

**ENSINO, PESQUISA E CAPACITAÇÃO DOCENTE EM ADMINISTRAÇÃO**

**MESTRES DO STRESS: UMA REFLEXÃO SOBRE A ANSIEDADE DE MESTRES  
EM RELAÇÃO AOS PROGRAMAS DE MESTRADO ACADÊMICO EM  
ADMINISTRAÇÃO**

## **Resumo**

A ansiedade é uma emoção desencadeada perante o medo de situações presentes ou futuras vistas como impertinentes, e essa insegurança muitas vezes é presente na vida do mestrando. Nesse sentido, este estudo tem como objetivo refletir sobre a ansiedade na formação no desenvolvimento de competências do estudante de mestrado. Para isso, foram entrevistados dez mestres formados no Programa de Mestrado Acadêmico em Administração de uma Universidade Federal no Estado de Minas Gerais, e realizada uma análise dos resultados da busca pelo termo “mestrado” no Instagram. Os dados foram analisados utilizando a análise de conteúdo. Como resultado, foi apontada a necessidade de se atentar para a realidade emocional dos discentes que se veem em níveis de estresse muito elevados durante a formação, prejudicando os estudos, vida social e gerando doenças psicossomáticas.

**Palavras-Chave:** Ansiedade, Mestrado, Competências, Administração.

## **Abstract**

*Anxiety is an emotion triggered by fear of present or future situations seen as impertinent, and this insecurity is often present in the life of the master. In this sense, this study aims to reflect on anxiety in training in the development of master's student competences. To that end, ten masters graduated from the Master's Program in Administration of a Federal University in the State of Minas Gerais were interviewed, and an analysis was made of the results of the search for the term "master" in Instagram. Data were analyzed using content analysis. As a result, it was pointed out the need to be attentive to the emotional reality of the students who are seen in very high levels of stress during the formation, impairing the studies, social life and generating psychosomatic diseases.*

**Key-words:** *Anxiety, Masters-Degree, Development of Competences, Administration.*

## **1 – Introdução**

A ansiedade é uma ativação emocional causada parcialmente por medo de reações fisiológicas adversas a uma situação estressante (HE; FREEMAN, 2010). Tal medo aumenta os níveis de incômodo emocional e gera dúvidas à habilidade de um indivíduo executar os seus objetivos com sucesso. No decorrer da vida, as pessoas são expostas a muitas destas situações, principalmente durante o período de estudos, quando passam por muita pressão, especialmente em situações avaliativas, pois supostamente, o futuro profissional e os status perante a comunidade, dependem de um bom desempenho acadêmico (CRUZ, et al.; 2010).

A partir de 1970, ocorreram mudanças socioeconômicas que criaram uma estima maior pelo conhecimento em detrimento da força de trabalho. As consequências disto refletiram em uma busca por qualificação, que resultou, na avaliação de Bertero (2007) em um movimento de massificação do ensino superior e o interesse dos alunos em garantir um diploma. Muitas Instituições de Ensino Superior, seguem o caminho da “mcdonaldização”, relatado por Alcadipani (2011), no qual o diploma é encarado como um produto, o aluno é como um cliente e o professor como um prestador de serviço, a mercê dos interesses financeiros da escola ignorando os reais objetivos do ensinar. Porém, a pressão da produção de trabalhos sendo visto como lucrativo, geram altos índices de stress diante dos resultados.

O processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências durante a vivência no programa de mestrado acadêmico, são elementos importantes para que haja o amadurecimento profissional e confiança no exercício da profissão. Amadurecimento a partir da prática foi abordada por Gonçalves *et al.* (2015), uma vez que disciplinas participativas, como estágio docência, contribuem para uma visão crítica da profissão e formação para atuação como docente e confirmam que a prática vivida no estágio aproxima a teoria e a realidade em sala de aula (LIMA; PIMENTA, 2010). Entretanto, Patrus e Lima (2014) observaram que, nos programas de pós-graduação, o ensino nem sempre é o pilar mais valorizado, sendo o foco, na maioria das vezes, direcionado à pesquisa. Porém, a pressão para a produção de pesquisas é muito maior do que a expectativa de se oferecer boas aulas, de modo que a elaboração de artigos científicos gera maior ansiedade em relação às entregas de prazos e aceitação dos trabalhos pela comunidade acadêmica. Têm-se como senso comum dentre a comunidade acadêmica que quanto mais artigos publicados o profissional possui, mais relevante para a sociedade ele é, medindo seu valor pela quantidade de publicações.

Refletindo sobre as observações apresentadas e dando continuidade às pesquisas sobre o Ensino Superior em Administração, o presente estudo teve como objetivo refletir sobre a ansiedade no ambiente de mestrado e sua associação ao processo de formação de competências dos mestres formados pelo Programa de Mestrado Acadêmico em Administração de uma Universidade Federal no Estado de Minas Gerais.

