguidos pelos mestrandos em Geografia (16,8%), Filosofia (15,7%), Sociologia Política (15,1%), Antropologia Social (8,4%) e História (7,8%). O objetivo para cursar o mestrado, em mais da metade dos sujeitos (52,8%), era capacitarem-se à pesquisa e docência, conjuntamente. A grande maioria (71,4%) não possuía bolsa de mestrado e ainda não tinha efetuado a qualificação do projeto de pesquisa.

Com relação ao sexo a amostra foi composta por quase duas vezes mais mulheres (64,0%) do que homens (34,3%) e a faixa predominante foi de adultos jovens com até 30 anos (62,9%). Mais da metade dos mestrandos eram solteiros (52,7%) e já residiam na cidade onde se situava a IES. A grande maioria (69,7%) tinha renda mensal de até R\$ 1.500,00, sendo que destes, 57,4% ganhava até R\$ 1.000,00.

Com relação à percepção dos mestrandos referente aos fatores relativos ao programa de mestrado, pôde ser constatado que com relação ao grau de satisfação no relacionamento com colegas, professores e orientador houve predominância dos satisfeitos (acima de 60,0%) comparados aos insatisfeitos. Foi acima de 50,0% o percentual de mestrandos que se consideraram satisfeitos com mestrado como um todo. Com relação à complexidade dos textos do mestrado, a quase totalidade dos mestrandos (97,8%) afirmou ser adequado à sua compreensão, sendo que mais de 50,0% declarou ser insuficiente o tempo que dispunham para a leitura desses textos. 55,0% dos mestrandos declararam estar satisfeitos com as atividades acadêmicas. A grande maioria (78,7%) considerou como suficiente o nível de exigência do mestrado.

As atividades paralelas ao mestrado desenvolvidas pelos sujeitos pesquisados apontaram que 1/3 da amostra efetuava atividades físicas e de lazer apenas uma vez por semana, havendo predominância de insatisfação com relação à frequência com que desenvolviam essas atividades. Com relação ao exercício de outra atividade profissional além do mestrado, quase metade dos sujeitos (48,0%) exercia outra atividade, sendo que 71,3% a

realizavam de forma permanente e 28,7% com periodicidade eventual, havendo prevalência de satisfação comparado com a insatisfação nessas atividades. No que se refere ao grau de suficiência da renda mensal relativo ao valor das necessidades dos mestrados, mais da metade (58,9%) considerou insuficiente sua renda.

A análise relativa aos relacionamentos psicossociais revelou que a grande maioria apresentou satisfação nas relações estabelecidas tanto com sua família de origem (71,9%), como com sua família atual (71,5%). Também houve predominância de satisfação nas relações de amizade (66,9%), bem como nas relações amorosas (52,2%).

Os resultados demonstraram a existência de associação estatisticamente significativa entre processo de estresse e 11 das 32 variáveis estudadas, a saber: sexo, idade, programa de mestrado, relacionamento com colegas de mestrado, relacionamento com professores, tempo para leitura dos textos de estudo, atividades acadêmicas, relacionamento com a família de origem, relações de amizade, frequência com as atividades físicas e de lazer, necessidades x renda mensal. As 21 variáveis que não apresentaram tal associação com a ocorrência de processo de estresse foram: estado civil, residência, qualificação do projeto de pesquisa, aprovação no projeto de pesquisa, bolsa de mestrado, motivos de escolha para cursar o mestrado, relacionamento com o orientador, complexidade dos textos de estudo, nível de exigência do mestrado, relacionamento com a família atual, relações amorosas, atividades físicas e de lazer, renda mensal, existência de outra atividade profissional além do mestrado, tipo de atividade profissional além do mestrado, número de horas trabalhadas na outra atividade profissional além do mestrado, satisfação com outra atividade além do mestrado.

Esta análise revelou a ocorrência de processo de estresse em mais de 62,4% no total geral dos mestrados. Entre os mestrados do curso de Antropologia Social a ocorrência foi maior, atingindo 73,3%, e entre os alunos do mestrado em Filosofia a ocorrência foi menor, atingindo 46,4%, porém, este resultado, revelou que 38,5% dos mestrados em Filosofia encontravam-se na fase de quase-exaustão, fase esta que acarreta maior desgaste para o organismo. Foi constatado ocorrência de estresse bem mais elevada no sexo feminino (69,3%) que no masculino (49,2%) e que os índices mais elevados de estresse situaram-se na faixa etária dos 26 aos 30 anos (75,5%), seguidos pelos que possuíam menos de 25 anos (66,7%). Existiu um declínio de ocorrência de estresse nos mestrados acima dos 40 anos.

