




## A STUDY ON THE MENTAL HEALTH OF UENF POSTGRADUATE STUDENTS

## UM ESTUDO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UENF

Davis Anzolin Lichote (UENF) <sup>1</sup> , Verusca Moss Simões dos Reis (UENF) <sup>2</sup> .

**Abstract** - This research aimed to investigate the main stressors among stricto sensu graduate students enrolled in master's and doctoral programs at the State University of Northern Fluminense (UENF). Questionnaires regarding the Perceived Stress Scale and an inventory on the problems and difficulties faced by graduate students at the university were administered. A total of 161 students from all UENF graduate programs participated in the study. The sample predominantly consisted of females, accounting for 67.3% of the total participants, aged between 22 and 58 years, with an equitable percentage distribution between master's and doctoral students. As a result, 71.2% of respondents reported feeling stressed to some extent. The students identified "internal pressure for good academic performance" as the most significant factor of concern, and 81.4% of respondents stated that "the need for publication" was the greatest difficulty faced in their graduate studies.

**Keywords:** mental health; postgraduate studies; perceived stress; scientific publication.

**Resumo** - Essa pesquisa objetivou investigar os principais fatores estressores entre os alunos de pós-graduação stricto sensu matriculados nos programas de mestrado e doutorado da Universidade Estadual do Norte Fluminense. Foram aplicados questionários sobre a Escala de Estresse Percebido e um inventário sobre os problemas e dificuldades que os alunos de pós-graduação enfrentam na universidade. Participaram da pesquisa 161 alunos de todos os programas de pós-graduação da UENF, a amostragem teve como maior representatividade do sexo feminino, com 67,3% do total de participantes, de idades entre 22 e 58 anos, com equidade percentual entre discentes de mestrado e doutorado. Como resultado 71,2% dos respondentes se sentem de alguma forma estressados; como maior fator de preocupação, os alunos apontaram a "pressão interna pelo bom desempenho na vida acadêmica"; e como maior dificuldade enfrentada na pós-graduação, 81,4% dos respondentes disseram ser a "necessidade de publicação" a maior dificuldade na pós-graduação.

**Palavras-chave:** saúde mental; pós-graduação; estresse percebido; publicação científica.

## 1 INTRODUÇÃO

A compreensão da saúde mental envolve diferentes perspectivas, desde o conceito médico de ausência de doença até a visão ampliada da Organização Mundial de Saúde (OMS), que inclui o bem-estar psíquico e o equilíbrio emocional. Esse conceito integra aspectos psicológicos, sociais, espirituais

<sup>1</sup>Doutorando em Cognição e Linguagem - UENF

<sup>2</sup>Doutora em Filosofia e Professora Adjunta - UENF

e biológicos. Braga et al. (2017) definem saúde mental como o equilíbrio emocional para gerenciar a vida e as emoções em situações adversas, ressaltando que a priorização excessiva de tarefas acadêmicas, em detrimento de aspectos pessoais (família, amigos, lazer), pode levar ao estresse e afetar negativamente o bem-estar mental dos estudantes.

A transição para a universidade, seja na graduação ou pós-graduação, impõe significativas mudanças pessoais, sociais, vocacionais e acadêmicas. O processo exige adaptação a novos métodos de estudo, convívio social e responsabilidades, o que pode ser extremamente estressante. A saúde mental como um "estado de bem-estar psíquico" depende do autoconhecimento para lidar com a complexidade das emoções humanas, especialmente em um ambiente acadêmico que desafia constantemente o conhecimento e a capacidade de adaptação. A pressão por produção frequentemente leva ao distanciamento de familiares e amigos, resultando em sentimentos de frustração e isolamento, evidenciando a fragilidade emocional do discente.

Pesquisas recentes indicam uma alta prevalência de problemas de saúde mental entre estudantes de pós-graduação. Estudos como de Satinsky et al. (2021) mostram essa literatura em uma meta-análise de 16 pesquisas usando instrumentos validados para avaliar a saúde mental. Entre os mais de 23.000 entrevistados com doutorado nessas amostras, 24% relatam sintomas de depressão e 17% relatam sintomas de ansiedade. Fatores como eventos negativos, abusos, alta tensão, desgaste psicológico e consumo de substâncias psicoativas contribuem para essas patologias. Bergvall et al. (2025) destaca, em sua pesquisa com doutorandos, um aumento no uso de medicamentos psiquiátricos durante o período acadêmico. Dutra (2012) evidenciou a relação entre depressão, abuso de álcool e falta de apoio emocional com ideações suicidas em universitários do Nordeste brasileiro, sublinhando a vulnerabilidade dessa população.

Esse estudo fornece evidências importantes para a instituição de ensino e formuladores de políticas que buscam entender e abordar os desafios de saúde mental enfrentados por alunos de pós-graduação. Apontamos a importância de realização de pesquisas, discussões e ações que visam o cuidado com essa população acadêmica, compreendendo os fatores que interferem no bem-estar psíquico dos estudantes de pós-graduação, assim como a melhoria do ambiente universitário, para que o desenvolvimento científico seja construído de forma conjunta com seus pesquisadores e colaboradores.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

Para tal pesquisa foi escolhida a Universidade Estadual Norte Fluminense, situada na cidade de Campos dos Goytacazes no estado do Rio de Janeiro, que apresenta ampla tradição e reconhecimento em Programas de Pós-graduação, mantendo em 2020 a posição de 15<sup>a</sup> melhor universidade pública do País e a segunda do Estado do Rio de Janeiro, de acordo com o resultado do Índice Geral de Cursos (IGC) do Ministério da Educação (MEC), que mede a qualidade do ensino superior no Brasil. É uma instituição pública, criada em dezembro de 1991, quando o decreto n.º 17.206 instituiu, junto à Secretaria Extraordinária de Programas Especiais, a Comissão Acadêmica de Implantação. Estruturalmente é constituída por 4 Centros que oferecem 15 programas de pós-graduação stricto sensu, somando um total de 855 discentes matriculados nos cursos de pós-graduação em agosto de 2019, com a seguinte distribuição: 469 mestrandos matriculados em programas de mestrado, num total de 15 programas oferecidos e 386 doutorandos em programas de doutorado, num total de 13 programas oferecidos. Todos os programas foram convidados a participar da pesquisa, nas seguintes áreas: Biociências e Biotecnologia, Biotecnologia Vegetal, Ecologia e Recursos Naturais, Cognição e Linguagem, Políticas Sociais,

Sociologia Política, Ciências Naturais, Engenharia Civil, Engenharia de Produção, Engenharia de Reservatório e de Exploração, Engenharia e Ciência dos Materiais, Mestrado Profissional em Matemática em Rede Nacional, Ciência Animal, Genética e Melhoramento de Plantas e Produção Vegetal.

## **2.2 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA**

Dentro dos quinze programas de pós-graduação stricto sensu, participaram da pesquisa todos os discentes que se disponibilizassem a responder os instrumentos de pesquisa e que estivesse efetivamente matriculado em algum programa nos meses de agosto a dezembro de 2019, período este que foi realizada a aplicação dos instrumentos do presente estudo. Dos 855 alunos matriculados, 161 foram os que efetivamente participaram da pesquisa por responderem a pesquisa seja presencialmente na aplicação realizada no II Simpósio de Saúde Mental na Universidade realizado em outubro de 2019, ou por responderem aos questionários enviados por e-mail pela Secretaria Acadêmica (SECACAD) em novembro de 2019.

Os dados obtidos foram armazenados e analisados, havendo a necessidade de algumas correções sobre preenchimento resultando em 5 eliminação por erro de preenchimento (marcar apenas um item em todas as escalas, rasurar diversas questões por assinalar mais que uma resposta por item, etc.). A amostra final ficou composta por 156 participantes, compreendendo um percentual de 18,2% da amostragem total de discentes matriculados. A amostragem teve maior representatividade do sexo feminino, representando 67,3% do total de participantes, de idades entre 22 e 58 anos, com equidade percentual entre discentes de mestrado e doutorado. Por fim, constata-se que o tamanho e características da amostra ficaram dentro dos parâmetros médios da população esperados para a validação dos instrumentos e a execução das análises estatísticas.

## **2.3 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS**

Foram utilizados três formulários para mensuração dos construtos componentes das dimensões da pesquisa, dois para análise da mensuração do estresse percebido e um questionário de caracterização sociodemográficos, que adiante vamos realizar a descrição de cada um deles, especificando-se o nível de medida e a comparação dos dados. No início de cada formulário estão discriminadas as instruções gerais passadas aos participantes, bem como a forma como deve ser feito seu preenchimento. Para a mensuração do estresse foi aplicada a Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale – PSS). A PSS possui 14 itens no formato de perguntas, com respostas em escala do tipo Likert de 5 pontos (0 – Nunca a 4 – Sempre), sendo que o escore final varia entre 0 e 56 pontos. Os itens são divididos em sete positivos e sete negativos, sendo que os positivos são submetidos ao procedimento recode (0=4, 1=3, 3=1, 4=0) no somatório total de pontos (Cohen; Kamarck; Mermelstein, 1983; Luft et al., 2007). Para mensuração dos estressores, desenvolveu-se uma lista com possíveis situações eliciadoras de estresse na pós-graduação. Elas foram divididas em 15 preocupações, que visavam conhecer o quanto cada condição apresentada se mostrava como fator de desconforto (tempo para concluir a tese ou dissertação e pressão sobre o desempenho...), todas respondidas em escala Likert de cinco pontos (0 – nada preocupado a 4 – extremamente preocupado). Além dessas, relacionaram-se 13 possíveis dificuldades percebidas pelos estudantes (aspectos financeiros, falta de incentivo...), assinaladas em resposta dicotômica (sim ou não). Na lista de dificuldades se incluiu um item semiaberto (“outros”), no qual puderam ser mencionadas dificuldades não citadas no questionário, totalizando 14 itens. A elaboração da lista de estressores seguiu recomendações de Streiner e Norman (2008) quanto à construção de escalas. Para tanto, a base do instrumento se originou da pesquisa de Santos e Alves Júnior (2007) sobre estressores em mestrados de ciências da saúde e foi complementada com menções

aos desafios vivenciados pelos pós-graduandos no Brasil, constantes em outros estudos consultados. Elaborou-se também um questionário acerca do contexto psicossocial, contendo o perfil sociodemográfico para as variáveis: sexo (masculino e feminino), cor de pele ou raça (branca, parda, amarela, indígena e preta), idade em anos, nível de pós-graduação (mestrado ou doutorado), situação laboral (trabalhando, estágio), qual área de pesquisa (engenharias, ciências sociais, ecologia...), entre outros fatores.