## **2 - Referencial Teórico**

### **2.1 – Sobre a Ansiedade no Ambiente Acadêmico**

De acordo com Bardagi e Hutz (2011), o período da formação universitária é visto como um momento de vulnerabilidade ao estresse. O processo acadêmico é caracterizado como um período desafiador ao aluno e que impõe tarefas complexas

a enfrentar nos domínios acadêmico (novos ritmos e estratégias de aprendizagem e novos sistemas de ensino e avaliação), social (novos padrões de relacionamento, além de ampliação da rede social), pessoal (estabelecimento de um sentido mais forte de identidade) e vocacional (definição de metas de carreira) (ALMEIDA; SOARES, 2003).

Ross, Niebling e Heckert (1999), utilizando a escala *The Student Stress Survey* para determinar as maiores fontes de estresse entre universitários, observaram que 38% das fontes de estresse citadas eram relativas ao âmbito intrapessoal, 28% ao ambiental, 19% ao interpessoal e 15% ao nível acadêmico. Os estudos de Misra e McKean (2000) apresentam que as mulheres tendem a apresentar maior nível de estresse acadêmico do que os homens e que a ansiedade e a dificuldade de organização do tempo são os principais preditores do estresse acadêmico. Têm-se como resultados também, em relação aos universitários americanos, que, os estudantes mais novos, de primeiro e segundo ano, são os que apresentam maior nível de estresse.

Segundo apontam Lipp e Malagris (2001), a cobrança acadêmica e necessidade de aceitação no ambiente de estudo é causa de estresse, podendo assim interferir nos recursos envolvidos com a aprendizagem e o desempenho do indivíduo. Pesquisas anteriores, embora sejam em outras áreas (RANA; MAHMOOD, 2010; VITASARI, et al.; 2010; MACHER, et al.; 2011; FAROOQI; GHANI e SPIELBERGER, 2012), evidenciam que a ansiedade e o desempenho acadêmico podem estar associados.

Além disso, de acordo com Bardagi e Hutz (2011), uma forma de auxiliar as universidades e os próprios professores e serviços de atendimento à alunos no combate à evasão e descompromisso dos discentes, é identificar as principais fontes de preocupação e ansiedade relacionadas ao ambiente acadêmico de formação superior, aumentando as possibilidades de satisfação com o curso e a profissão escolhida por esses discentes.

Quando a reação do aluno à ansiedade é tão intensa que o impede de se proteger e desenvolver de forma eficaz, é desproporcional ao estímulo ou torna-se crônica, há enorme sofrimento e perdas - é quando a ansiedade vira doença. Além do chamado transtorno de ansiedade generalizada (TAG), existem outros, como pânico, fobias e ansiedade social. O estresse pós-traumático e o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) também são classificados como transtornos de ansiedade, e são fáceis de se encontrar nos ambientes acadêmicos (UOL, 2019).

## **2.2 – O conceito de Competência**

A palavra competência deriva do Latim, *competere*, originada da composição da composição do prefixo “com”, cujo significado é conjunto e com o verbo “petere”, cujo significado é pedir com instância (RABECHINI JR.; CARVALHO, 2003). Competência pode ser entendida como a transformação de conhecimentos, aptidões, habilidades, interesse e vontade em resultados práticos. Ter conhecimento e experiência e não saber aplicá-los em favor de um objetivo, de uma necessidade, de um compromisso, significa não ser competente (RESENDE, 2003). A distinção é necessária pois a aplicação do termo competência na dimensão individual passou a ser confundida com a noção de qualificação (RUAS, 2005). Entretanto, Zarifian (2003) explica que nenhuma distinção deveria ser feita entre competência e qualificação e considera que o modelo de competência sugere a construção da qualificação de uma

nova forma. A competência individual não é nada sem o conjunto de aprendizagens sociais e de comunicações que se nutrem de todos os lados.

O desenvolvimento da competência docente na Pós-Graduação pode envolver o estabelecimento de trilhas de aprendizagem, caminhos alternativos e flexíveis que subsidiam a formação de uma competência (BRANDÃO, 2012). Também se pode utilizar o conceito de navegação profissional de Le Boterf (2003) para indicar que o profissional em processo de formação deve ter uma “bússola” que o oriente em sua trajetória independentemente da qualidade e disponibilidade do programa que o discente estaria inserido.

## **2.2 - O ensino superior em administração – o medo dos desafios**

Albuquerque (2012, p. 106) observou que “[...] a dicotomia instruir/educar se ramifica nas várias instâncias da educação, seja a informal, desenvolvida no seio da família e da própria sociedade, seja a formal [...]”. Desse modo, o educar não está isento da instrução e a recíproca também se confirma e, por este motivo, o papel o docente não é mais visto apenas como facilitador do processo educativo, mas também, como ponte e ferramenta de articulação e construção entre a escola e a comunidade (FROTA; TEODÓSIO, 2012). Alcadipani traz uma reflexão nesse sentido, afirmando que “Talvez, o mais importante do ensino é que influenciemos a maneira de os alunos compreenderem a realidade e até mesmo entender o que é a realidade” (2011, p. 346).

A mercantilização do ensino, problema observado por Freitas (2007) e Alcadipani (2011), vai ao encontro aos conselhos de Aktouf (2005) sobre como o ensino de administração não deve se submeter à economia e à valorização do capital, sobrepondo o direito ao aprendizado. Essa mudança de valores está diretamente relacionada à massificação do ensino e mudança no perfil dos alunos, que almejam a qualificação sem que haja comprometimento com o conhecimento (BERTERO, 2007). Nas últimas décadas, a mudança na gestão educacional fez com que as universidades começassem a exigir mais dos docentes, principalmente no que se refere à titulação, o que resultou em diversas modificações na formação dos docentes do ensino superior (OLIVEIRA *et al.*, 2009).

