

ESTRESSE E ANSIEDADE EM DOUTORANDOS DE UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA DE PELOTAS-RS

ANE CRISTINA THUROW¹; LUCIANO DIAS DE MATTOS SOUZA²

¹*Universidade Católica de Pelotas – ane.thurow@gmail.com*

²*Universidade Católica de Pelotas – luciano.dms@gmail.com*

1. APRESENTAÇÃO

Os indivíduos passam por situações adversas que podem acarretar em sintomas psicológicos, como o estresse e a ansiedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), as perturbações mentais e comportamentais, como a ansiedade, são comuns e afetam mais de 25% da população em certa altura da sua vida e resultam de uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Em acadêmicos da pós-graduação, dados revelam alto índice de estresse, variando de 40,7% (SANTOS; ALVES JR., 2007) a 58,6% (MALAGRIS et al., 2009).

O estresse resulta da relação entre pessoa com ambiente e circunstâncias, de modo a ser percebido como ameaça ou exigência maior do que as habilidades ou recursos pessoais, demandando esforço adaptativo (CONTAIFER et al., 2003). Já a ansiedade é um fenômeno que pode beneficiar ou prejudicar o funcionamento psíquico e somático de um indivíduo, dependendo das circunstâncias e da intensidade, podendo ocorrer quando não há ameaça imediata à segurança da pessoa (APA, 2014). O medo e a ansiedade provisórios podem estar relacionados ao estresse e não a um transtorno.

O estresse e a ansiedade, ocasionados pelas vicissitudes da vida cotidiana na sociedade, são assuntos que precisam ser discutidos nas universidades. Segundo a Avaliação Trienal 2013 da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, houve aumento de 23% nos cursos de Pós-Graduação do país e acréscimo de 34% na publicação de artigos em periódicos científicos (CAPES, 2014). Nos termos do DSM-5 (APA, 2014), os problemas educacionais podem ser foco de atenção clínica, quando se referem ao desempenho ou baixo rendimento; desentendimento com professores, funcionários da escola ou outros estudantes; e, quaisquer problemas relacionados à educação e/ou instrução.

Encontrou-se apenas um trabalho com 570 universitários que correlacionou os níveis de estresse e de ansiedade, apresentando correlação positiva e significativa das variáveis de $r=0,73$ da Universidade Federal do Amazonas e $r=0,76$ e da Universidade Metodista de São Paulo (GUIMARÃES, 2014). Na investigação realizada por MALAGRIS et al. (2009), com 140 alunos de pós-graduação, verificou-se que a questão de ter ou não outra atividade tinha relação com o estresse. Os dados revelaram que, dos 65 alunos de doutorado, 40 (62%) estavam estressados.

Na pesquisa de FARO (2013), relacionou-se o estresse com as preocupações e dificuldades vividas pelos estudantes, obtendo a média de estresse de 29,1 pontos pela escala PSS-14. No mapeamento das dificuldades, mais da metade da amostra apontou como estressores constantes em seu cotidiano na pós-graduação os itens: tempo para concluir a tese ou dissertação; questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação; e, questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação.

O desempenho dos acadêmicos pode ser influenciado pelo estresse experienciado na pós-graduação. Em um estudo de SANTOS e ALVES JR.

(2007) com mestrandos, expôs-se que 40,7% dos acadêmicos estavam estressados. Foram constatados como estressores mais frequentes: dificuldade na articulação do tempo para realizar o mestrado (38%), seguido por aspectos financeiros pessoais e da pesquisa (26,2%), falta de incentivo e motivação (26,2%) e relacionamento aluno-orientador (4,8%) (SANTOS; ALVES JR., 2007).

Os sintomas de estresse podem ter correlação com a ansiedade dos indivíduos. Para GUIMARÃES (2014), o ambiente acadêmico é um dos principais causadores de estresse, seja no início ou no final do curso, algo constatado por meio de um estudo com universitários. Este estudo revelou índices de correlação positiva e significativa de 0,73 entre o estresse e a ansiedade, estando fortemente relacionados ao domínio ambiental (GUIMARÃES, 2014).