Em relação à satisfação no relacionamento dos mestrandos com os colegas e com os professores, os resultados foram bastante semelhantes entre si. Os índices mais altos de estresse foram verificados nos mestrandos que apresentaram insatisfação nesses relacionamentos, ficando evidente a relação significativa entre insatisfação na relação com colegas e professores e presença de processo de estresse. O tempo de estudo para efetuar as leituras necessárias foi considerado insuficiente por mais da metade dos sujeitos e a presença de processo de estresse aumentou à medida que a avaliação do grau de suficiência decresceu. Pode ser evidenciada alguma relação entre grau de satisfação com as atividades do mestrado e processo de estresse, já que a ocorrência de estresse foi menor entre os que se declararam satisfeitos e muito satisfeitos em relação aos parcialmente satisfeitos. Já entre os insatisfeitos e muito insatisfeitos, os resultados não apresentaram esse mesmo padrão, o que pode advir do número bem menor de sujeitos que se encontravam nestas categorias (seis e dois, respectivamente). Nas variáveis sobre o grau de satisfação onde havia a graduação “parcialmente satisfeito”, chamou a atenção índices elevados (em algumas variáveis em torno de 40,0%) podendo ser este resultado um efeito da tendência central, observada quando o respondente se isenta de posicionamento mais explícito em suas respostas.

Quanto à identificação dos fatores estressores psicossociais externos ao mestrado, pode ser constatado que os resultados referentes ao relacionamento estabelecido pelos mestrandos com a família de origem e com as relações de amizade foram bastante similares concluindo-se que os sujeitos que apresentaram maior incidência de processo de estresse foram os mestrandos que, em algum grau, demonstraram estar insatisfeitos com essas relações. Pode ser verificado que, quanto mais altos os níveis de insatisfação com a frequência das atividades físicas e de lazer, tanto mais altos se apresentaram os índices de estresse. Com relação à avaliação do grau de suficiência da renda mensal em relação às necessidades dos mestrandos, os que afirmaram não ser suficiente sua renda foram os que apresentaram os índices mais elevados de processo de estresse.

Quanto à identificação da ocorrência das fases do processo de estresse, foi constatado, no geral, a predominância da fase de resistência e percentuais bem mais baixos de respondentes nas fases de alerta, quase-exaustão e exaustão. Os sintomas que predominaram no processo de estresse apresentado pelos mestrandos, no geral, foram os sintomas psicológicos, seguidos dos sintomas físicos. Os sujeitos do sexo feminino apresentaram maior ocorrência de processo de estresse na fase de resistência e os do sexo masculino na fase de quase-exaustão. Os resultados também revelaram maior índice de sintomas físicos entre a

população do sexo feminino. Com relação à faixa etária os sujeitos entre 36 a 40 anos apresentaram os maiores índices de ocorrência de estresse na fase de quase-exaustão e os sujeitos entre 31 a 35 anos revelaram maior ocorrência de estresse na fase de exaustão. Os sintomas físicos foram mais elevados nos mestrados com menos de 25 anos, seguidos de perto pelos sujeitos entre 41 a 45 anos.

Os resultados da presente pesquisa demonstram a presença de fatores estressores, tanto na realidade cotidiana dos mestrados, quanto no ambiente acadêmico, sendo que a ocorrência de processo de estresse atinge a população estudada.

Cabe destacar, finalmente, que os resultados obtidos são compatíveis com o estudo de Santos e cols. (1996), no que se refere à relação entre processo de estresse e atividades acadêmicas, renda, limitação de tempo e relacionamentos pessoais.