O desempenho acadêmico, por sua vez, está relacionado à capacidade do aluno de manter e reproduzir o que foi aprendido (OLIVEIRA; SANTOS, 2006), portanto, para medir sua performance acadêmica, o aluno deve passar por avaliações nas quais serão detectados os níveis de conhecimento, aprendizado e aproveitamento obtidos. O período acadêmico exige que o discente universitário vivencie uma série de mudanças e adaptações (MONDARDO; PEDON, 2005), o que pode colocá-lo em contato com diversos estressores, específicos desse ambiente, como as inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas e desilusões com a carreira escolhida, aquisição de novas e maiores responsabilidades, distanciamento da família, dificuldade no estabelecimento de relacionamento afetivo, o medo e a ansiedade (CALAIS *et al.*, 2007), gerando, muitas vezes, dificuldades de aprendizagem e alterações no desempenho acadêmico (MONDARDO; PEDON, 2005).

## **3 – Procedimentos Metodológicos**

O presente estudo caracteriza-se como descritivo de natureza qualitativa, sendo utilizados como métodos de coleta de dados por entrevista e análise de dados documentais.

A coleta de dados documentais a serem analisados se deu através do *Instagram*, por se constituir como a rede social que mais cresce no mundo atualmente, com 1 bilhão de usuários ativos diariamente, sendo o Brasil o segundo país mais participativo (EXAME, 2018). De acordo com o Sebrae (2018), em média são 1,5 bilhões de curtidas por dia, mais de 1400 grandes marcas possuem conta no Instagram, a rede é 15 vezes mais interativa que o Facebook e mais de 60 milhões de fotos são postadas por dia. Esses dados mostram a relevância no cotidiano tecnológico da sociedade (incluindo estudantes) que esta base de dados online possui.

As entrevistas, por sua vez, foram realizadas online, durante o mês de julho de 2017, com a utilização de um roteiro semiestruturado. A entrevista é um método interessante para as pesquisas sociais por ser “[...] uma técnica muito eficiente para a obtenção de dados em profundidade acerca do comportamento humano” (GIL, 2008, p. 110). O contato com os entrevistados foi realizado a partir do método bola de neve, sendo as questões aplicadas a dez ex-alunos, mestrandos diplomados, que ingressaram no curso nos anos de 2014 e 2015. Não foi necessária a seleção de mais entrevistados por ter sido atingida a saturação de dados obtidos e em decorrência da repetição das diferentes representações sobre o assunto em questão (BAUER; GASKELL, 2011). O perfil dos mestrandos é mostrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Perfil dos Entrevistados

Entrevistado	Gênero	Idade
E1	Feminino	29 anos
E2	Masculino	31 anos
E3	Feminino	29 anos
E4	Masculino	31 anos
E5	Feminino	25 anos
E6	Masculino	35 anos
E7	Feminino	26 anos
E8	Feminino	29 anos
E9	Masculino	31 anos
E10	Feminino	25 anos

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

Os dados foram analisados utilizando a análise de conteúdo, isto é, por um conjunto de procedimentos que são utilizados para a análise de conteúdo de mensagens utilizando meios “[...] que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.” (BARDIN, 1977, p. 42).

## 4 - Resultados e Discussão

### 4.1 – Análise do tema Mestrado na rede social

A primeira análise realizada foi da palavra “Mestrado” na caixa de busca do Instagram. Nesta etapa da pesquisa, não se tem distinção entre a especialidade do programa analisado, porém de forma geral percebe-se o conteúdo generalizado e aplicável a todos os cursos. A Figura 1 mostra o primeiro resultado da busca de perfis com esse termo.

Figura 1 – Resultados de Busca por Mestrado no Instagram



A Figura 2 apresenta o uso de uma comunicação clara e de auto-ajuda para e aconselhamento para os candidatos aos programas de pós, já expondo um possível padrão esperado em relação aos alunos em posts como: “alguns diferenciais que a banca pode gostar” ou “pontos que podem impactar negativamente na prova de mestrado”, explanando a consolidação de um sistema já fechado e que necessita de adequação do entrante para que haja sucesso. Nos outros dois perfis apresentados na Figura 2 têm-se uma comunicação pautada em bom humor para criticar os processos que são encarados durante a vida do mestrando, como: falta de descanso, preço de congressos, dúvidas em continuar o processo e pressão da convivência com o orientador.

Para melhor cumprimento do objetivo desta pesquisa, será realizada a análise de posts dos dois perfis que são relacionados com as questões que geram ansiedade: @mestradoarrombado e @mestradodepressao. Os posts apresentados nas figuras abaixo são os de maior quantidade de curtidas em comentários, todos com muitas marcações de outros amigos e indicações para outros usuários.