Este estudo pertence à pesquisa intitulada “Estresse, ansiedade, resiliência e bem-estar espiritual em doutorandos de uma instituição comunitária de Pelotas-RS”, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (parecer nº 1.552.226). O trabalho buscou observar o contexto acadêmico dos doutorandos quanto à publicação de artigos, à interferência dos estudos na vida, à relação entre orientando/orientador e à insatisfação com calendário e prazos da pós-graduação, com tempo para conclusão da tese e quantidade de supervisões, notando os índices de estresse e ansiedade que podem surgir nesse período. A partir disso, buscou-se avaliar a correlação de sintomas de estresse e ansiedade e analisar o contexto acadêmico dos doutorandos de uma universidade comunitária de Pelotas-RS.

2. DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um estudo transversal, com amostra de conveniência, tendo como população-alvo 120 doutorandos dos Programas de Pós-Graduação (46 de Letras, 47 de Saúde e Comportamento e 27 de Política Social) e com perda e recusa de 40 deles. Com o aceite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelo acadêmico, realizou-se a aplicação do questionário autoaplicável contendo as questões sociodemográficas, o contexto acadêmico e os instrumentos: Escala de Estresse Percebido (PSS-14, COHEN et al., 1983, validado para o Brasil por DIAS et al., 2015) e Inventário de Ansiedade de Beck (BAI, BECK; BROWN, 1990, validado para o Brasil por CUNHA, 2001).

O processamento dos dados foi realizado no programa EPI-DATA 3.1 com dupla digitação e posterior checagem de consistência e a análise dos dados pelo programa SPSS 21.0. Nas análises estatísticas, considerou-se como variável dependente a pontuação da escala PSS-14 do estresse e as independentes foram as sociodemográficas, os fatores do contexto acadêmico dos doutorandos e a ansiedade pelo BAI. Na estatística inferencial bivariada paramétrica, foram aplicados os testes: t de Student (t), ANOVA one-way (F) e correlação de Pearson (r). O nível de significância adotado para as análises deste estudo foi de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 80 doutorandos, sendo 40 de Letras, 18 de Saúde e Comportamento e 12 de Política Social. Quanto às características sociodemográficas, as mulheres foram em maioria (80%), com idade média de 35,86, variando dos 24 aos 60 anos. A maioria expôs estar casado(a) ou viver com companheiro(a) (52,5%) e 54 deles não tem filhos (67,5%). 77 participantes têm atividade remunerada (96,3%) e a renda familiar da maioria está acima de R\$ 4.400,01.

A Escala de Estresse Percebido (PSS-14) revelou a média total de 24,76 ($\pm 7,54$), com extremos de 8 e 44 pontos. O inventário de ansiedade de Beck (BAI) denotou média de 11,84 ($\pm 10,72$), com extremos de 0 e 54 pontos. Neste trabalho, 21,3% apresentou indicativo de ansiedade moderado/grave. Um terço da amostra estava no nível médio e o restante em nível alto de estresse, o que evidencia a necessidade de atenção aos doutorandos que precisam de esforço adaptativo à situação (CONTAIFER et. al., 2003).

Considerando o nível de estresse, a média da amostra sugere uma semelhança com outras pesquisas em âmbito nacional com amostras de pós-graduandos (FARO, 2013; SANTOS; ALVES JR., 2007). A prevalência de estresse foi de um quinto da amostra de doutorandos diferente do estudo de FARO (2013) que apresentou um índice maior em uma amostra de mestrandos, o que pode ser explicado pela variação da população-alvo e as atividades acadêmicas desenvolvidas nas instituições.

As associações estatísticas do estresse versus as variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, atividade remunerada, renda familiar) não mostraram significância estatística. Quanto ao estresse com a qualidade do relacionamento com orientador ($t = 1,619$; $p = 0,110$) e a quantidade de publicações de artigos ($t = -0,287$; $p = 0,775$) não mostraram associação, ou seja, quanto maior o estresse, menor os valores nessas variáveis.

Constatou-se a existência de significância estatística entre estresse e relato de interferência dos estudos na vida ($t = -3,198$; $p = 0,002$), insatisfação com calendário e prazos da pós-graduação ($t = 2,289$; $p = 0,025$), insatisfação com tempo para conclusão da tese ($t = 4,047$; $p < 0,001$) e insatisfação com quantidade de supervisões ($t = 2,477$; $p = 0,015$). Neste sentido, os doutorandos com maiores níveis de estresse estavam mais insatisfeitos com o calendário e prazos da pós-graduação, o tempo para conclusão da tese e a quantidade de supervisões, delimitando, assim, a interferência dos estudos na vida dos doutorandos, dados também constatados nos estudos de FARO (2013) e SANTOS; ALVES JR. (2007).

