



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 03, pp. 54703-54708, March, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.24074.03.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

ESTRESSE, ANSIEDADE E RESILIÊNCIA: ESTUDO CORRELACIONAL COM ADULTOS E JOVENS BRASILEIROS

Bruno Murgo Mansão*¹ Caique Setolin Augusto¹, Rafael Rapchan Bonilha¹, Guilherme Lonclhoff de Moraes Guerra¹, Camélia Santana Murgo² and Andressa Pereira De Souza²

¹Faculdade de Medicina, Universidade do Oeste Paulista;

²Programa de Pós-graduação em Educação – Universidade do Oeste Paulista

ARTICLE INFO

Article History:

Received 20th January, 2022

Received in revised form

29th January, 2022

Accepted 17th February, 2022

Published online 28th March, 2022

Key Words:

Saúde Mental, Juventude,
Avaliação Psicológica, Resiliência.

*Corresponding author:

Bruno Murgo Mansão

ABSTRACT

A presente pesquisa teve como objetivo verificar possíveis correlações entre estresse, ansiedade e resiliência em jovens adultos brasileiros. O estudo contou com 144 participantes sendo 107 (74,3%) do sexo feminino e 37 (25,7%) do sexo masculino. Quanto a faixa etária os participantes tinham entre 18 a 30 anos (M= 22,17, DP=2,72). Para coleta de dados foram utilizados: Questionário Sociodemográfico, Escala de Estresse Percebido (PSS-10), Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e Escala de Resiliência de Wagnild e Young. Os resultados para estresse demonstraram níveis baixo (30,8%), moderado (44,5%) e elevado (24,7%). Para depressão, os valores foram normal (76%), leve (13%) moderada (9,6%) e grave (1,4%). Os escores de ansiedade não foram expressivos nos níveis severos (6,9%). Quanto a resiliência, prevaleceu o nível moderado (44,1%). Sobre as correlações destacam-se as negativas e significativas entre as dimensões de resiliência e autonomia, resolução de problemas, competência pessoal, autodisciplina e otimismo com depressão, ansiedade e estresse. De forma particular, as correlações entre depressão e a dimensão competência pessoal (p.-0.49) apontaram para a presença de sintomas relacionados a avaliação negativa de si, descrença nas próprias capacidades, e baixa energia para realização de tarefas. Novas investigações com amostras mais representativas que permitam a generalização dos resultados são recomendadas.

Copyright © 2022, Bruno Murgo Mansão et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Bruno Murgo Mansão, Caique Setolin Augusto, Rafael Rapchan Bonilha, Guilherme Lonclhoff de Moraes Guerra et al. "Estresse, ansiedade e resiliência: estudo correlacional com adultos e jovens brasileiros", *International Journal of Development Research*, 12, (03), 54703-54708.

INTRODUCTION

O período do desenvolvimento que abrange a vida adulta pode expor a múltiplos estressores, como, por exemplo, mudanças nas relações interpessoais, alterações nos hábitos de sono e alimentação, carga excessiva de atividades ou horas de trabalho, mudanças nos ambientes e imprevisibilidade de situações (Acharya et al., 2018), sendo que a maioria destas situações prejudiciais ocorrem no período em que os indivíduos em sua maioria estão inseridos no ambiente acadêmico (Li et al., 2018). Por consequência, investigações apontam para a preocupação com os números crescentes de transtornos mentais nessa população, tais como depressão, ansiedade e estresse (Griggs, 2017; Downs et al., 2018). Neste sentido, os achados da pesquisa de Lopes et al. (2022), agregam contribuições importantes para a compreensão do estado de saúde mental de universitários brasileiros, os autores se propuseram a mapear o estado da arte acerca da frequência de transtornos mentais comuns na comunidade universitária brasileira. Identificaram por meio de uma revisão sistemática de literatura que há uma prevalência elevada de transtornos mentais entre universitários, variando de 19% a 55,3%, e

mais da metade dos estudos analisados descreveram que a prevalência era acima de 40% (Lopes et al., 2022). A saúde mental dos universitários é alvo de pesquisas nacionais devido à grande relevância do tema, a exemplo, a pesquisa de Da Costa Bento et al. (2021) que investigaram os fatores relacionados a sintomatologia depressiva em universitários. O sono perturbado e a autoconfiança reduzida foram os aspectos que mais se associaram segundo os resultados analisados, mas o curso, a satisfação com rendimento acadêmico, o consumo de alimentos com açúcar e a frequência da prática de exercícios físicos também foram identificadas associações (da Costa Bento et al., 2021). Do mesmo modo que níveis elevados de estresse interferem na qualidade do sono e na adaptação acadêmica de estudantes universitários (Souza et al., 2021). Para além do contexto nacional, pesquisadores de diversos países vem realizando estudos com a população universitária e as possíveis associações deste período a saúde mental dos estudantes, a revisão de escopo de Faria et al. (2020), mapeou 38 pesquisas realizadas em 33 países diferentes que se propuseram analisar as experiências acadêmicas e o impactos destas na saúde mental dos universitários. Como resultados, identificou-se que a China foi o país que mais apresentou prevalência