A Figura 3 reage com humor a duas situações comuns na vida do mestrando, a pressão e o medo em relação à defesa da dissertação, e a questão financeira explicitada pelo corte de bolsas auxiliares de renda para estudantes com dedicação integral. Desse modo, têm-se tanto uma explanação sobre a questão da ansiedade de não ser humilhado pela banca no momento da defesa, em que nem se há mais a necessidade de ser bom ou ter um trabalho elogiado, de modo que é suficiente somente não ser humilhado diante dos seus pares; quanto a sátira em relação a não existirem bolsas suficientes de mestrado e doutorado, e a dificuldade da falta de estabilidade financeira e manutenção dos estudos quanto ao pouco apoio e suporte dos órgãos fomentadores.

Figura 3 – Posts sobre a vida acadêmica



Fonte: Resultados da Pesquisa - Instagram (2019)

A Figura 4 apresenta críticas aos periódicos nos quais os estudantes são pressionados a enviar artigos para que haja uma reputação consolidada no meio acadêmico, porém as revistas não somente possuem regras e exigências fortes em relação à aceitação, como demoram a dar os feedbacks, que muitas vezes são duros e desrespeitosos. A legenda desta figura ainda relaciona essa espera e as respostas



das revistas científicas com a possibilidade de um infarto cardíaco, relacionando a falta de saúde e excesso de emoções a situação. A espera das respostas é um grande fator de ansiedade na vida dos discentes de mestrado. É explicitado também a troca da vida social, diversão, atividades físicas e da própria vida para que sejam publicados artigos, a legenda dessa crítica humorada apresenta um pedido de súplica, mostrando que não deveria ser normal a falta de vida social e pessoal nesse processo.

A Figura 4 expõe também dois comentários de discentes em que se têm como conteúdo do post: “o mestrado está acabando comigo” e “o meu diz: descansar? Só quando morrer!”, essas falas refletem a necessidade de desabafo e o peso que ambas (entre outros) carregam no momento da preparação para o título de mestre, e usam da rede social como um local seguro para colocar suas frustrações e desejos de mudança no cotidiano. Percebe-se uma grande quantidade de comentários similares nos posts e muitas marcações de outras pessoas, para que também vejam o conteúdo por identificarem a realidade de próximo nos posts.

Figura 4 – Posts sobre a vida acadêmica



Fonte: Resultados da Pesquisa - Instagram (2019)

Em relação a Figura 5, têm-se referências a filmes de terror em relação à pressão de terminar os artigos propostos e necessários para o sucesso da vida acadêmica, considerando que termos como assustador são comuns no processo de escrita de artigos científicos. Juntamente de uma legenda que pede “socorro”, apresenta-se também a figura de uma criança chorando no que se trata de cronogramas e prazos, considerando o tempo de entrega dos trabalhos e artigos. É retratado em tom de ironia o uso de uma pulseira que daria choques quando o indivíduo se sentisse nervoso, o que pode ser considerado tanto como irado quanto ansioso, de modo que ambos sentimentos seriam extremos e em excesso desde o primeiro dia de aula, de acordo com a imagem que mostra um rosto todo queimado devido excesso de choques.

Têm-se também um antes e depois em relação aos alunos, de modo que a figura mostra que ao iniciar o semestre o discente é organizado e tem expressão pacífica e sorridente, porém ao final do semestre não somente ele estaria em “frangalhos” como a expressão lunática, as roupas fora da lógica de padronização social para se vestir e armas de fogo nas mãos, indicando a realidade de loucura, morte e até mesmo representando altos índices suicidas entre alunos de programas de mestrado.

A Figura 5 apresenta então imagens que relacionam a vida acadêmica do mestrando com sentimentos como medo, tristeza, loucura e ira/ansiedade.

Figura 5 – Posts sobre a vida acadêmica



Fonte: Resultados da Pesquisa – Instagram (2019).

De modo geral, a identidade dos programas de mestrado relatados nas redes sociais, em específico o Instagram, são de sofrimento e cansaço. Dessa forma, encontra-se com facilidade diversos comentários dos usuários sobre a vivência nos cursos com ênfase negativa. Analisando todos os posts e respectivos comentários dos três primeiros perfis de resultado, não se encontra nenhum comentário positivo acerca do mestrado e nem ao menos em defesa de alguma situação. Em sua maioria os comentários são de risadas, piadas, marcação de outras pessoas ou em concordância pessimista; logo o conteúdo gerado pelos alunos é neutro ou negativo.

#### 4.2 – Analisando a percepção dos Mestres sobre a vivência do Mestrado

Concernente às entrevistas, inicialmente os participantes foram questionados a respeito da motivação em relação ao ingresso no programa de mestrado, levando em consideração os pilares da Universidade, que são pesquisa, ensino e extensão. De acordo com Cruz, et al. (2010), a ansiedade é muito relacionada à expectativa do indivíduo em relação às situações em que ele se coloca ou é colocado, de modo que ao questionar a motivação do discente para o programa, têm-se um vislumbre do que ele esperava, sendo então a base de satisfação ou frustração do mesmo.