Ao final desses resultados, cabe ressaltar alguns pontos que trouxeram limitações ao desenvolvimento da presente pesquisa:

a- As Instituições de Ensino Superior públicas estavam vivenciando um semestre pós-greve, quando da realização desta pesquisa, gerando uma série de dificuldades com relação ao acesso às informações necessárias sobre os mestrados para posterior coleta de dados e à coleta de dados propriamente dita, por estarem, tanto o corpo docente e discente, quanto o corpo de funcionários, com sobrecarga de trabalho.

b- Apesar de ter sido feita uma busca detalhada nas publicações existentes, não foram encontrados muitos estudos científicos sobre estresse no corpo discente da pós-graduação brasileira, fato este que trouxe limitações ao estudo comparativo sobre a temática pesquisada.

Como sugestões a este trabalho, algumas colocações finais são apresentadas:

a- A partir da constatação da ocorrência de processo de estresse em mestrados, sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas com o objetivo de obter mais conhecimento, não só relativo ao fenômeno aqui pesquisado, como também aprofundar a análise das variáveis estudadas, e, pelo fato de que a presente pesquisa revelou no programa de mestrado em Antropologia Social os mais elevados índices de estresse nos mestrados do Centro de Filosofia e Ciências Humanas e que no programa de mestrado em Filosofia do referido Centro, os mestrados apresentaram percentuais significativos de presença de estresse na fase de quase-exaustão, sugere-se que estes programas detenham sua atenção aos fatores desencadeadores de estresse, na busca de possíveis soluções para essa ocorrência.

b- Constatando que não foi possível, em todas as variáveis, proceder um estudo comparativo com uma população semelhante, sugere-se que se estenda pesquisas dessa natureza a outras populações de pós-graduandos em outras regiões do país e também em IES privadas, para que possam haver dados comparativos de outros ambientes acadêmicos.

c- Como esta pesquisa teve como objetivo apenas identificar fatores estressores em mestrands seria importante que houvesse a realização de estudos sobre as estratégias de enfrentamento que os mestrands utilizam para lidar com as fontes de estresse que fazem parte da sua realidade, visando obter um conhecimento maior na formulação de possíveis ações corretivas e preventivas no processo de estresse em pós-graduandos.

d- Como última consideração, sugere-se que, as Instituições de Ensino Superior busquem promover serviços que ofereçam condições aos pós-graduandos de obter apoio para lidar com as situações geradoras de estresse, visando melhores condições de qualidade de vida e menores índices de estresse acadêmico na pós-graduação brasileira.

REFERÊNCIAS

- ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D. e BANDEIRA, D. R. O conceito de *coping*: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998.
- ARANTES, M. A. A. C. e VIEIRA, M. J. F. **Estresse: clínica psicanalítica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- ARANTES, E. M. M. A orientação da dissertação de mestrado: concepção e prática - indagações de um educador. **Fórum Educacional**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 35-41, jan./mar. 1986.
- BAPTISTA, M. N. e CAMPOS, L. F. L. Avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 1, n. 113, p. 37-58, 2000.
- BAPTISTA, M. N.; YOSHIMOTO, L. W.; MONELLO, M. R.; BAPTISTA, R. A.W. e BERTI, A. A. Nível e fontes de estresse em alunos de psicologia. **PSICO-USP**, Bragança Paulista, v. 3, n. 1, p. 61-76, jan./jun.1998.
- BOTOMÉ, S. P. Qualificação de cientistas e professores de nível superior para o desenvolvimento científico, tecnológico e universitário do país por meio de mestrados e doutorados descentralizados: avaliação de uma experiência. **Educação Brasileira**, Brasília, v. 20, n. 41, p. 49-77, jul./dez.1998.
- _____ Um currículo estratégico para o desenvolvimento de mestrados e doutorados em diferentes áreas do conhecimento. **Educação Brasileira**, Brasília, v. 21, n. 42, p. 97-120, jan./jun. 1999.
- _____ Responsabilidade social dos programas de pós-graduação e formação de novos cientistas e professores de nível superior: problemas e perspectivas. **Desafios e Perspectivas do Ensino da Pós-Graduação no Setor Particular**, Brasília, Funadesp, v. 5, p. 33-86, 2002.
- BRAGA, R. O papel da pós-graduação na universidade e as perspectivas do setor particular. **Desafios e Perspectivas do Ensino de Pós-Graduação no Setor Particular**, Brasília, Funadesp, v. 5, p. 87-96, 2002.
- CALAIS, S. L. Diferenças entre homens e mulheres na vulnerabilidade ao stress. In: LIPP, M. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- CAMPOS, L. F. L.; ROCHA, R. L. e CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **Revista Psicologia e Argumento**, São Paulo, Ano XIV, n. 19, nov. 1996.
- CATÃO, C. C.; ANGELOTTI, G. S.; DOTTO, M. C.; ESCUDERO, R. M. P. e CAMPOS, L. F. L. Nível de stress em pessoas com dupla jornada. In: SIMPÓSIO SOBRE STRESS E