## **2.4 ASPECTOS ÉTICOS**

De acordo com as normas da Resolução nº 466, do Conselho Nacional de Saúde de 12/12/2012, que assiste os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos das pesquisas e ao Estado, este trabalho foi aprovado pela comissão de ética e pesquisa Faculdade de Medicina de Campos/Fundação Benedito Pereira Nunes. Tendo sido explicitado aos participantes, na primeira página da pesquisa o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual os indivíduos foram informados sobre seus direitos, riscos e a proposta do estudo, assim como os responsáveis da pesquisa, destacando-se aspectos como o anonimato e a livre participação. Tendo consentido sua colaboração através da assinatura do TCLE antes do início da realização da pesquisa.

## **2.5 ORGANIZAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS**

Os inventários e os questionários respondidos foram, inicialmente, submetidos a um exame preliminar para verificar se haviam sido respondidos de maneira correta. Nessa análise foram encontrados cinco formulários que continham respostas em branco ou respondidas de forma incorreta. Esses formulários foram desconsiderados e retirados da amostra. Após essa fase de revisão, os dados coletados foram analisados um a um e tabulados em planilha de Excel para posteriormente serem processados e analisados em programa SPSS (Statistical Package for the Social Science) versão 25.0, com a finalidade de estudar as variáveis estabelecidas pela pesquisa. 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 discentes que responderam aos instrumentos.

Em seguida foram realizados procedimentos de ajustamento de banco de dados, conforme orientação de TTabachnick e Fidell (2007) e Santos (2015). Seguindo o modelo de Santos (2015) foi efetuado também o agrupamento dos itens relativos às preocupações para com a pós-graduação através de análise fatorial exploratória (PAF, rotação oblíqua) e efetuou-se a análise da confiabilidade ( $\alpha$ ), gerando-se a Escala de Preocupações. Nas análises estatísticas, considerou-se os fatores externos a universidade as perguntas relacionadas às questões internas do discente (Relacionamento pessoal, dificuldade de comunicação, baixa-estima...); já os fatores internos a Universidade foi considerada as questões relacionadas as situações do ambiente universitário (Relação com o orientador, tempo, pesquisa...).

# **3 ANÁLISE E RESULTADO**

## **3.1 DESCRIÇÃO DA AMOSTRA**

Compôs a amostra da pesquisa um total de 156 estudantes, sendo 55 do sexo masculino (35,3%) e 101 do sexo feminino (64,7%) conforme a Tabela 1 abaixo.

**Tabela 1:** Distribuição da amostra, de acordo com o sexo

Sexo	N	%
Masculino	55	35,3%
Feminino	101	64,7%

Base: 156 Participantes

Em relação à cor da pele 20,5% (32 alunos) relatando possuírem cor de pele parda, 68,6% (107) branca, 8,3% (13) preta e apenas 2,6% (4) amarela.

**Tabela 2:** Distribuição da amostra, de acordo com a cor da pele

Cor da pele	N	%
Parda	32	20,5%
Branca	107	68,6%
Amarela	4	2,6%
Preta	13	8,3%

Base: 156 Participantes

A média de idade foi de 31 anos (tendo um Desvio Padrão de 7,2), com a mínima idade apontada de 22 anos e a máxima de 58 anos.

**Tabela 3:** Distribuição da amostra, de acordo com a faixa etária

Faixa etária	Idade
Média	31
Desvio padrão	7,2
Mínimo	22
Máximo	58

Base: 156 Participantes

Analisando o nível de pós-graduação, tivemos um equilíbrio nas respostas com 49,4% de alunos de doutorado e 50,6% de alunos de mestrado.

**Tabela 4:** Distribuição da amostra, de acordo com o nível da pós-graduação

Nível da pós-graduação	N	%
Doutorando	77	49,4%
Mestrando	79	50,6%

Base: 156 Participantes

No total, 11 Programas de Pós-graduação (Mestrado e Doutorado) participaram da pesquisa. Foram 25 estudantes do programa de Ciências da Natureza (16%), 31 das Engenharias (19,9%), 26 de Cognição e Linguagem (16,7%), 21 das Ciências Sociais (13,5%), 13 da Ciência Animal (8,3%), 12 respostas da Genética (7,7%), 9 da Ecologia (5,8%) e contabilizam 19 respostas entre os programas de Educação & Tecnologia, Ciências Políticas, Matemática e Planejamento e Gestão num total de 12,2%.

**Tabela 5:** Distribuição da amostra, de acordo com o programa

<b>Programa de pós-graduação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Engenharias	31	19,9%
Cognição e Linguagem	26	16,7%
Ciências da Natureza	25	16,0%
Ciências Sociais	21	13,5%
Ciência Animal	13	8,3%
Genética	12	7,7%
Ecologia	9	5,8%
Educação / Tecnologia	7	4,5%
Ciências Políticas	6	3,8%
Matemática	3	1,9%
Planejamento e Gestão	3	1,9%

Base: 156 Participantes

Dentre os 156 sujeitos que responderam sobre seu Estado Civil, 50,6% afirmaram ser solteiros, havendo uma preponderância de discentes neste estado civil.

**Tabela 6:** Distribuição da amostra, de acordo com o estado civil

<b>Estado civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Casado(a)	56	35,9%
Separado/Divorciado(a)	5	3,2%
Solteiro(a)	79	50,6%
União Consensual	15	9,6%
Viúvo(a)	1	0,6%

Base: 156 Participantes

De acordo com os dados da tabela 7, 45,5% residem com cônjuge e filhos, 20,5% moram com seus pais, 19,2% dividem residência com colegas de faculdade e 12,8% moram sozinhos. Somando os que dividem residência e moram sozinhos representam 32% dos discentes que estão distantes do seu convívio familiar cotidiano.

**Tabela 7:** Distribuição da amostra, de acordo com quem vive

<b>Com quem vive</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Cônjuge e filhos	71	45,5%
Com seus Pais (Mãe, Pai, Irmãos)	32	20,5%
Colegas de Faculdade	30	19,2%
Sozinho(a)	20	12,8%
Com Parentes	3	1,9%

Base: 156 Participantes

A pesquisa mostra que a grande maioria dos estudantes (85%) obtém bolsa de estudo e que apenas 15% não possuem bolsa.

**Tabela 8:** Distribuição da amostra, de acordo com a obtenção de bolsa

<b>Possui bolsa</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	133	85%
Não	23	15%

Base: 156 Participantes

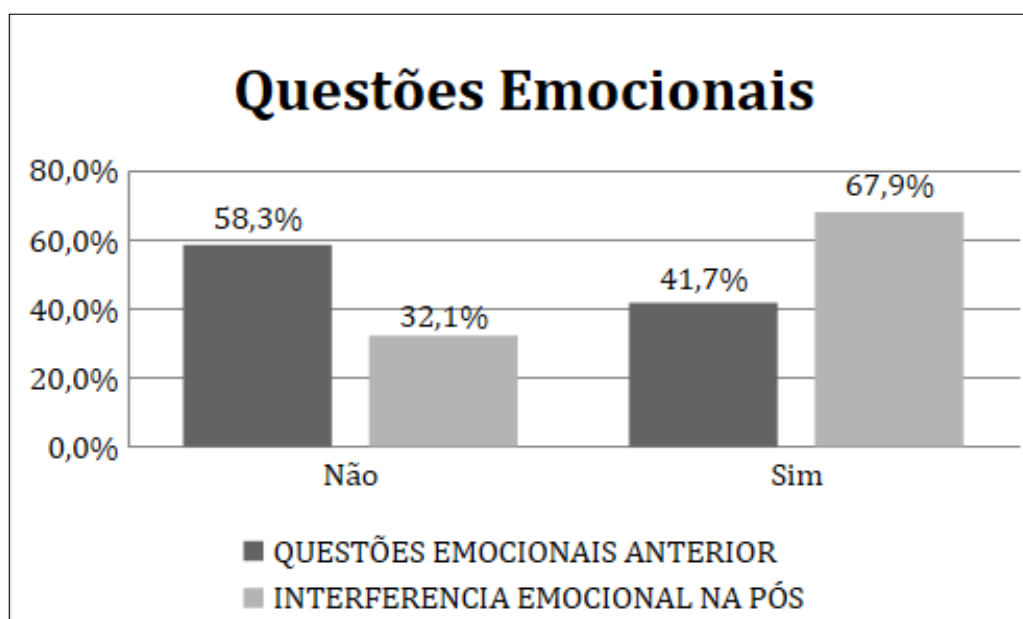
Dos 133 alunos que obtêm bolsa, são equivalentes o número de bolsas Faperj (48,1%) e CNPq (47,4%).

**Tabela 9:** Distribuição da amostra, de acordo com o órgão de fomento

Órgão de fomento	N	%
Faperj	64	48,1%
CNPq	63	47,4%
Não respondeu	3	2,3%
PRH-Petrobras	2	1,5%
FACC	1	0,8%

Base: 133 Bolsistas

Quando perguntado sobre se sua vida já foi prejudicada por questões emocionais antes da Universidade, 58,3% dos estudantes afirmaram que não tinham sido afetados, mas quando foi perguntado se teve alguma interferência emocional durante o período de pós-graduação, 67,9% disseram que sim. Importante ressaltar que apenas duas pessoas, que responderam que já foram prejudicadas emocionalmente antes da universidade, disseram que não teve interferência na vida emocional na pós-graduação, ou seja, teve um aumento de 27,6% em situações de interferência emocional de pessoas que não tiveram problemas emocionais antes da Universidade e passaram a ter durante a pós-graduação.

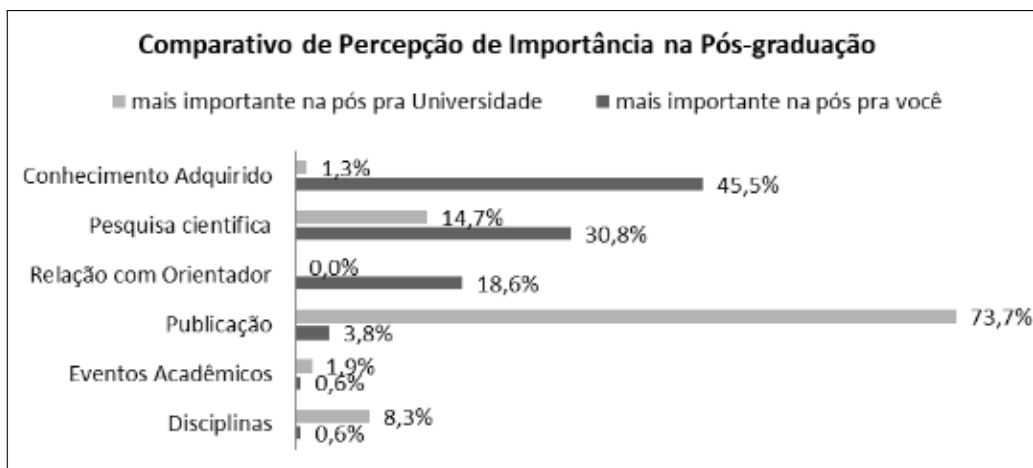


**Gráfico 1:** Comparação da amostra, de acordo com as Questões Emocionais anteriores e atuais a Universidade

### 3.2 PERCEPÇÃO DOS DISCENTES RELACIONADOS À PÓS-GRADUAÇÃO

A pesquisa apontou que o aspecto mais importante na Pós-graduação é conhecimento adquirido nos estudos com 45,5% das escolhas feitas entre as opções: Disciplinas (0,6%), Eventos Acadêmicos (0,6%), Publicações (3,8%), Relação com Orientador (18,6%) e Pesquisas científicas (30,8%).