A maioria dos entrevistados buscaram o programa de mestrado a fim de se especializarem na prática do ensino, desenvolvendo competências e obtendo a titulação para atuarem em Universidades públicas e particulares. Parte deles foi motivada pelas atividades de pesquisa e ensino desenvolvidas durante a graduação, como monitorias e projetos de iniciação científica, e pela insatisfação com as posições ocupadas no mercado de trabalho, decidindo redirecionar o foco da carreira profissional.

Alguns destes relataram que o mestrado representa a busca pela satisfação pessoal através do âmbito profissional. Dessa forma, apesar das dificuldades enfrentadas pelos docentes no exercício de suas funções, como carga de trabalho exaustiva, mercantilização do ensino, doenças psicossomáticas que se manifestam em males físicos (FROTA; TEODÓSIO, 2012) e a vulnerabilidade profissional (CRUZ, et al. 2010), o exercício docente possui seus prazeres como a aproximação dos intelectuais que os capacitaram e direcionaram (FREITAS, 2007), a satisfação pessoal e o encontro de sentido no trabalho (BOAS; MORIN, 2016), o que justifica a permanência de muitos deles na academia. Adicionalmente, grande parte dos entrevistados relatou o desejo em aprender mais em relação à questão da pesquisa científica em Administração. Além da questão do ensino e da pesquisa, um dos entrevistados (E9) mencionou o fato de ser servidor público e o mestrado auxiliar na bonificação recebida pelo mesmo. Abaixo, excertos das entrevistas realizadas.

Fiz o mestrado com a intenção de focar em ensino. Só que acaba que a gente entra muito mais nos quesitos de pesquisa. A gente tem uma pós-graduação no Brasil que foca muito nisso. Mas, de toda forma, o que me motivou pelo menos foi pela percepção do pilar de ensino. Eu achava que ai ficar mais preparada e menos nervosa pra dar aula, que quando fizesse o mestrado sairia uma professora pronta, mas não era nada disso. (E7)

É... como eu sou servidor da universidade, né, dentro do nosso plano de carreira a gente tem um incentivo, uma bonificação, então, no primeiro momento, foi só por conta desse incentivo mesmo. Inclusive, pensava em desistir direto, mas quando pensava no salário eu me mantinha no meio do caos só pra conseguir pagar melhor minhas contas mesmo, porque se não fosse isso... nem sei. (E9)

Ao serem questionados sobre o foco do mestrado, considerando os três pilares, todos mencionaram que a pesquisa recebe maior atenção em relação aos demais, corroborando com o estudo de Patrus e Lima (2014). Além disso, comentaram sobre a falta de atenção dada pelo programa de mestrado ao pilar de extensão e mencionaram a possibilidade de haver maior foco no ensino, que em grande parte das vezes é parte do objetivo do discente no programa. Houve também reclamações em relação à quantidade de artigos a serem lidos e desenvolvidos durante o período de participação no programa, de modo que é pouco tempo para lidar com grande quantidade de material exigido. Além disso, a E7 ressaltou que, além de haver maior foco na pesquisa, os alunos bolsistas recebem maiores exigências em relação à

produção acadêmica de qualidade. Nesse caso, percebeu-se que além da ansiedade gerada nos alunos, se tem uma pressão ainda maior nos alunos que são bolsistas, que aparentemente possuem ainda mais cobrança e sentimento de “obrigação” com a excelência, que muitas vezes não pode ser atingida.

Mas o mais excluído mesmo talvez seja a extensão, pelo menos o mestrado acadêmico, isso aí a gente não tem muita oportunidade, não vi muita oportunidade da gente executar. Mas acho que em função do tempo mesmo, porque já é um prazo muito exíguo né, dois anos, vinte e quatro meses, bem curto mesmo, então acho que seria bem difícil mesmo abarcar a questão da extensão. Acho que seria um outro tipo de programa, talvez o mestrado profissional tenha mais esse foco. Mas aí que tá porque ao mesmo tempo que acho isso fico imaginando se ainda tivesse como dar atenção, porque a gente já mal consegue fazer o que precisa ser feito. Uns conseguem, mas meus colegas e eu tivemos noites sem dormir o tempo todo. (E2)

Eu creio que na grande maioria dos programas de pós-graduação o pilar que é mais trabalhado é o de pesquisa. Principalmente alunos bolsistas, que eu era bolsista na época, a gente tem uma exigência muito grande em produzir artigos que sejam publicáveis, que seja em um evento da área ou que seja em um periódico, a gente tem essa obrigação. É terrível o tempo todo ter que ser o melhor porque você é investimento e recebe a bolsa que poderia ser de algum aluno mais esforçado, porém a gente precisa desse dinheiro e tem que atender as expectativas e ainda ser a cara do programa. (E7)

Foi unânime a opinião de que o mestrado proporcionou experiências positivas, sendo essas principalmente ligadas à possibilidade de desenvolvimento profissional relacionado às competências necessárias a um bom pesquisador. Apesar disso, ao apontarem experiências negativas do mestrado, a maioria citou em algum momento o desgaste emocional, o cronograma apertado que gerava ansiedade, descaso de orientadores e até mesmo doenças psicossomáticas e anulação da vida social. Foi apontado também a questão da convivência que muitas vezes gerava comentários humilhantes ou de desvalorização, de modo que o aluno não se sentia parte do desenvolvimento correto como profissional. Como reclamação de experiência negativa também foi citado pelo E1 de forma mais incisiva a questão do descaso dos orientadores, de abuso de poder da parte dos mesmos e necessidade de cumprimento de datas.