- SUAS IMPLICAÇÕES: UM ENCONTRO INTERNACIONAL, 1, 1996. **Anais...**, Campinas, UNICAMP, 1996. p. 105.
- CÓRDOBA, R. A.; GUSSO, D. A. e LUNA, S. V. *A pós-graduação na América Latina: o caso brasileiro*. Brasília: Unesco/Cresalc/MEC/Sesu/Capes, 1986.
- CUNHA, L. C. R. A pós-graduação no Brasil: função técnica e função social. **Revista de Administração de Empresas**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 5, p. 86-70, set./out. 1974.
- DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**: estudo da psicopatologia do trabalho. 5ª ed. São Paulo: Cortez, 1992.
- FARKAS, C. Utilización de estratégias mágicas para el manejo de situaciones estressantes em estudantes universitários/as. **Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology**, Santiago do Chile, v. 37, n. 1, p. 109-143, 2003.
- FELSTEIN, G. e WILCOX, K. Influences of stress and situation-specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance. **Psychological Reports**, New York, v. 70, n. 1, p. 291-303, 1992.
- FISHER, S. **Stress in academic life**. London: Open University, 1994.
- FREITAG, B. **Escola, estado e sociedade**. São Paulo: Moraes, 1980.
- FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1999.
- FRANCO, E. Apresentação. **Desafios e Perspectivas do Ensino de Pós-graduação no Setor Particular**, Brasília, Funadesp, v. 5, p. 7-8, 2002.
- GADZELLA, B. M. Student-life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. **Psychological Reports**, New York, v. 70, p. 395-402, 1994.
- GOLDBERG, M. A. A. Como vai sua tese? (ou da prática anti-democrática de orientação de tese). **Educação e Avaliação**, v.1, jul.1980.
- GONZÁLEZ, M. A. A. **Stress**: temas de psiconeuroendocrinologia. São Paulo: Robe, 2001.
- GREENGERG, J. S. **Administração do estresse**. São Paulo: Manole, 2002.
- GUIMARÃES, R. e CARUSO, N. Capacitação docente: o lado escuro da pós-graduação. **Discussão da Pós-Graduação Brasileira**, Brasília, CAPES, v. 1, p. 117-126, 1996.
- GUYTON, A. C. **Fisiologia Humana**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.
- LADEIRA, M. O processo de stress ocupacional e a psicopatologia do trabalho. **Revista de Administração**, v.1, n.1, 1996.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. N. O modelo quadrifásico do stress. In: _____. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

_____. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp – ISSL**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

_____. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001.

_____. (Org.). **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. 2ª ed. Campinas: Papyrus, 2001.

LEVY, L. **Society, stress and disease**. Londres: Oxford University Press, 1971.

LOPES, O. U. Expansão da Pós-graduação, crescimento das áreas e desequilíbrio regional. **Discussão da Pós-Graduação Brasileira**, Brasília, Capes, v.1, p. 101-116, 1996.

MAFFEI, E. F. **Ansiedade de professores universitários: um estudo exploratório**. 1992. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1992.

MASLACH, C. e LEITER, M. P. **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste**. Campinas: Papyrus, 1999.

MATOS, L. A. L. **Stress na academia: um estudo com professores de Rondônia**. 2000. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1992.

MELLO FILHO, J. et al. **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

MENDES, R. et al. **Patologia do trabalho**. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.

MORACCO, J. e McFADDEN, H. The counselor's role in reducing teacher stress. **Personal and Guidance Journal**, v. 60, n. 9, p. 549-552, 1982.

MOREIRA, M. D. e MELLO FILHO, J. Psicoimunologia hoje. In: MELLO FILHO (Org.). **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

NEGRÃO, C. E. e ANGELO, L. F. A importância do exercício físico no manejo do stress. In: LIPP, M. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

OLIVEIRA, F. B. **Pós-graduação: Educação e mercado de trabalho**. Campinas: Papyrus, 1995.