Mas quando comparado a percepção do discente em relação àquilo que a Universidade entende que é o mais importante, 73,7% afirmam que é a publicação o aspecto fundamental da Pós-Graduação, uma discrepância de 70% de diferença nos fatores de importância relativos à publicação, como mostra o gráfico 2 do comparativo entre as importâncias na percepção dos discentes:



Base: 156 Participantes

**Gráfico 2:** Comparativo entre as importâncias na percepção dos discentes

Houve predominância (81,4%) dos respondentes que afirmaram se sentirem pressionados ou muito pressionados a ter publicações no período da pós-graduação em comparação a 11,5% que se dizem não serem pressionados a publicar. Os que apontaram ser pouco e muito pouco pressionados foram 7,1% dos respondentes.

**Tabela 10:** Distribuição da amostra, de acordo com a pressão por publicação

Pressionados à publicação	N	%
Pressionado	69	44,2%
Muito pressionado	58	37,2%
Não sou pressionado	18	11,5%
Pouco	9	5,8%
Muito pouco	2	1,3%

Base: 156 Participantes

A tabela 11 revela que existe uma superioridade nas respostas de satisfação (68,6%) dos discentes no relacionamento com o orientador, comparado com o grau de insatisfação (14,8%). 16,7% estão parcialmente satisfeitos.

**Tabela 11:** Distribuição da amostra, de acordo com o relacionamento com o orientador

Relação com orientador	N	%
Muito bom	61	39,1%
Bom	46	29,5%
Mais ou menos	26	16,7%
Muito ruim	12	7,7%
Ruim	11	7,1%

Base: 156 Participantes

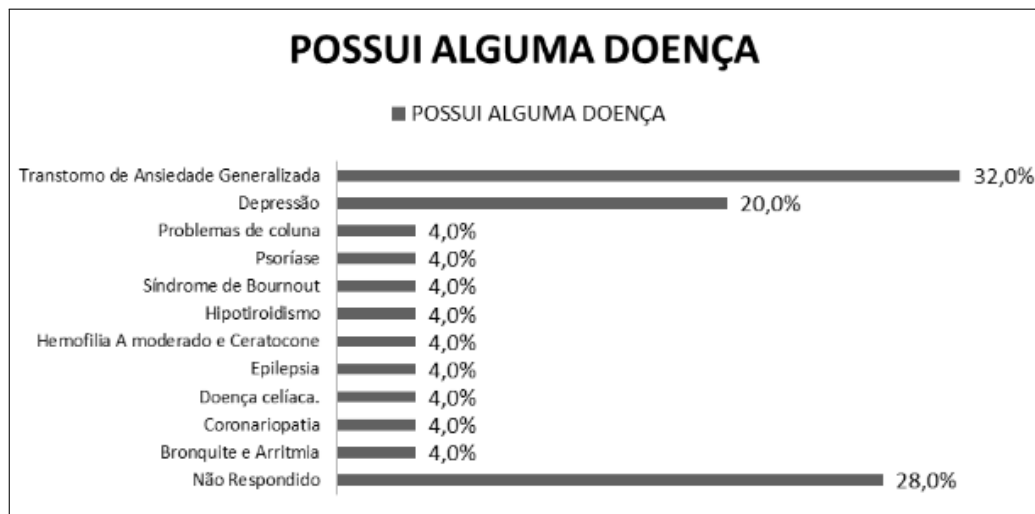
Pode ser verificado que ocorreu uma preponderância (86,5%) dos respondentes afirmaram que a relação estabelecida com seus colegas discentes é satisfatória. Apenas 12,8% consideraram “Mais ou menos” a relação. Os que acham “Muito ruim” foram 0,6% dos respondentes.

**Tabela 12:** Distribuição da amostra, de acordo com o relacionamento com os colegas

Relação com os colegas	N	%
Bom	70	44,9%
Muito bom	65	41,7%
Mais ou menos	20	12,8%
Muito ruim	1	0,6%
Ruim	0	0%

Base: 156 Participantes

Os dados sociodemográficos ainda revelaram que 16% dos discentes possuem algum diagnóstico de doença, sendo apontado em 36% dos casos de doenças relacionadas à depressão e transtorno de ansiedade generalizada (TAG).



Base: 27 Respostas positivas a doenças

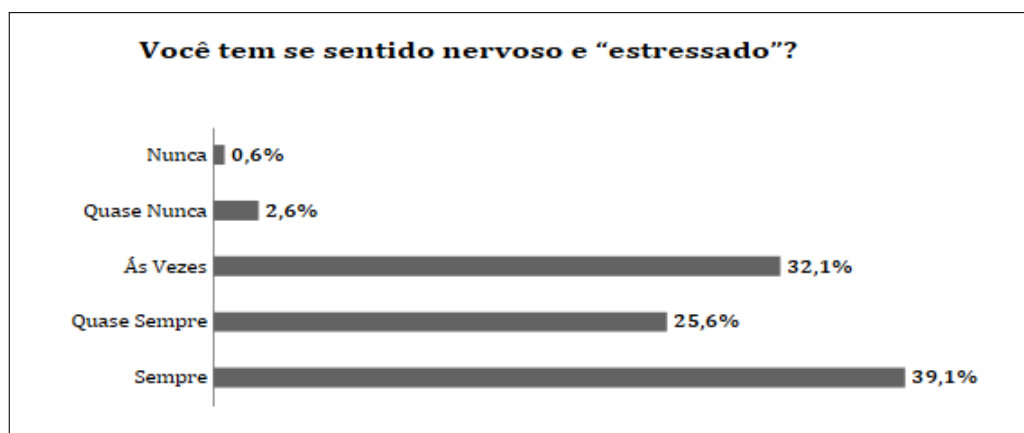
**Gráfico 3:** Dados relativos à percepção de transtornos e doenças

Os resultados apresentados pelos dados sociodemográfico, referente aos discentes de pós-graduação stricto sensu, apontam que no que se refere ao grau de satisfação na relação com colegas e orientador, houve um poderio de satisfação, em comparação aos insatisfeitos, ou seja, 86,5% da amostra considera “bom” / “muito bom” a relação estabelecida com os colegas de pós-graduação, enquanto apenas 0,6% consideram “muito ruim”.

Na relação estabelecida com os orientadores 68,6% dos respondentes declararam “bom” ou “muito bom” a relação estabelecida com o orientador, tendo apenas 14,7% declarado ser “ruim” ou “muito ruim” essa relação. Esse grau de satisfação reflete nas respostas sobre as características positivas que considera no seu orientador, 84,6% dos discentes apontaram alguma característica positiva, em comparação a características negativas apontadas por 61,5% dos discentes. Na avaliação da amostra com relação aos aspectos mais importantes ao aluno de pós-graduação, 45,5% declararam que o “conhecimento adquirido” é o mais importante na pós-graduação, seguido da “pesquisa científica” com 30,8%. Já em relação à percepção do que a Universidade considera mais importante predominou a resposta relativa à “produção científica” com 73,7% de apontamento. Com relação à pressão exercida para publicação, 81,4% da amostra afirmou ser “pressionado” ou “muito pressionado” a publicar durante a pós-graduação, colaborando para os dados bibliográficos levantados nesse trabalho.

### 3.3 ANÁLISE DOS RESULTADOS DA ESCALA DO ESTRESSE PERCEBIDO (PERCEIVED STRESS SCALE – PSS)

Pelos resultados a média do estresse da amostra total foi de 32,8 pontos com um DP (desvio padrão) de 3,13, tendo extremos de 26 e 43 pontos. Relacionando a testagem do PSS com as variações de dados sociodemográficos, podemos verificar que o sexo feminino apresentou uma média de 32,8 de estresse com DP de 3,23, equiparando na média ao masculino (32,8), sendo maior relacionado ao desvio padrão masculino (3,09). Em relação ao grau de formação acadêmica os estudantes em nível de mestrado apresentam maior média (33,05) e DP (3,31) que os alunos que estão no nível de doutorado (Média: 32,62 e DP 2,94). Mensurando os alunos que trabalham e fazem pós-graduação, estes exibem médias mais elevadas de estresse (33,29; DP = 3,46) quando comparados aos que não trabalham (32,52; DP = 2,84). Por fim, os pós-graduandos solteiros/divorciados/viúvos tiveram maiores pontuações no estresse (33,01; DP = 3,07) em relação aos casados/união estável (32,63; DP = 3,20).

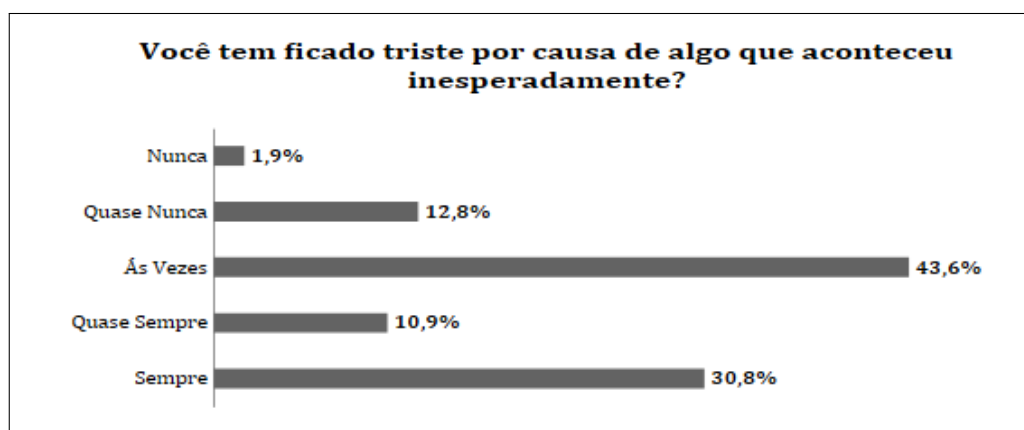


Base: 156 Respostas do Questionário PSS

Gráfico 4: Percentual de Respostas dadas a questão 3 PSS

A análise das respostas por perguntas revela que 71,2% dos discentes apontaram que “Sempre” ou “Quase sempre” na ocorrência da percepção de estresse na questão: “Você tem se sentido nervoso e “estressado”?”, 25,6% responderam “Às vezes” e apenas 3,2% disseram “Quase nunca” ou “Nunca”, conforme observamos no gráfico 4.