Uma questão negativa foi que minha vida social durante o mestrado foi reduzida a quase zero. Eu ficava mais por conta de estudo. Tem mais de um ano que terminei o curso e até hoje não estou descansado. Parece que estou escrevendo minha dissertação até hoje. (E6)

Agora, como ponto negativo, eu acho que ao mesmo tempo que a gente aprende a lidar com essa quantidade imensa de conteúdo que é passado pra gente, ao mesmo tempo isso me entristece porque saber a gente alimenta um sistema acadêmico brasileiro que é muito falho. Porque a gente é muito preparado pra pesquisar, pesquisar, pesquisar, e a partir disso viver pelo lattes pensando num processo de produtivismo muito exagerado. Mais pesquisas, pesquisas, pesquisas de baixa relevância. É um ponto negativo do sistema que a gente tá inserido (E7)

Com certeza a depressão que desenvolvi durante o curso, eu tinha uma tristeza profunda e até hoje eu não sei se melhorou mas eu só queria chorar e acabar logo com tudo aquilo, mas ao mesmo tempo eu queria ser boa, eu queria ser respeitada mas mal conseguia estar na aula de corpo presente porque queria fugir. Isso eu nem tô falando da dissertação, foi mais nos dias

de aula e milhares de coisas pra ler e fazer mesmo, o pessoal viajava e curtia as festas e eu só pensava em como eles faziam aquilo, se eu tava fazendo o mesmo curso que eles. (E2)

Eu sinto um arrepio ao falar da minha orientação porque eu não recebia respostas dos meus orientadores, principalmente da orientadora principal. Ela respondia quando queria, mas aí de mim se atrasasse, mesmo que ela não lesse. Várias vezes me senti muito sozinha e sentia um abuso de poder dela, mas fazer o que né? A gente fica sujeito a essas coisas. A gente chamava ela de “desorientadora”, é terrível, mas era verdade. (E1)

Pra mim o mais positivo, no sentido de competência adquirida, eu acredito que seja relacionado aos métodos diferentes de pesquisa, realmente a gente entende o que é uma contribuição teórica que eu acredito que na graduação, mesmo trabalhando com pesquisa, a gente não tem essa visão, essa percepção. Mas o problema é que mesmo sentindo que a gente tá aprendendo coisa nova, parece que não sabe de nada nunca, porque os colegas e os professores sempre falam coisas de um jeito que humilha e as vezes nem é a intenção, mas te diminui. (E5)

As falas dos entrevistados reforçam a percepção em relação ao estímulo à pesquisa durante a pós-graduação, de maneira que estes acreditam possuir uma alta carga de leitura e a necessidade de escrever diversos artigos para publicação em periódicos e eventos científicos evidenciando um estímulo ao produtivismo já observado por Patrus e Lima (2014). Esse produtivismo cobrado dos discentes aliado às novas rotinas de estudo e ambiente desconhecido, gerou ansiedade e estresse em algum momento do curso de todos os entrevistados.

Os cursos de pós-graduação são tomados como base para a formação de um professor do ensino superior (JOAQUIM *et al.*, 2009), e nesse sentido os ex-mestrandos acreditam que as competências a serem formadas para isso são menores do que as para se tornarem pesquisadores. Existe uma pressão muito maior para que sejam criados artigos relevantes e publicados em periódicos de status, do que para que sejam desenvolvidas as competências necessárias para se tornar um bom professor, o que dá continuidade ao ciclo da educação superior.

Se você não participar de todos os eventos científicos do mundo, não for fluente em inglês e sei lá mais alguma outra língua e publicar numa A2 você fracassou. E esse sentimento é ruim, porque eu só queria poder dar aulas e ganhar dinheiro com o que eu gosto, eu precisava do diploma pra conseguir emprego e ensinar as pessoas, e de repente me vi no meio de algo político, totalmente focado em fazer, fazer, fazer, e fazer... mas fazer algo que eu nem queria. (E10)

Em relação à qualificação e defesa da dissertação, foram as respostas de maior impacto em relação ao estresse e ansiedade. Oito dos dez entrevistados declararam sofrer ou chorar no processo pelo menos uma vez, nenhum deles se sentiu bem durante a qualificação e cinco declararam não receber orientação adequada.