OSIECKI, A. C. V. **Stress ocupacional em professores de licenciaturas**. 1998. 97p. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1998.

PAIVA, K. C. M. **Qualidade de vida no trabalho e stress de profissionais docentes: uma comparação entre o público e o privado.** 1999. 185p. Dissertação (Mestrado) - Universidade de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.

PALMEIRA, M. J. M. Reflexões sobre a evolução da política brasileira de pós-graduação. **Desafios e Perspectivas do Ensino de Pós-Graduação no Setor Particular**, Brasília, Funadesp, v.5, p. 13-15, 2002.

PINTO JUNIOR, H.; COLETTA, M. F. D.; MARTINO, C. D.; MARTIELLA, C. L.; NAVARQUI, F. B. e PALAZZA, N. B. Relação entre situação de pré-formatura e stress. **Revista da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro**, Uberlândia, v. 2, n. 2, p. 67-74, jan./jun.1999.

ROSCH, P. J. Prefácio. In: LIPP, M. N.. **Pesquisas sobre o stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** 2ª ed. Campinas: Papirus, 2001.

RODRIGUES, A. L. e GASPARINI, A. C. L. F. Uma perspectiva psicossocial em psicossomática: via estresse e trabalho. In: MELLO FILHO (Org.). **Psicossomática hoje.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

SANTOS, A. M.; MARTINEZ, A.; BAPTISTA, M. N.; MIGLIOLI, F. A. e LIPP, M. N. Nível de stress em pós-graduandos. In: SIMPÓSIO DE STRESS E SUAS IMPLICAÇÕES: UM ENCONTRO INTERNACIONAL, 1., 1996, Campinas. **Anais...** Campinas: UNICAMP, 1996.

SCHMIDT, I. T. **Stress ocupacional no ambiente acadêmico universitário.** 1990. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1990.

SCHWARTZMAN, J. O financiamento da pós-graduação no Brasil: algumas questões. **Discussão da Pós-Graduação Brasileira**, Brasília, Capes, v.1, n.69, p. 78, 1996.

SEIDL, E. M. F.; TRÓCOLLI, B. T. e ZANNON, C. M. L. C. Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.17, n.3, p. 225-234, set./dez. 2001.

SELYE, H. **Stress: a função da vida.** 2ªed. São Paulo: IBRASA, 1965.

SILVA, M. A. D. e DE MARCHI, R. **Saúde e qualidade de vida no trabalho.** São Paulo: Best Seller, 1997.

SIMEONS, A. T. W. **Man's presumptuous brain: an evolutionary interpretation of psychosomatic disease.** New York: Dutton, 1961.

SOUZA, S. D. **Qualidade de vida de professores universitários em fase de Mestrado.** 2001. 304p. Dissertação (Mestrado) - Universidade de Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

STACCIARINI, J. M. R. e TRÓCCOLI, B. T. Estresse ocupacional. In: FINATEC. **Trabalho em transição, saúde e risco.** Brasília, 2002.

STORA, J. B. **O stress**. Portugal: RÉS, 1990.

SUCUPIRA, N. Antecedentes e primórdios da pós-graduação. **Fórum Educacional**. Rio de Janeiro, v.4, n. 4, p. 3-18, out./dez. 1980.

TANGANELLI, M. S. *O treino do controle do stress aplicado a mulheres*. In: LIPP, M. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

VALDÉS, M. **O estresse**. São Paulo: Angra, 2002.

ZAJDSZNAJDER, L. Notas sobre o ensino universitário e um modelo de intervenção para a melhoria dos docentes. **Fórum educacional**. Rio de Janeiro, v. 4, n.4, p. 19-53, out./dez. 1980.

ZUCCO, C. Relação entre pós-graduação e graduação: a pós-graduação no contexto histórico-educacional. **Discussão da Pós-Graduação Brasileira**, Brasília, Capes, v.1, p. 79-90, 1996.

ANEXOS

ANEXO A

ANEXO B

ANEXO C

QUESTIONÁRIO DE FATORES PREDITORES DE ESTRESSORES EXTERNOS

Este instrumento não será identificado. Será mantido sigilo e anonimato das respostas obtidas.