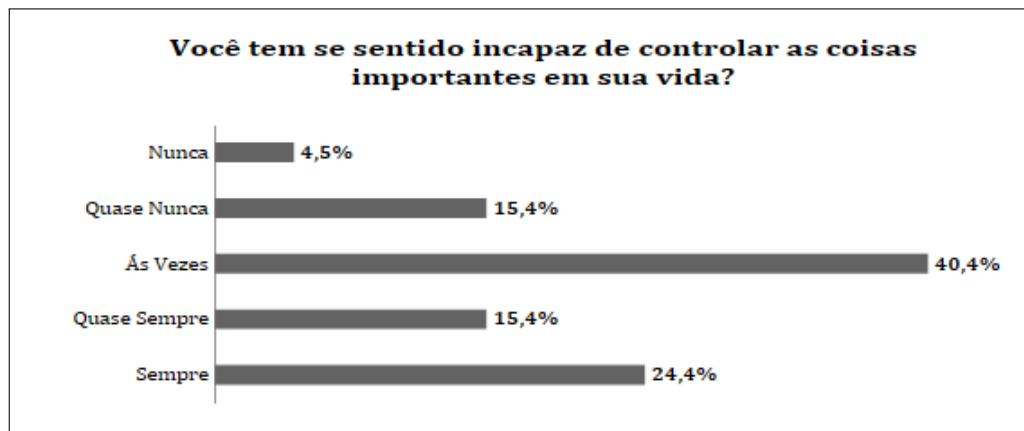
Desses 71,2% que responderam “Sempre” ou “Quase sempre” nessa questão 71,5% são do sexo feminino comparado ao sexo Masculino (28,5%).



Base: 156 Respostas do Questionário

Gráfico 5: Percentual de Respostas dadas a questão 1 PSS

Em relação à pergunta “Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?” 43,6% responderam que às vezes ocorre de ficar triste por acontecimentos inesperados, sendo que 41,7% relatam ficar triste sempre ou quase sempre por esses acontecimentos e com menos frequência 14,7% relatam “Quase nunca” ou “Nunca”.



Base: 156 Respostas do Questionário

Gráfico 6: Percentual de Respostas dadas a questão 2 PSS

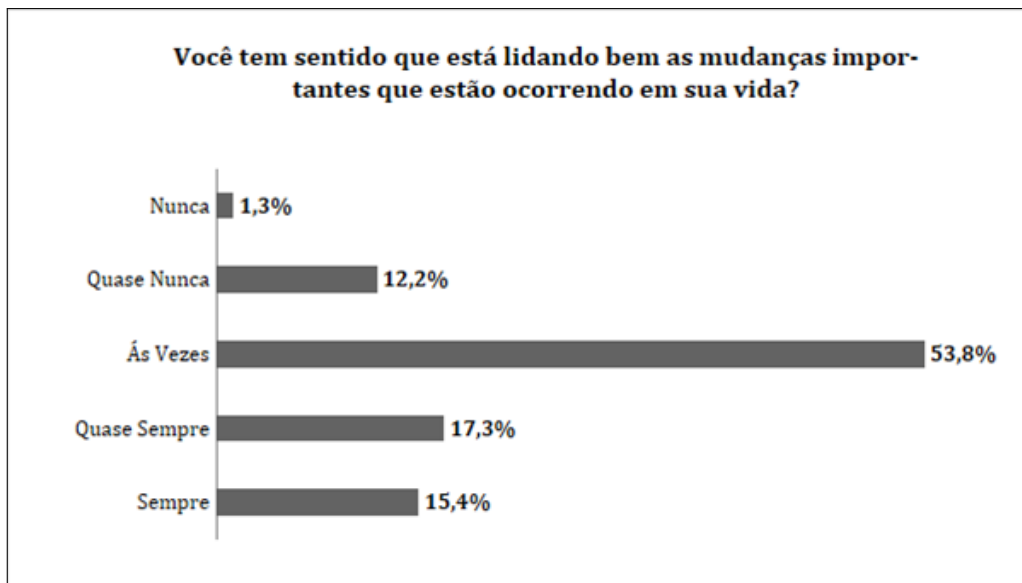
O Gráfico 6 aponta o sentimento de incapacidade diante do controle das realidades importantes da vida, 39,8% se sentem “Sempre” ou “Quase sempre” incapaz, 40,4% se sentem “Às vezes” e 19,9% “Nunca” ou “Quase nunca”. Esse dado é importante visto que a pós-graduação é uma fase importante na vida acadêmica e o sentimento de segurança é fundamental para melhor desempenho acadêmico.



Base: 156 Respostas do Questionário

Gráfico 7: Percentual de Respostas dadas a questão 4 PSS

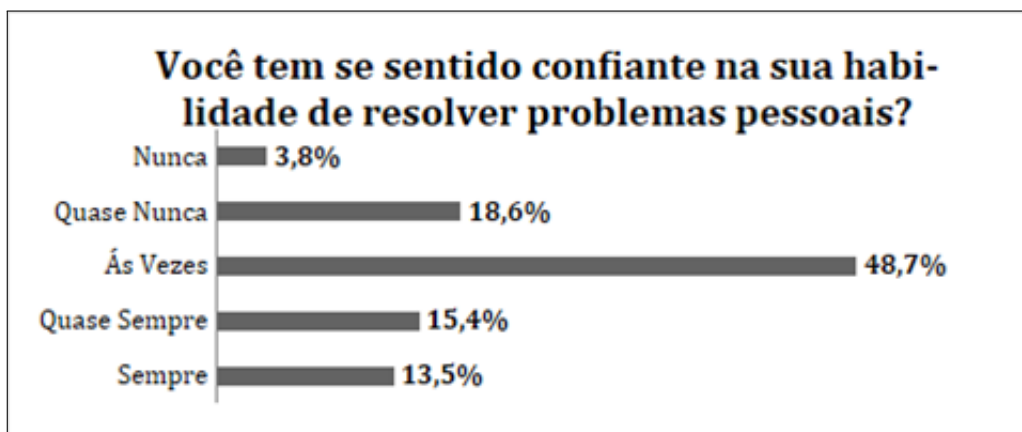
Quando perguntado sobre as resoluções de problemas difíceis da vida a grande maioria (60,3%) relatam ser mediano o tratamento com sucesso dos problemas, sendo 24,4% apontando que tem “Sempre” ou “Quase sempre” sucesso, 12,8% “Quase nunca” e apenas 2,6% responderam que “Nunca” tem sucesso no tratamento dos seus problemas existenciais.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 8:** Percentual de Respostas dadas a questão 5 PSS

De acordo com o gráfico 8, 53,8% relataram que somente “Às vezes” lidam bem com as mudanças importantes no decorrer da vida. 32,7% lidam “Sempre” ou “Quase sempre” bem com essas mudanças.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 9:** Percentual de Respostas dadas a questão 6 PSS

Os dados do gráfico 9 mostram que a confiança nas habilidades próprias para resolução de problemas é pontual, 48,7% consideram que “Às vezes” se sentem confiantes e 18,6% dizem que “Quase nunca” se sentem confiante.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 10:** Percentual de Respostas dadas a questão 7 PSS

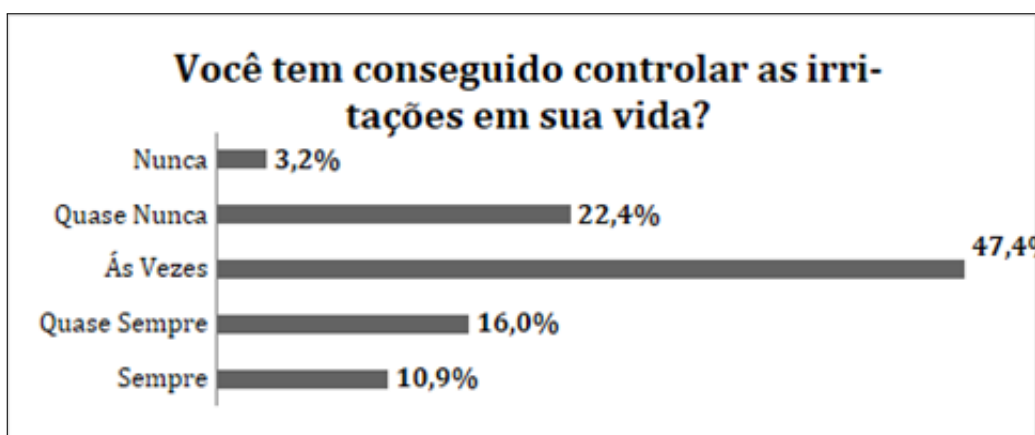
Quando questionado se as coisas estão acontecendo de acordo com sua vontade 53,2% relataram “Às vezes” acontecem, 33,3% dizem “Quase nunca” ou “Nunca” acontecem e em número menor 5,1% apontem que “Sempre” sentem que estão acontecendo de acordo com sua vontade.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 11:** Percentual de Respostas dadas a questão 8 PSS

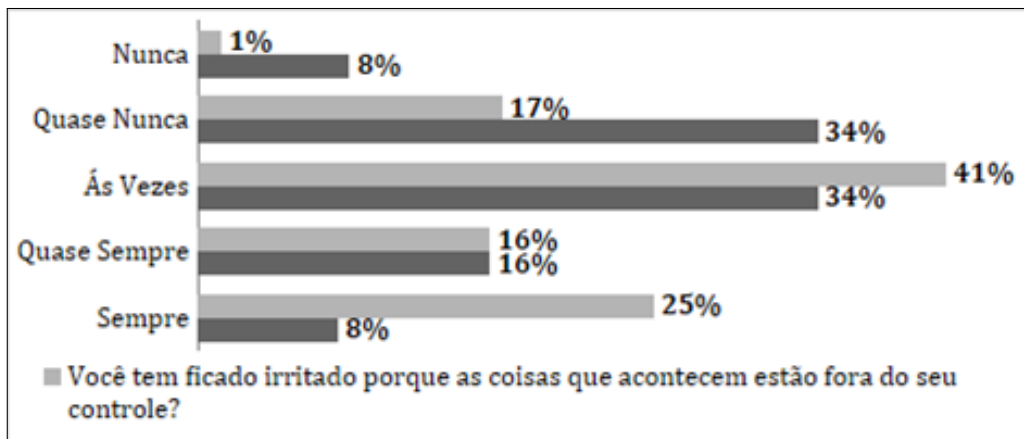
No gráfico 11 temos o fator tempo e demanda no peso das respostas. Quase a metade (48,1%) dos discentes apontam que “Sempre” ou “Quase sempre” não sabem lidar com todas as coisas que têm que fazer.