A gente já espera que a qualificação seja ruim e torce pra defesa ser melhor, mas eu nem dormia na semana da defesa. Eu lembro de todos os meus colegas de sala reclamando que a banca tinha sido ruim, que tinha saído de lá com a autoestima no chão e vontade de desistir. (E2)

Cara, que raiva que eu passei. Não respondiam meus e-mails, remarcavam minhas reuniões, eu olhava pro computador e não conseguia escrever nada... sei lá se era pânico, branco, que que era. Mas não saía nada. Eu já cheguei

a ficar umas 3 horas na frente do notebook e não escrever nenhuma palavra. De repente eu mexia no celular, dormia, desesperava pra no outro dia tentar de novo. A sorte é que mais pro fim eu sentei de uma vez e fiz muito. (E4)

Eu tive tanta crise de choro e de ansiedade, passava mal de verdade. Nem queria ver ninguém mais, e ninguém da minha família entendia o que eu tava passando porque mal tinham formado na faculdade. Eu procurava mais ajuda com os colegas no Whatsapp que com o orientador que só sabia mandar defeito. É o trabalho dele, mas podia ser mais de orientação do que de humilhação. (E3)

No começo minha amiga de sala tava desesperada e eu olhava aquilo e pensava que era drama, mas quando eu vi que minha pesquisa não ia dar certo e o prazo apertado, teve um dia numa aula lá que eu me senti um lixo também, e muitas discussões políticas que não tinham nada a ver... eu comecei a não querer ir pra universidade, e depois repensar o motivo do mestrado. Eu conclui porque eu consegui pedir dilamento e qualifiquei depois de todo mundo. Acabei viajando e deixando tudo quieto por meses, pra depois conseguir lidar com mais calma e ser eficiente de verdade. (E3)

É normal ficar ansioso pra algo tão importante, mas o sentimento de perda... perder aniversários, tempo, ganhar cabelos brancos, engordei muito também... esse eu já não sei se eu faria de novo, talvez nem faça doutorado pra não passar por esse momento de estresse novamente. Eu não via a hora de acabar, só queria meu diploma. (E8)

De um modo geral, as entrevistas reafirmam o posicionamento dos usuários do Instagram, de que existem coisas positivas e um alívio em terminar o mestrado, porém o processo é dolorido nas emoções. Analisando as falas, percebe-se uma valorização do diploma, das publicações e dos relacionamentos com colegas e professores, porém é comum a ideia de que é um tempo de abdicação da própria vida. Percebe-se que quanto mais o entrevistado expressava ter se afastado de suas rotinas e de momentos de prazer, maiores eram as consequências: depressão, síndrome do pânico e crises de ansiedade.

## **5 - Considerações Finais**

O desenvolvimento das competências do discente durante o programa de mestrado é relacionado com os pilares de ensino, extensão e pesquisa. Porém, durante o processo, egressos do Mestrado em Administração de uma Universidade em Minas Gerais apresentaram diversos problemas com ansiedade que acarretaram: estresse, doenças psicossomáticas, afastamento de seus pares e pouca produtividade e qualidade nos seus trabalhos. Essa realidade é confirmada pelos posts dos perfis resultantes do termo “mestrado” buscado no Instagram, onde têm-se diversos comentários negativos sobre a vivência da pós e posts com conteúdo bem humorado que criticam aspectos como: falta de bolsas de auxílio financeiro, ansiedade para o dia de qualificação e defesa da dissertação, falta de vida social, tristeza, loucura, depressão, entre outros temas de caráter desfavorável.

Percebe-se que a existência intensa de estresse e ansiedade no cotidiano dos mestres prejudica o desenvolvimento de competências, de modo que tanto as produções científicas quanto o cotidiano em sala de aula são vistos como obrigação diante do estado emocional do aluno. É necessário que haja uma reflexão profunda sobre essa realidade e quais são os gatilhos causadores de um ambiente de pressão,

para que o cotidiano do mestrando seja saudável e respeite os limites emocionais dos indivíduos.

As principais limitações da pesquisa consistem no foco de postagens no Instagram somente, visto que existem diversos grupos dedicados aos mestrandos, inclusive em outras redes sociais e no foco de egressos que estudaram na mesma universidade, podendo abranger esse estudo com docentes e alunos que ainda estão no processo. Propõe-se replicar esta pesquisa em outras redes sociais e comparar respostas com entrevistados de universidades particulares para que se contraponham os resultados e seja possível entender melhor esse fenômeno.

## Referências

AKTOUF, O. Ensino de Administração: por uma Pedagogia para a Mudança. **Organizações & Sociedade**, v.12, n.35, out-dez, 2005.

ALBUQUERQUE, E. D. Avaliação, qualidade e universidade na dicotomia educar/instruir: um diálogo possível entre José Saramago e a pesquisa em educação superior. **Diálogo**, Canoas, n. 20, p. 99-107, jan-jun, 2012.

ALCADIPANI, R. Academia e a Fábrica de Sardinhas. **Organizações & Sociedade**, Salvador, v. 18, n. 57, abr-jun, 2011, p. 345-348.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. 2004.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Edições 70: Lisboa, 1977.

BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Claudio Simon. Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 1, 2011.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. (eds.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 11 ed. Petrópolis: Ed. Vozes Ltda., 2011.

BERTERO, Carlos Osmar. A Docência Numa Universidade em Mudança. **Cadernos EBAPE**. Número Especial, jan. 2007

BOAS, A. A. V.; MORIN, E. M. Indicadores de Qualidade de Vida no Trabalho para Professores de Instituições. **CONTEXTUS Revista Contemporânea de Economia e Gestão**. Vol. 14, n. 2, abr-jul, 2016.

BRANDÃO, H.P.; GUIMARÃES, T. A. Gestão de Competências e Gestão de Desempenho. In: WOOD, Jr, T..(coord.) **Gestão empresarial: o fator humano**. São Paulo: Atlas, 2002, p. 55-70.