Responda as questões abaixo escrevendo o que for solicitado nas questões abertas e nas questões de múltipla escolha **marque apenas 1 (uma) resposta para cada questão** buscando a graduação que mais se aproxima da sua percepção. **Não existem respostas certas ou erradas.**

Dados sociodemográficos:

1- **Sexo:**

1-M

2-F

2- **Idade:** _____ anos

3- **Estado civil:**

1-solteiro

2-casado

3- viúvo

4-divorciado

5-outros Qual? _____

4- **Residência:**

1-moro em Florianópolis (ou na grande Florianópolis) anteriormente ao mestrado

2-vim morar em Florianópolis por causa do mestrado e trouxe minha família atual (esposa, marido, filhos)

3-vim morar sozinho em Florianópolis por causa do mestrado e deixei minha família atual (esposa, marido, filhos) em seu local de origem

4-vim morar sozinho em Florianópolis por causa do mestrado e não tenho família atual (esposa, marido, filhos)

5-não moro em Florianópolis, mas em Santa Catarina e me desloco pra fazer o mestrado

6-não moro em Florianópolis, mas em outro estado e me desloco para fazer o mestrado

Dados do mestrado:

5- **Área do mestrado:**

6- Nome do programa de mestrado:

9- Já fez a qualificação do projeto?

1-sim []

2-não []

10-Obteve aprovação?

1-sim []

2-não []

11-Você tem bolsa de mestrado?

1-sim []

2-não []

3-já tive e não tenho mais []

4-terei a partir de _____/_____ []

12-Você escolheu fazer o mestrado para:

1-capacitar-se à docência []

2-capacitar-se à pesquisa []

3-capacitar-se à pesquisa e à docência []

4-obter uma melhor titulação para concorrer ao mercado de trabalho em geral []

5-exigência da organização que trabalha []

6-outros [] Quais? _____

Dados referentes aos fatores preditores de estresse relacionados ao mestrado:

13-Com relação ao grau de satisfação nas relações que você estabelece com seus **colegas**, você está:

1-muito satisfeito []

2-satisfeito []

3-parcialmente satisfeito []

4-insatisfeito []

5-muito insatisfeito []

14-Com relação ao grau de satisfação nas relações que você estabelece com os **professores**, você está:

1-muito satisfeito []

2-satisfeito []

3-parcialmente satisfeito []

4-insatisfeito []

5-muito insatisfeito []

15-Com relação ao grau de satisfação nas relações estabelecidas entre você e seu **orientador**, você está:

1-muito satisfeito []

2-satisfeito []

3-parcialmente satisfeito []

4-insatisfeito []

5-muito insatisfeito []

Atividades acadêmicas:

16-Com relação ao grau de satisfação referente ao **programa de mestrado como um todo**, você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

17-Com relação ao **tempo** que dispõe para **leitura dos textos** indicados para estudo, na maior parte do tempo, você considera:

- 1-mais que suficiente []
- 2-em geral suficiente []
- 3-em geral insuficiente []
- 4-totalmente insuficiente []

18-O grau de **complexidade dos textos** é:

- 1-totalmente adequado ao nível de compreensão dos mestrandos []
- 2-na sua maior parte adequado ao nível de compreensão dos mestrandos []
- 3-na sua maior parte inadequado ao nível de compreensão dos mestrandos []
- 4-totalmente inadequado ao nível de compreensão dos mestrandos []

19-Com relação ao grau de satisfação relativo às **atividades acadêmicas** (trabalhos, provas, seminários, projeto, dissertação, etc.), você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

20-Como você qualifica o nível de exigência do mestrado:

- 1-excessiva []
- 2-suficiente []
- 3-insuficiente []

Dados referentes aos fatores preditores de estresse psicossociais:

21-Com relação ao grau de satisfação relativo ao **relacionamento** que você estabelece com sua **família nuclear** (pai, mãe, irmãos), você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

22-Com relação ao grau de satisfação relativo ao **relacionamento** que você estabelece com sua **família atual** (marido, esposa filhos) (se você tiver), você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

23-Com relação ao grau de satisfação relativo aos seus **relacionamentos amorosos**, você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

24-Com relação ao grau de satisfação referente às suas **relações de amizade**, você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

25-Suas **atividades de lazer** ocorrem:

- 1-diariamente []
- 2-3x por semana []
- 3-menos de 3x por semana []
- 4-1x por semana []
- 5-quinzenalmente []
- 6-1x por mês []
- 7-raramente []
- 8-não ocorrem []

26-Com relação ao grau de satisfação relativo à frequência de suas **atividades físicas e de lazer** (prática de esportes, caminhadas, leituras, cinema, hobby, etc.), você está:

- 1-muito satisfeito []
- 2-satisfeito []
- 3-parcialmente satisfeito []
- 4-insatisfeito []
- 5-muito insatisfeito []

Atividades profissionais:

27- Qual a sua renda mensal (inclua todo e qualquer tipo de remuneração, tais como: salário, bolsa de mestrado, mesada, pensão, ajuda de família) ? R\$ _____

28- Além do mestrado você tem outro trabalho?

- 1-sim []
- 2-não []

29- Este trabalho é:

1-permanente []

2-eventual []

30- Neste trabalho você despende em média quantas horas por semana?

1-40 horas ou mais []

2-30 a 39 horas []

3-20 a 29 horas []

4-10 a 19 horas []

5-menos de 10 horas []

31-Em relação às suas necessidades, a sua renda é:

1-mais que suficiente []

2-suficiente []

3-menos que suficiente []

4-totalmente insuficiente []

32-Com relação ao grau de satisfação relativo à esta atividade profissional, você está:

1-muito satisfeito []

2-satisfeito []

3-parcialmente satisfeito []

4-insatisfeito []

5-muito insatisfeito []

ANEXO D

Aspectos	Conjunto de variáveis	Subconjunto de variáveis
Dados sociodemográficos	Sexo	Masculino/feminino
	Idade	Nº de anos
	Estado civil	Solt/cas/viu/divorc/outros
	Local de residência	Floripa/ StªCat/out.estados
	Área do mestrado	Nome do curso
Fatores relac. ao mestrado	Relacionamento colegas	Graus de satisfação
	Relacionamento professores	Graus de satisfação
	Relacionamento orientador	Graus de satisfação
	Tempo leitura textos	Graus de sificiência
	Complexidade textos	Graus de adequação
	Atividades acadêmicas	Graus de satisfação
	Nível de exigência mestrado	Graus de exigência
	Programa mestrado c/ todo	Grau de satisfação
	Bolsa de mestrado	Sim/não
	Projeto de qualificação	Sim/não
	Motivo do mestrado	Merc.trab/doc/pesq/doc.epesq
Fatores psicossociais	Relacionam. família origem	Graus de satisfação
	Relacionam. família atual	Graus de satisfação
	Relacionam. amizade	Graus de satisfação
	Relacionam. amoroso	Graus de satisfação
	Ativid. físicas e lazer	Frequência/grau de satisfação
	Ativid. profissional	Frequência/grau de satisfação

ANEXO E

**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

Caro colega mestrando,

Meu nome é **Angela Schillings** e, como você, sou mestranda no Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CFH). Estou fazendo meu mestrado no Programa de Pós- Graduação em Psicologia.

A pesquisa que estou desenvolvendo intitula-se “**Estresse em Mestrandos**” e tem como objetivo identificar o nível de estresse e possíveis fatores que influenciam sua ocorrência junto aos mestrandos dos 6 (seis) Programas de Mestrado que existem no CFH (Antropologia Social, Filosofia, Geografia, História, Psicologia e Sociologia Política).

Preciso que você responda aos questionários em anexo para poder efetuar minha coleta de dados. **Sem a sua participação não obterei os dados necessários à elaboração de minha dissertação.**

Os questionários contêm todas as informações necessárias ao seu preenchimento e não há identificação nominal, **garantindo** assim o **sigilo** e o **anonimato** das respostas obtidas. **Por favor, não se identifique.**

Após o preenchimento dos questionários você deverá colocá-los no envelope em anexo e poderá entregá-lo na Coordenadoria de Pós-Graduação do seu curso ou enviá-lo por correio (o envelope já está selado e endereçado).

Solicitaria a maior presteza na devolução do material, se possível, no máximo, em 1 (uma) semana após o recebimento deste.

Agradeço antecipadamente sua participação reiterando a imprescindibilidade da obtenção de sua resposta.

Atenciosamente,

Angela Schillings
Mestranda do PPG – Psicologia - CFH