Base: 156 Respostas do Questionário

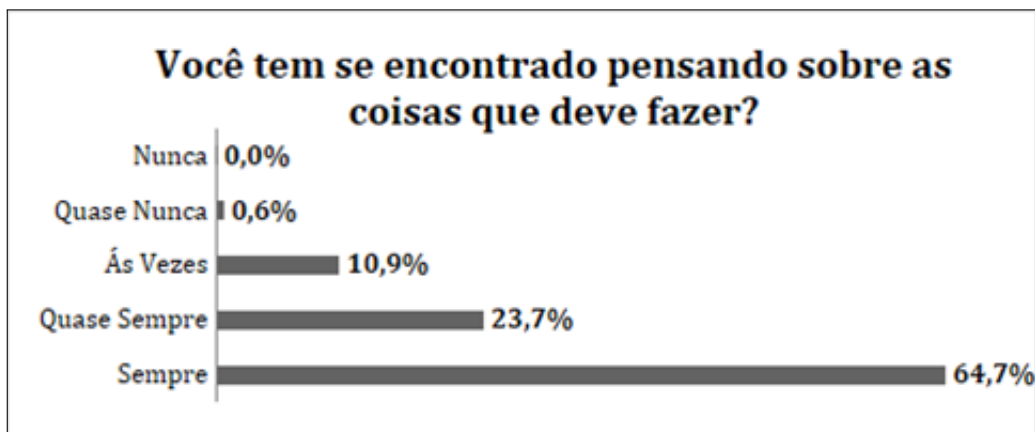
**Gráfico 12:** Percentual de Respostas dadas a questão 9 PSS

Em relação ao controle emocional da irritação em sua vida, 47,4% dizem apenas “Às vezes” controlar, 22,4% “Quase nunca” controlam e 3,2% “Nunca” conseguem controlar a sua irritação.



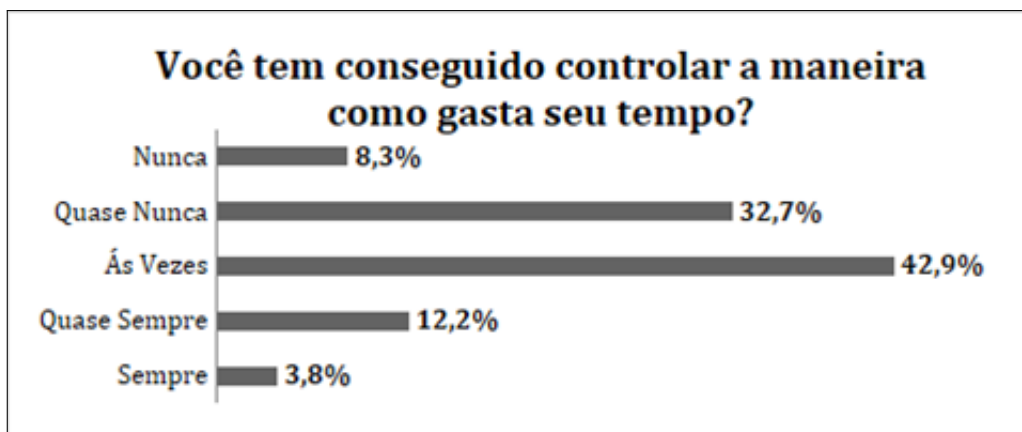
Base: 156 Respostas do Questionário  
**Gráfico 13:** Comparativo entre as questões 10 e 11 PSS

Sobre o sentimento de controle o gráfico 13 revela que 34% “Quase nunca” sentem que tem as coisas estão sob teu controle, 8,3% responderam “Nunca” e em menor percentual 7,7% dizem sentir ter controle sobre as coisas. Comparado a irritação quando as coisas fogem do controle 41% dos discentes relataram ficar irritado “Quase sempre” ou “Sempre” quando as coisas fogem do controle. Isso mostra que o sentimento de controle é um fator importante na percepção de estresse.



Base: 156 Respostas do Questionário  
**Gráfico 14:** Percentual de Respostas dadas a questão 12 PSS

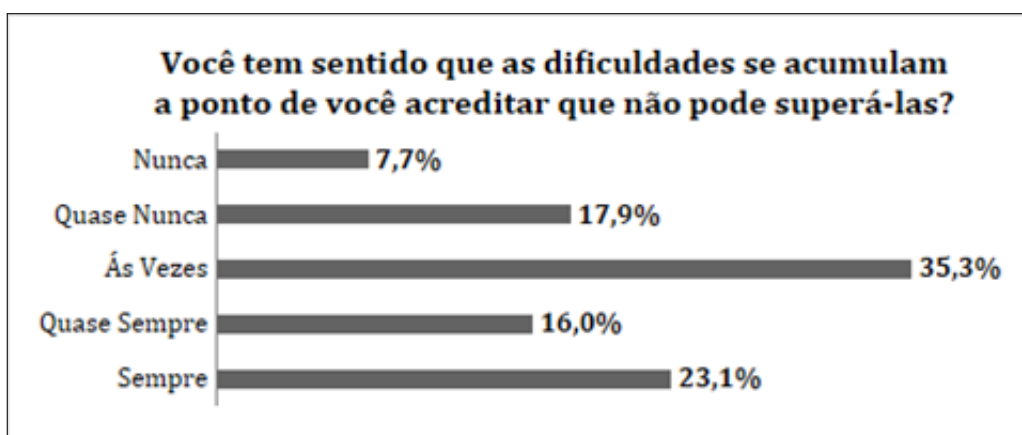
Os dados do gráfico 14 mostram que a grande maioria dos discentes (64,7%) se encontram “Sempre” pensando sobre as coisas que devem fazer, somando ao valor de 23,7% de “Quase sempre” chega ao valor de 88,4% um percentual considerável sobre o tema.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 15:** Percentual de Respostas dadas a questão 13 PSS

Em relação ao controle do tempo 32,7% relataram “Quase nunca” conseguem controlar a maneira que gasta seu tempo. 42,9% disseram ter “Às vezes” esse controle e apenas 3,8% dizem ter “Sempre” esse controle.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 16:** Percentual de Respostas dadas a questão 14 PSS

Na última questão do questionário PPS, em relação ao sentimento de desânimo a percepção do acúmulo das dificuldades 39,1% atestam que “Sempre” ou “Quase sempre” as dificuldades se acumulam causando descrença a tentativa de superação. 17,9% dizem que “Quase nunca” isso acontece e apenas 7,7% dizem “Nunca” sentir o acúmulo das dificuldades.

A partir dos dados verificados, a ocorrência da percepção de estresse teve 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.

### **3.4 ANÁLISE DOS RESULTADOS DAS PREOCUPAÇÕES E DIFICULDADES ENFRENTADAS**

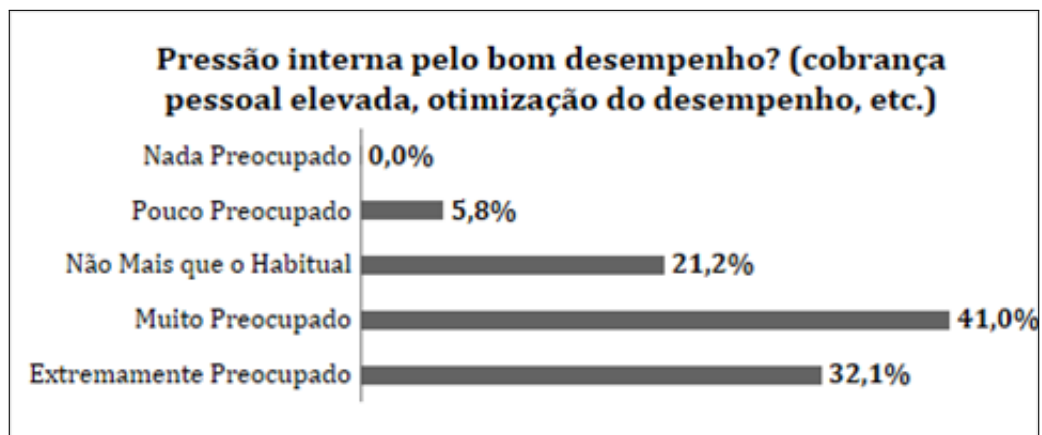
A análise dos estressores, que se compõe dos questionários de Preocupações e Dificuldades enfrentadas na Pós-graduação, apontaram dez preocupações, com médias acima de 2 pontos, como queixas importantes na vida do aluno de pós-graduação. A tabela 13 esses dados são apontados.

**Tabela 13:** Médias e desvios-padrão das preocupações dos alunos em relação à pós-graduação

Item	Preocupações	Média	DP
1	Pressão interna pelo bom desempenho? (cobrança pessoal elevada, otimização do desempenho, etc.)	2,99	0,88
2	Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida?	2,70	0,90
3	Aproveitamento das disciplinas ofertadas?	1,94	1,13
4	Baixa quantidade de contatos com o orientador?	1,64	1,23
5	Dificuldade do tema escolhido?	2,09	1,25
6	Pressão externa acerca da conclusão? (social, acadêmica etc.)	2,50	1,18
7	Aproveitamento das supervisões?	1,94	1,11
8	Apresentações orais?	2,11	1,23
9	Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca?	2,78	1,14
10	Questões financeiras relacionadas ao fato de estar estudando em tempo parcial ou integral?	2,49	1,30
11	Tempo para concluir a tese ou dissertação?	2,60	1,23
12	Questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação?	2,56	1,19
13	Questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação?	1,29	1,10
14	Possível decepção quanto à inserção profissional após o término do curso?	2,68	1,41
15	Possibilidade de notas inferiores às esperadas?	1,87	1,39

Base: 156 respostas do questionário.