CALAIS, S. L., et al. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, p. 69-77, 2007.

CRUZ, C., et al. Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. **Millenium**, p. 223-242, 2010.

EXAME, 2018. Instagram tem 15 vezes mais interação que as outras redes sociais. Disponível em: < <https://exame.abril.com.br/negocios/dino/instagram-15-vezes-mais-interacoes-que-outras-redes-sociais/>>. Acesso em 20 abril 2019.

FAROOQI, Y. N.; GHANI, R.; SPIELBERGER, C. D.. Gender Differences in Test Anxiety and Academic Performance of Medical Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 38-43.  
<https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120202.06>, 2012.

FREITAS, M. E. A carne e os ossos do ofício acadêmico. **Organizações & Sociedade**, v. 14, n. 42, jul-set, 2007

FROTA, G. B.; TEODÓSIO, A. S. S. Profissão docente, profissão decente?: estratégias de professores frente ao sofrimento no trabalho em um ambiente de inovação pedagógica. **XXXVI Encontro da ANPAD**. Rio de Janeiro, RJ, 22 a 26 de setembro de 2012.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. Editora Atlas: São Paulo, 2008.

GONÇALVES, A. K. R.; PIRES, P. K.; TESTONI, B. L.; FARACO, K. M. D. S.; BORGES, M. F. Estágio Docência: Reflexões sobre o Tornar-se Professor de Administração. **Revista ADM.MADE**, v. 19, n. 3, p. 56-76, 2015.

HE, J.; FREEMAN, L. Are Men More Technology-Oriented Than Women? The Role of Gender on the Development of General Computer Self-Efficacy of College Students. *Journal of Information Systems Education*, v. 21, n. 2, 203-212, 2010.

JOAQUIM, N de F. et al. Estágio docência: um estudo no programa de pós-graduação em administração da Universidade Federal de Lavras. **II Encontro de Ensino e Pesquisa em Administração e Contabilidade EnEPQ**. Curitiba/PR, nov. 2009.

LE BOTERF, G. **Desenvolvendo competências dos profissionais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

LIMA, M. S. L.; PIMENTA, S. G. Estágio e docência: diferentes concepções. **Poiesis Pedagógica**, v. 3, n. 3/4, p. 5-24, 2010.

LIPP, M. EN; MALAGRIS, L. E. O stress emocional e seu tratamento. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**, p. 475-490, 2001.

MACHER, D., et al. Statistics anxiety, trait anxiety, learning behavior, and academic performance. **European journal of psychology of education**, v. 27, n. 4, p. 483-498, 2012.

MISRA, R.; MCKEAN, M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. **American journal of Health studies**, v. 16, n. 1, p. 41, 2000.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.



OLIVEIRA, M. C. S. M.; Melo, M. C. O. L., OLIVEIRA, M. H.; PAIVA, K. C. M. A Influência da “Vivência Docente” na Formação e Desenvolvimento de Competências Profissionais Docentes: uma percepção de mestrandos em administração. **II Encontro de Ensino e Pesquisa em Administração e Contabilidade**. Curitiba, 2009.

OLIVEIRA, K.; SANTOS, A. Compreensão de textos e desempenho acadêmico. **Psic: Revista da Vetor Editora**, v. 7, n. 1, p. 19-27, 2006.

PATRUS, R.; LIMA, M. C. A formação de professores e de pesquisadores em Administração: contradições e alternativas. **E&G – Revista Economia e Gestão**. v. 14, n. 34, p. 4-29, jan./mar. 2014.

RABECHINI JR., R.; CARVALHO, M. M. Perfil das competências em equipes de projetos. **Revista de Administração de Empresas Eletrônica**, v. 2, n. 1, p. 1-18, 2003.

RANA, R.; MAHMOOD, N. The relationship between test anxiety and academic achievement. **Bulletin of Education and Research**, v. 32, n. 2, p. 63-74, 2010.

RESENDE, E. **O livro das competências**: desenvolvimento das competências: a melhor autoajuda para pessoas, organizações e sociedade. 2. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

ROSS, Shannon E.; NIEBLING, Bradley C.; HECKERT, Teresa M. Sources of stress among college students. **Social psychology**, v. 61, n. 5, p. 841-846, 1999.

RUAS, R. Gestão por competências: uma contribuição à estratégia das organizações. In: RUAS, R.; ANTONELLO, C. S. & BOFF, L. H. Aprendizagem organizacional e competências: os novos horizontes da gestão. Porto Alegre: Bookman. 2005

SEBRAE, 2018. Sua empresa nas redes sociais. Disponível em: <<http://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/Busca?q=instagram>>. Acesso em 20 abril 2019.

UOL, 2019. Ansiedade e quais os sintomas e tratamentos mais eficazes. Disponível em: <<https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2018/07/17/ansiedade-o-que-e-quais-os-tipos-os-sintomas-e-tratamentos-mais-eficazes.htm>>. Acesso em 25 de abril de 2019.

VITASARI, P. et al. The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 8, p. 490-497, 2010.

ZARIFIAN, P. **O modelo da competência**: trajetória, desafios atuais e propostas. São Paulo: SENAC, 2003.