A correlação entre o estresse e a ansiedade ($r = 0,68$; $p < 0,001$) apresentou significância positiva moderada. O Fator I, estresse negativo, revelou maior média (14,85) e correlação com a ansiedade ($r = 0,67$) e o Fator II, estresse positivo, correlacionou-se com a ansiedade ($r = 0,54$). A correlação positiva pode estar relacionada ao fato de que muitos estressores são fomentadores de ansiedade, assim como apresentaram GUIMARÃES (2014) e CONTAIFER et al. (2003). Salienta-se que os escores elevados de ansiedade estiveram associados a escores altos de estresse negativo e positivo. Assim, os doutorandos que não conseguem lidar com as preocupações das questões acadêmicas, no de aperfeiçoamento acadêmico, podem sofrer interferência na vida pessoal e cotidiana assim como os que se adaptam às situações e criam oportunidades na pós-graduação.

O estresse, quando acentuado, reflete na vida dos acadêmicos, podendo trazer preocupações, afetar o desempenho e ajustamento psicossocial e desestimulá-los à carreira acadêmica (FARO, 2013; SANTOS; ALVES JR., 2007), assim como facilitar o desencadeamento de episódios depressivos e transtornos de ansiedade (GUIMARÃES, 2014; DIAS et al., 2015). Essas questões relacionam-se ao estresse negativo. Diferentemente disso, o estresse positivo pode incentivar o acadêmico a buscar novas alternativas, aumentar sua eficiência e intensidade das atividades. Isso pode explicar a maior associação do estresse positivo com o calendário e prazos da pós-graduação e a quantidade de supervisões encontrada nessa pesquisa. Apesar disso, altos escores de estresse

positivo foram correlacionados com sintomas ansiosos, porém esta correlação mostrou tamanho de efeito menor do que a correlação entre estresse negativo e sintomas de ansiedade.

4. AVALIAÇÃO

Com esse estudo, conclui-se que, no contexto acadêmico do doutorando, as questões voltadas ao aperfeiçoamento profissional podem interferir nos níveis de estresse, não obstante, os níveis de estresse estão diretamente relacionados aos níveis de ansiedade. Salienta-se que os instrumentos utilizados oferecem boas propriedades psicométricas e garantem uma boa validade interna dos achados. As limitações do estudo referem-se à amostragem não-probabilística, ao número pequeno da amostra e a adesão à pesquisa de alguns estudantes e à dificuldade de comparação dos resultados deste estudo com trabalhos similares. Espera-se que estes resultados possam incentivar projetos que busquem a prevenção do estresse na pós-graduação, assim como o aprofundamento do conhecimento dos principais estressores, permitindo a compreensão e manejo de modo satisfatório.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN PSYQUIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** Trad. Maria Inês Corrêa Nascimento. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- CONTAIFER, T.R.C.; BACHION, M.M.; YOSHIDA, T.; SOUZA, J.T. Estresse em professores universitários da área de saúde. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre, v.24, n.2, p.215-225, 2003.
- CAPES. **Avaliação trienal.** CAPES, 21 mai. 2014. Acessado em 23 jul. 2017. Online. Disponível em: <http://www.capes.gov.br/36-noticias/6689-resultados-da-avaliacao-da-capes-revelam-que-pos-graduacao-teve-crescimento-de-23-no-trienio>
- CUNHA, J.A. **Manual da versão em português das Escalas Beck.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- DIAS, J.C.R.; SILVA, W.R.; MAROCO, J.; CAMPOS, J.A.D.B. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. **Psychology, Community & Health**, v.4, n.1, p. 1-13, 2015.
- FARO, A. Estresse e Estressores na Pós-Graduação: Estudo com Mestrados e Doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.29, n.1, p.51-60, 2013.
- GUIMARÃES, M.F. **Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada.** 2014. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Faculdade de Saúde da Universidade Metodista de São Paulo.
- MALAGRIS, L.E.N.; SUASSUNA, A.T.R.; BEZERRA, D.V.; HIRATA, H.P.; MONTEIRO, J.L.F.; SILVA, L.R.; LOPES, M.C.M.; SANTOS, T.S. Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v.15, n.1, p.184-203, 2009.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Relatório Mundial da Saúde.** Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 1. ed. Lisboa, 2002.
- SANTOS, A.F.; ALVES JR.A. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrados de ciências da saúde. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.20, p.107-116, 2007.