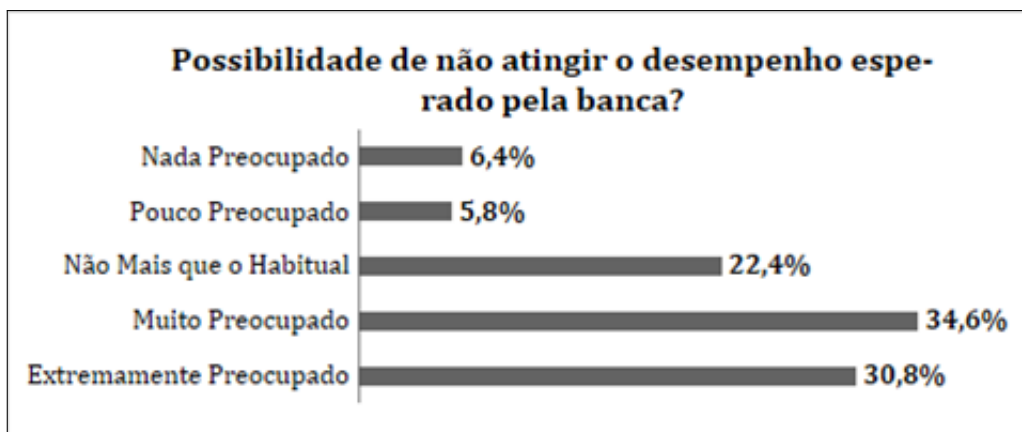
Os dados do gráfico 17 apontam que 41% dos alunos participantes se dizem “Muito preocupado” em relação à pressão interna pelo bom desempenho na pós-graduação; 32,1% dizem estar “Extremamente preocupado” com esse aspecto, 21,2% não mais que o habitual e 5,8% “Pouco preocupado”.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 17:** Gráfico das respostas da questão 1 do Questionários das Preocupações dos alunos em Relação à Pós-Graduação

Outro fator de preocupação destacado na pesquisa foi em relação a expectativa de atingir o desempenho esperado pela banca. 34,6% disseram estar “Muito preocupado” com essa expectativa; 30,8% relatam extrema preocupação; 22,4% dizem não ser mais que o habitual; “Pouco preocupado” (5,8%) e “Nada preocupado” (6,4%) somam 12,2% das respostas conforme o gráfico 18.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 18:** Gráfico das respostas da questão 9 do Questionários das Preocupações dos alunos em Relação à Pós-Graduação

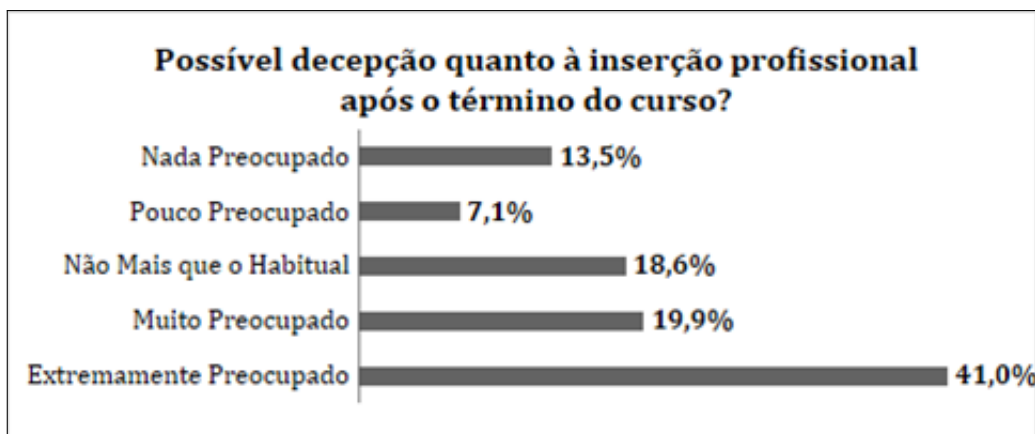
O gráfico 19 apontam os dados do terceiro aspecto de preocupação mais apontado na análise dos resultados. Nesse gráfico percebemos que 41,7% dos discentes de pós-graduação da UENF que responderam à pesquisa se sentem “Muito preocupado” pelas interferências da demanda dos estudos sobre sua vida. 19,2% apontam se sentir “Extremamente preocupado” com essa interferência e 30,8% não mais que o habitual.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 19:** Gráfico das respostas da questão 2 do Questionários das Preocupações dos alunos em Relação à Pós-Graduação

O fator de preocupação em relação às expectativas de inserção profissional após o término da pós-graduação se destacou pelo maior percentual de respostas em “Extremamente preocupado” (41%) conforme o gráfico 20. Ainda nessa questão 19,9% se dizem “Muito preocupado”, 7,1% “Pouco preocupado” e 13,5% “Nada preocupado” com essa questão.



Base: 156 Respostas do Questionário

**Gráfico 20:** Gráfico das respostas da questão 14 do Questionários das Preocupações dos alunos em Relação à Pós-Graduação

Na análise dos dados apontados pelo questionário de dificuldades percebidas pelos discentes em relação à pós-graduação (Tabela 14), mais da metade da amostra destacou os itens 04, 09, 11, 12, 13 e 14 como estressores na pós-graduação.

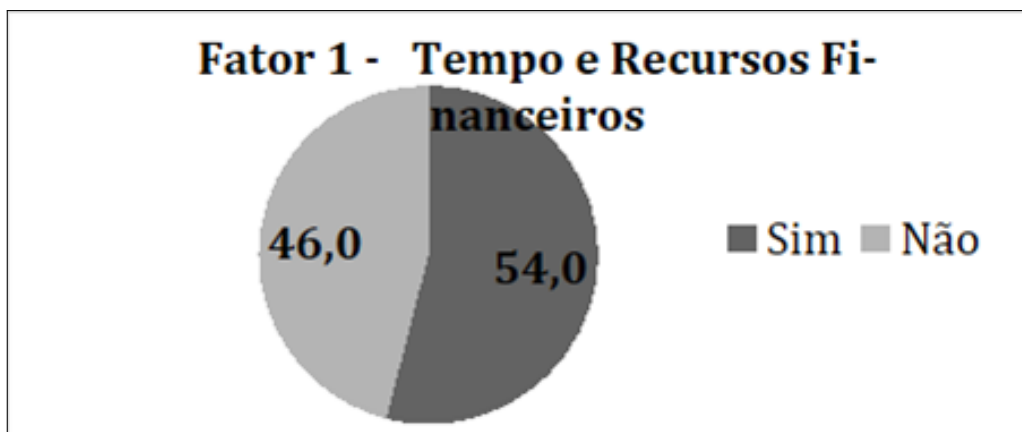
**Tabela 14:** Gráfico das frequências relativa e absoluta das dificuldades percebidas por discentes em relação à pós-graduação

Item	Dificuldades	Sim F%(n)	Não F%(n)
1	Relacionamento interpessoal com os outros alunos?	19,2(30)	80,8(126)
2	Relacionamento aluno-orientador?	35,3(55)	64,7(101)
3	Relacionamento aluno-coordenação?	21,8(34)	78,2(122)
4	Falta de motivação?	57,7(90)	42,3(66)
5	Mudança do tema inicialmente proposto?	26,9(42)	73,1(114)
6	Incompatibilidade entre o tema desejado por você e o proposto pelo orientador?	19,9(31)	80,1(125)
7	Falta de incentivo?	42,9(67)	57,1(89)
8	Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas?	35,9(56)	64,1(100)
9	Prazo para confecção da tese ou dissertação?	56,4(88)	43,6(68)
10	Aspectos financeiros da pesquisa?	43,6(68)	56,4(88)
11	Aspectos financeiros pessoais?	61,5(96)	38,5(60)
12	Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar?	75,6(118)	24,4(38)
13	Tempo para estudar?	69,2(108)	30,8(48)
14	Necessidade de publicações acadêmicas?	81,4(127)	18,6(29)

Base: frequência relativa (frequência absoluta) das 156 respostas obtidas.

Nesse contexto quero destacar a orientação feita por Santos (2015) onde separou as questões por blocos de semelhança, produzindo melhor solução com três fatores assim denominados:

Fator 1 - Tempo e Recursos Financeiros (itens 2, 10, 11 e 12).

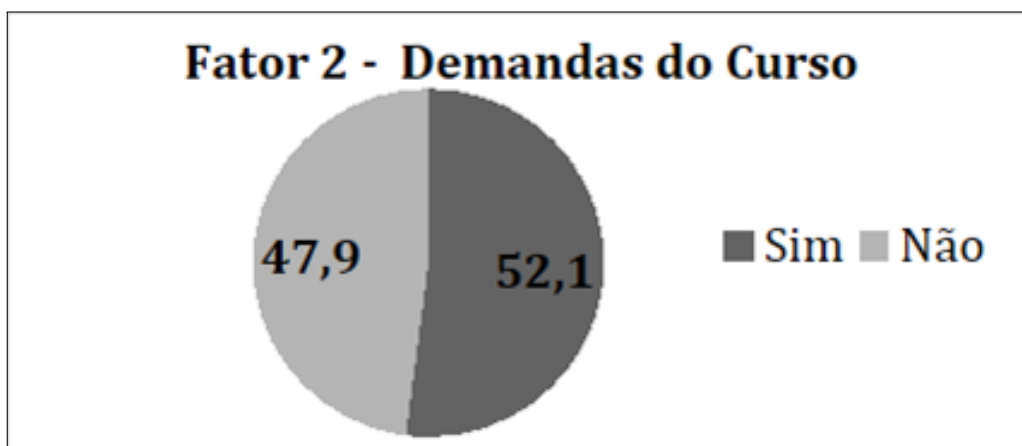


Base: Frequência relativa das 156 respostas obtidas.

**Gráfico 21:** Fator 1 – Bloco de questões das Dificuldades Percebidas por discentes em Relação à Pós-Graduação relacionada aos fatores Tempo e Recursos Financeiros (Itens 2,10, 11 e 12).

Analisando esse fator de forma escrutínio, observamos que a frequência relativa positiva é de 54%, como no gráfico 24 acima, apontando que grande parte dos discentes tem dificuldades em relação ao Tempo e Recurso Financeiro. Destacando a questão 12 com 75,6% de frequência relativa positiva sobre a dificuldade de compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar.

Fator 2 – Demandas do Curso (itens 3, 8, 13 e 14);



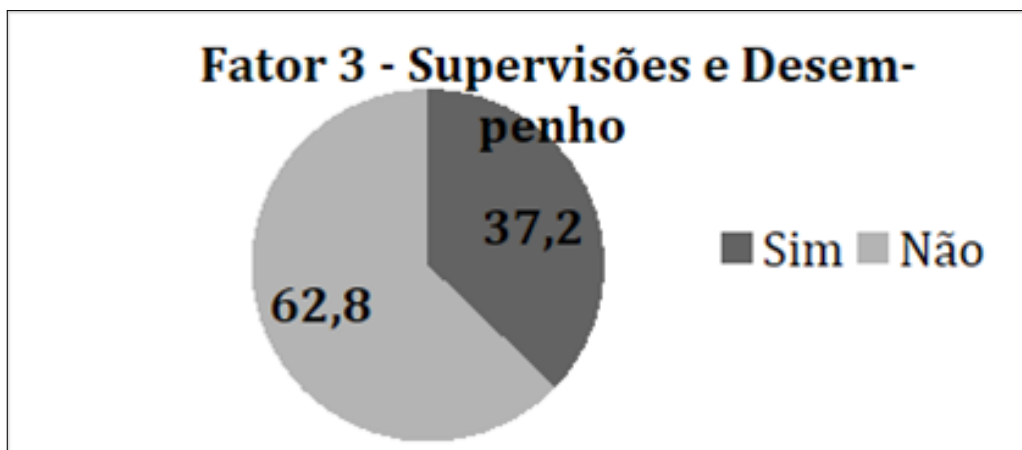
Base: Frequência relativa das 156 respostas obtidas.

**Gráfico 22:** Fator 2 – Bloco de questões das Dificuldades Percebidas por discentes em Relação à Pós-Graduação relacionada ao fator Demanda do Curso (Itens 3, 8, 13 e 14).

Os dados do Gráfico 22 demonstram, pela frequência relativa de 52,1% afirmativa, que os pós-graduandos apresentam dificuldades com as demandas do curso de pós-graduação. Sendo que na questão 14 teve um elevado valor de frequência relativa positiva (81,4) sobre a dificuldade atrelada a necessidade de produção acadêmica.

Outro fator de destaque nesse bloco é a questão 13 sobre a dificuldade de encontrar tempo para os estudos, sendo apontada por 108 discentes, ou seja, 69,2% de frequência relativa positiva.

Fator 3 – Supervisões e Desempenho (itens 1, 4, 5, 6, 7 e 9).



Base: Frequência relativa das 156 respostas obtidas.

**Gráfico 23:** Fator 3 – Bloco de questões das Dificuldades Percebidas por discentes em Relação à Pós-Graduação relacionada aos fatores Supervisão e Desempenho (Itens 1, 4, 5, 6, 7 e 9).

Nesse último bloco temos as questões relativas às dificuldades com a Supervisão e Desempenho no curso da pós-graduação. Aparecendo o resultado de 62,8% de frequência relativa negativa aos fatores de relacionamento no ambiente universitário.

Finalizando a análise dos dados da pesquisa sobre as preocupações e dificuldades enfrentadas pelos alunos, podemos destacar o elevado percentual (41% se dizem “extremamente preocupado”) quanto a possível decepção da inserção profissional após o término do curso, seguido da pressão interna pelo bom desempenho acadêmico com 73% (somando “Extremamente Preocupado” e “Muito Preocupado”). Em relação aos dados sobre as maiores dificuldades que enfrentam na pós-graduação, a pesquisa demonstrou que os discentes enxergam a produção para publicação com 81,4% o seu maior enfrentamento; em seguida o fator tempo, tanto para estudar (69,2%) como para sua vida pessoal atrelada a Universidade (75,6%); os aspectos financeiros pessoais também se destacam com 61,5% dos apontamentos sobre os pontos de dificuldades enfrentados pelos pós-graduandos.

### 3.5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente trabalho teve como objetivo identificar os principais fatores geradores de estresse nos estudantes dos programas de pós-graduação stricto sensu da Universidade Estadual Norte Fluminense e apontar os aspectos de preocupações e dificuldades enfrentadas por esses discentes durante o período de suas pesquisas. Colaborando com isso, foi-se utilizada uma pesquisa já realizada por Santos (2013) com mestrandos e doutorandos em todo Brasil, tendo sido publicado seus resultados em 2013, com uma amostragem de 2157 alunos em 66 instituições universitárias brasileiras, na qual, busco nessa discussão fazer um comparativo dos pontos mais relevantes apontados na minha pesquisa.

A amostra da pesquisa teve equidade entre nível de graduação com 79 mestrandos e 77 doutorandos. Predominantemente composta pelo sexo feminino com 101 alunas (64,7%), comparado ao sexo masculino com 55 alunos (35,2%) entre mestrandos e doutorandos, o que evidencia o aumento percentual de mulheres tituladas no Brasil. Dado já constatado pelo CAPES (2018) onde aponta que em 2015, dos que foram titulados, 60,6% dos mestres eram mulheres no Brasil e chegando a 55% dos titulados no doutorado (GEOCAPES, 2018).

No cruzamento de dados, relacionando o sentir-se estressado e estado civil dos participantes, verificou-se que os solteiros se sentem mais estressados que os casados e os de união estável; 67,7% dos solteiros se dizem muito estressados, os casados e os de união estável 62% responderam também sentir estar estressados. Relacionando o sentimento de estresse com o grupo de idade foi constatado que em maior número 70,5% os discentes entre 22 e 30 anos se dizem ter estresse. Entre 31 e 40

anos 55,1% disseram estar estressados. E os discentes com idade acima de 41 anos 62,5% se dizem estressados. Sendo nesse estudo os jovens mais afetados pelo sentimento de estresse.

Quanto à relação do estresse percebido e o nível de pós-graduação notou-se que os alunos de mestrado estão mais estressados do que os alunos de doutorado. 67,1% dos mestrandos apontaram sentir-se estressados. Já em menor proporção, 62,3% dos doutorandos disseram ter o mesmo sentimento.

Foi verificado com a pesquisa que a maioria dos discentes tem a percepção que o mais importante para universidade é a produção científica. Da mesma forma essa questão fica evidente no sentimento de pressão por publicação, apontado pela grande maioria dos pesquisados. O que contrasta com aquilo que é mais importante na percepção dos alunos onde as maiorias das respostas relatam ser o conhecimento adquirido e a pesquisa científica, o que sugere uma perda de sentido, visto que o sentido humano se encontra onde há importância estabelecida.

De fato, a pesquisa revela que essa fonte de estresse não está relacionada ao representante direto da universidade mais próximo ao discente, no caso o orientador, pois mais de 68% apontaram ter uma boa relação com seu orientador, seja de mestrado ou doutorado. Nesse caso, entende-se que as exigências impostas e a pressão estabelecida são da cultura do ambiente acadêmico, das normas institucionais, do modelo de ciência pós-acadêmica estabelecido na universidade (Ziman, 2000; Reis, 2010; Reis; Videira, 2013; Mendonça, 2014).

No tocante aos resultados sobre as preocupações que rodeiam os alunos, a presente pesquisa apontou que os fatores que mais geram preocupações nos discentes são os aspectos da pressão interna pelo bom desempenho, a possibilidade de não atingir os resultados esperados pela banca e a interferência da demanda dos estudos sobre os outros aspectos da vida pessoal. Esses fatores tiveram maior percentual de média padrão nas respostas sugerindo ser a preocupação mais recorrente entre os pós-graduandos. Esses dados corroboram com os estudos de Silva e Bardagi (2016) onde fazem um levantamento literário dos últimos 20 anos dos estudantes de pós-graduação *stricto sensu* buscando se compreender as escolhas, as expectativas e as dificuldades desses estudantes.

Outra preocupação que se destacou na pesquisa foi relativa à inserção profissional após o término do curso, sendo esse o maior percentual de respostas como extremamente preocupado no bloco de perguntas referentes às preocupações dos alunos na pós-graduação. Esse dado é similar ao investigado por Louzada e Silva Filho (2005) com um grupo de doutorandos da área de Ciências da Saúde, que revelaram igualmente preocupações quanto à futura inserção profissional.

Fazendo um comparativo com a pesquisa de Santos (2013), podemos perceber que a presente pesquisa apontou uma discrepância mínima nos resultados do questionário das preocupações. A tabela 15 nos apresenta esse comparativo entre os resultados de Santos em 2013 a nível Brasil e os resultados da presente pesquisa com os discentes de pós-graduação da Universidade Estadual Norte Fluminense. Isso nos mostra que as preocupações dos pós-graduandos não são pontuais e específicas de determinada universidade, mas faz parte de um paradigma atual no contexto universitário já apontado nessa pesquisa por diferentes autores (Monteiro et al., 2007; Hirsch et al., 2018; Santos, 2013).

A maior discrepância entre os resultados apareceu na questão sobre a possível decepção quanto à inserção profissional após o término do curso, com 0,3 pontos a mais de diferença que na pesquisa de Santos (2013). Esse resultado pode ser considerado pelo atual momento de nossa economia e da pouca disponibilidade de oferta de vagas de trabalho na região de Campos dos Goytacazes, principalmente com esse nível de qualificação universitária.

Os demais resultados obtidos nessa pesquisa estão relativamente próximos aos resultados a nível nacional (Santos, 2013) com pequenas discrepâncias médias.

**Tabela 15:** Comparativo de preocupações entre Santos (2013) e a pesquisa atual

Item	Preocupações	UENF 2020 M* (DP)	Santos 2013 M* (DP)	Discrepância média
1	Pressão interna pelo bom desempenho? (cobrança pessoal elevada, otimização do desempenho etc.)	2,9(0,88)	3,0 (0,90)	-0,1
2	Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida?	2,7(0,9)	2,6 (0,96)	0,1
3	Aproveitamento das disciplinas ofertadas?	1,9(1,13)	1,9 (1,14)	–
4	Baixa quantidade de contatos com o orientador?	1,6(1,23)	1,6 (1,32)	–
5	Dificuldade do tema escolhido?	2(1,25)	2,0 (1,21)	–
6	Pressão externa acerca da conclusão? (social, acadêmica etc.)	2,5(1,18)	2,3 (1,27)	0,2
7	Aproveitamento das supervisões?	1,9(1,11)	1,7 (1,08)	0,2
8	Apresentações orais?	2,1(1,23)	1,9 (1,26)	0,2
9	Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca?	2,7(1,14)	2,5 (1,18)	0,2
10	Questões financeiras relacionadas ao fato de estar estudando em tempo parcial ou integral?	2,4(1,3)	2,4 (1,33)	–
11	Tempo para concluir a tese ou dissertação?	2,6(1,23)	2,4 (1,24)	0,2
12	Questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação?	2,5(1,19)	2,4 (1,18)	0,1
13	Questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação?	1,3(1,1)	1,3 (1,16)	–
14	Possível decepção quanto à inserção profissional após o término do curso?	2,7(1,41)	2,4 (1,41)	0,3
15	Possibilidade de notas inferiores às esperadas?	1,9(1,39)	1,7 (1,29)	0,2

\*Média

Em análise às questões sobre as dificuldades enfrentadas pelos alunos pós-graduandos, a necessidade de publicações acadêmicas aparece como a dificuldade mais iminente na pós-graduação. O conhecido dilema sobre o “publicar ou perecer” é retomado aqui como um fator gerador de estresse já citado em trabalhos como de Alcadipani (2011), Mendonça (2014), Reis (2010) e Santos (2013) entre outros. No entanto quero destacar o estudo de Mendes e Iora (2014) onde foram sentidos com unanimidade os altos índices de produção como o elemento que mais trouxe dificuldades na formação do curso de mestrado.

Outro fator que ficou em destaque entre os resultados de frequência relativa no tocante das dificuldades enfrentadas pelos alunos foi o de conseguir compatibilizar a vida pessoal e familiar com as atividades da pós-graduação. De fato, são diversas atividades que permeiam a vida acadêmica do pós-graduando, passando desde as tarefas das disciplinas cursadas, pesquisas de campo, leituras, congressos e produção de artigos à confecção da dissertação ou tese. Essas atribuições quase sempre possuem certo grau de complexidade maior que as pesquisas já realizadas por esses discentes, uma mudança que requer empenho e determinação na busca de conseguir resultados satisfatórios. Outro dado importante nesse contexto são as normas estabelecidas pelos órgãos de financiamento que pedem do mestrando ou doutorando tempo integral como obrigatoriedade para a obtenção de Bolsa de Estudo, gerando assim uma pressão emocional em ter que dar conta dos prazos, produzir com qualidade, participar dos eventos sob o risco de perder a bolsa.

Analisando esses dados percebemos que não distante da tentativa de compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar temos dois fatores que aparecem ligados a isso: A dificuldade de encontrar tempo para os estudos e os recursos financeiros pessoais envolvidos no percurso da pós-graduação. A grande demanda de atividades no contexto histórico em que vivemos, onde o tempo tem grande valor, esses dois aspectos aparecem na pesquisa como uma dificuldade recorrente entre os estudantes. Bujdoso (2005) destacou esses aspectos em sua pesquisa, mostrando que o prazo, o acúmulo de tarefas, as renúncias impostas pelos estudos, o defasado valor das bolsas são os fatores mais desagradáveis para os alunos.

Fazendo uma análise comparativa entre os estudos de Santos (2013) e o presente estudo podemos perceber, conforme a tabela 16 abaixo, a ocorrência de certas discrepâncias nos resultados tendo uma média geral de 13,2% de diferença entre os dados obtidos, mas há congruência nos resultados. Nas duas pesquisas foi relativamente baixo o valor da frequência relativa das respostas sobre as dificuldades relacionadas ao relacionamento tanto interpessoal quando aluno-coordenação, não passando de 21,8 (F%). Assim também como os dados sobre a incompatibilidade entre o tema desejado pelo aluno e o proposto pelo orientador, que nas duas pesquisas foram consideradas o segundo menor resultado entre os aspectos de dificuldade. O mesmo acontece com os dados de maior pontuação nos resultados, sendo os três fatores já citados anteriormente (Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar; Tempo para estudar e Aspectos financeiros pessoais) os aspectos mais citados positivamente.

A décima quarta pergunta do questionário não pode ser avaliada em comparação, pois na pesquisa de Santos (2013) não foi respondida como “Necessidade de publicações acadêmicas”, e sim como outras opções. Mesmo assim apareceu entre os resultados de destaque visto que foi apontada a questão a publicação em uma frequência relativa de 27,3%.

Os dados mais discrepantes entre as pesquisas distanciaram os resultados sobre a falta de motivação, sendo um dado muito recorrente na Universidade Estadual Norte Fluminense, o que sugere uma pesquisa para avaliar as causas dessa falta de motivação entre os discentes, tendo uma discrepância de 28,3% entre elas. Outros dados que tiveram uma alta discrepância foram sobre as questões dos prazos para confecção da tese ou dissertação, isso pode ser justificado pelas mudanças e fortalecimento das regras aplicadas nos últimos anos pela CAPES aos programas de pós-graduação.

**Tabela 16:** Comparativo de dificuldades entre Santos (2013) e a pesquisa atual

Item	Dificuldades	UENF 2019 F%(n) Sim	Santos 2013 F%(n) Sim	Discrepância Freq. relativa
1	Relacionamento interpessoal com os outros alunos?	19,2(30)	12,3 (266)	6,9
2	Relacionamento aluno-orientador?	35,3(55)	23,7 (611)	11,6
3	Relacionamento aluno-coordenação?	21,8(34)	8,7 (187)	13,1
4	Falta de motivação?	57,7(90)	29,4 (634)	28,3
5	Mudança do tema inicialmente proposto?	26,9(42)	19,8 (428)	7,1
6	Incompatibilidade entre o tema desejado por você e o proposto pelo orientador?	19,9(31)	9,4 (202)	10,5
7	Falta de incentivo?	42,9(67)	26,4 (569)	16,5
8	Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas?	35,9(56)	24,8 (534)	11,1
9	Prazo para confecção da tese ou dissertação?	56,4(88)	38,1 (821)	18,3
10	Aspectos financeiros da pesquisa?	43,6(68)	30,8 (664)	12,8
11	Aspectos financeiros pessoais?	61,5(96)	53,8 (1161)	7,7
12	Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar?	75,6(118)	65,2 (1407)	10,4
13	Tempo para estudar?	69,2(108)	51,9 (1120)	17,3
14	Necessidade de publicações acadêmicas?	81,4(127)	27,3 (589)	NULL

Conforme os dados obtidos nessa pesquisa compreende-se que os resultados podem incentivar propostas de projetos e mudanças que busquem a diminuição dos fatores de estresse na pós-graduação, contribuindo assim para que a Universidade Estadual Norte Fluminense desenvolva ainda mais seu potencial de conhecimento intelectual. Esse estudo permite também aprofundar o conhecimento sobre os principais fatores estressores no âmbito universitário de pós-graduação, podendo assim refletir de maneira mais acertada os problemas, dificuldades e preocupações de circundam os programas de pós-graduação pesquisados nesse trabalho.

## REFERÊNCIAS

ALCADIPANI, R. Resistir ao produtivismo: uma ode à perturbação acadêmica. **Cadernos EBAPE.BR**, v. 9, n. 4, p. 1174–1178, 2011. DOI: 10.1590/S1679-39512011000400015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-39512011000400015>.

BERGVALL, S.; FERNSTRÖM, C.; RANEHILL, E.; SANDBERG, A. The impact of PhD studies on mental health—a longitudinal population study. **Journal of Health Economics**, v. 104, p. 103070, 2025. ISSN 0167-6296. DOI: 10.1016/j.jhealeco.2025.103070. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2025.103070>.

BRAGA, A. L. S.; OLIVEIRA, A. G. S.; RIBAS, B. F.; CORTEZ, E. A.; MATTOS, M. M. G. R.; MARINHO, T. G.; CAVALCANTI, T. V. C.; DUTRA, V. R. D. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-Universus**, v. 8, n. 1, p. 48–54, 2017. Jan./jun.

BUJDOSO, Y. L. V. **Dissertação como estressor: em busca de seu significado para o mestrando de enfermagem**. 2005. Diss. (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo. Dissertação (Mestrado). Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-18082005-143533/>.

CAPES. **Portal de Periódicos da CAPES**. [S. l.: s. n.], 2018. Acesso em: 15 nov. 2018. Disponível em: <http://www.capes.gov.br/>. Acesso em: 15 nov. 2018.

COHEN, S.; KAMARCK, T.; MERMELSTEIN, R. **Escala de Estresse Percebido**. [S. l.: s. n.], 1983. APA PsycTests. Registro do banco de dados. DOI: 10.1037/t02889-000. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/t02889-000>.

DUTRA, E. Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 12, n. 3, p. 924–937, 2012. DOI: 10.12957/epp.2012.8229. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2012.8229>.

GEOCAPES. **Site de Informações Georreferenciadas**. [S. l.: s. n.], 2018. Acesso em: 27 nov. 2019. Disponível em: <https://geocapes.capes.gov.br/geocapes/>. Acesso em: 27 nov. 2019.

HIRSCH, C. D. et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 27, n. 1, 2018. DOI: 10.1590/0104-07072018000370014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>.

LOUZADA, R. d. C. R.; SILVA FILHO, J. F. d. Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 3, p. 451–461, 2005. DOI: 10.1590/S1413-73722005000300013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000300013>.

LUFT, C. d. B. et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606–615, 2007. DOI: 10.1590/S0034-89102007000400015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>.

MENDES, V. d. R.; IORA, J. A. A opinião dos estudantes sobre as exigências da produção na pós-graduação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 1, p. 171–187, 2014. DOI: 10.1590/S0101-32892014000100012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892014000100012>.

MENDONÇA, A. L. O. Dos valores de medida aos valores como medida: uma avaliação axiológica da avaliação acadêmica. **Ensaio Filosófico**, v. 10, 2014.

MONTEIRO, C. F. d. S. et al. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery**, v. 11, n. 1, p. 66–72, 2007. DOI: 10.1590/S1414-81452007000100009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452007000100009>.

REIS, V. M. S. d. **O problema do ethos científico no novo modo de produção da ciência contemporânea**. 2010. Tese (Doutorado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Tese (Doutorado em Filosofia), Instituto de Filosofia e Ciências Humanas.

REIS, V. M. S. d.; VIDEIRA, A. A. P. John Ziman e a ciência pós-acadêmica: consensibilidade, consensualidade e confiabilidade. **Scientiae Studia**, v. 11, n. 3, p. 583–611, 2013. DOI: 10.1590/S1678-31662013000300007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-31662013000300007>.

SANTOS, A. F. d. Análise fatorial confirmatória das três versões da Perceived Stress Scale (PSS): um estudo populacional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 1, p. 21–30, 2015. DOI: 10.1590/1678-7153.201528103. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528103>.

SANTOS, A. F. d. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 1, p. 51–60, 2013. DOI: 10.1590/S0102-37722013000100007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>.

SANTOS, A. F. d.; ALVES JÚNIOR, A. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, n. 1, p. 104–113, 2007. DOI: 10.1590/S0102-79722007000100014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100014>.

SATINSKY, E. N.; KIMURA, T.; KIANG, M. V.; ABEBE, R.; CUNNINGHAM, S.; LEE, H.; LIN, X. et al. Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students. **Scientific Reports**, v. 11, n. 1, p. 14370, 2021. DOI: 10.1038/s41598-021-93687-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-7>.

SILVA, T. C.; BARDAGI, M. P. O aluno de pós-graduação stricto sensu no Brasil: revisão da literatura dos últimos 20 anos. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 12, n. 29, 2016. DOI: 10.21713/2358-2332.2015.v12.853. Disponível em: <https://doi.org/10.21713/2358-2332.2015.v12.853>.

STREINER, D. L.; NORMAN, G. R. **Health Measurement Scales: A Practical Guide to Their Development and Use**. 4. ed. Oxford: Oxford University Press, 2008. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199231881.001.0001. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199231881.001.0001>.

TABACHNICK, B. G.; FIDELL, L. S. **Using Multivariate Statistics**. 5. ed. New York: Allyn e Bacon, 2007.

ZIMAN, J. **Real Science: What It Is and What It Means**. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.