de sofrimento psíquico, associada a baixa prática de exercícios físicos e a baixa escolaridade dos pais. E o país com menor porcentagem de sofrimento psíquico nesta pesquisa foi a França. Encontraram números elevados de sofrimento psíquico entre os estudantes universitários de modo geral (Faria *et al.*, 2020). A variável gênero apresentou diferença na predominância de sofrimento psíquico, sendo que o sexo feminino se sobressai em relação ao acometimento de transtornos mentais comuns entre universitários (Lopes *et al.*, 2022). Os jovens que encontraram-se em fase escolar, quando comparados à indivíduos já empregados, apresentam menos autoconsciência e resistência psicológica e podem se tornar mais vulneráveis ao sofrimento psíquico (Bask & Salmela-Aro, 2013; Li *et al.*, 2018; Newcomb-Anjo *et al.*, 2017). Um dos fatores que poderia estar correlacionado a eventos depressivos na sociedade corresponderia ao não preparo dos jovens para serem resilientes diante de falhas e rejeições, e devido à baixa resiliência pessoal os jovens são incapazes de lidar com problemas de saúde mental (Bask & Salmela-Aro, 2013). Em suma, pessoas com baixa resiliência, podem apresentar maior risco de desenvolverem doenças psíquicas (Dehvan *et al.*, 2018).

A resiliência é definida como a capacidade de se recuperar de situações adversas e consiste na habilidade de superar obstáculos de maneira positiva e rápida, ou seja, na autorrecuperação. Remete à uma ponte de enfrentamento e desenvolvimento, com promoção de acomodação diante das situações vivenciadas (Hornor, 2017; Liu *et al.*, 2017; Yen *et al.*, 2019). Sahão e Kienen (Sahão & Kienen, 2021), identificaram em sua revisão sistemática de literatura sobre adaptação acadêmica e saúde mental de estudantes universitários que a resiliência é um dos aspectos positivos vinculados ao repertório de estudantes que promovem adaptação e contribuem para a saúde mental dos estudantes durante o período na universidade. Para além da resiliência, identificaram que o comprometimento, autoconhecimento, proatividade, criatividade, estratégias de coping, dentre outros, são aspectos relevantes para a manutenção ou controle de sintomas de ansiedade, estresse, depressão, doenças físicas, alterações no humor, dificuldade de concentração, sintomatologias psicossomáticas, ideação suicida e problemas relacionados a qualidade do sono e alimentação (Sahão & Kienen, 2021). A ansiedade é inerente e inevitável ao ser humano, não necessariamente patológica, consiste na motivação e despertar do organismo, colocando este em sobreaviso diante de algo que possa ameaçar sua estabilidade emocional. Perante uma situação ameaçadora o indivíduo pode vivenciar a elevação súbita de seu estado de ansiedade, podendo a duração e intensidade dependerem do grau de ameaça que o indivíduo atribuirá a situação. A ansiedade é resultado do medo, em que após o processamento de estímulos nocivos presentes no ambiente, estes desencadeiam tal reação (Soares & Martins, 2010). A ansiedade é pertinente para sobrevivência dos seres humanos, entretanto, em alguns indivíduos está pode se apresentar de forma exacerbada frequentemente prejudicando-o diante de situações nos âmbitos profissional, acadêmico, familiar e afetivo (Soares & Martins, 2010; Jatobá & Bastos, 2012). Já o estresse, pode ser definido como um conjunto de reações que integram o corpo e cérebro em relação a estímulos decorrentes do ambiente (situações de ameaça ou potencial ameaça) que podem comprometer o seu equilíbrio (Mora *et al.*, 2012; Schermann *et al.*, 2014; Wosiski-Kuhn & Stranahan, 2012).

Constitui-se como um mecanismo fisiológico de defesa inato ao homem, que pode ser negativo ou positivo, desencadeando ou não respostas hormonais e comportamentais (Wosiski-Kuhn & Stranahan, 2012). Níveis elevados de estresse podem repercutir na qualidade do sono e adaptação acadêmica de estudantes universitários. Dados epidemiológicos demonstram um aumento mundial da incidência de doenças psiquiátricas entre jovens adultos, o que reforça a necessidade de estudos científicos realizarem estudos com esta temática, pois muitas destas doenças podem estar correlacionadas a transtornos de humor e ansiedade (Griggs, 2017; Ibrahim *et al.*, 2013). Portanto, é de suma importância avaliar a saúde mental deste grupo, para que os mesmos não sofram danos significativos no decorrer de seu processo de desenvolvimento. Em virtude das

contribuições de pesquisadores identifica-se que a população de jovens adultos aparenta ser a acometida com maior frequência por fatores de risco e conseqüente sintomatologia patológica. Investigar o aparecimento de sintomas de estresse, ansiedade e níveis de resiliência nessa população possui extrema relevância, contribuindo para identificação precoce da presença de doenças mentais, além de possibilitar um maior direcionamento para futuras intervenções, e consequentemente reduzir os riscos de progressão do adoecimento e sofrimento psíquico. Assim sendo, o objetivo desta pesquisa foi verificar as correlações entre estresse, ansiedade e resiliência em jovens adultos. Espera-se, facilitar a elaboração de futuras intervenções com esta população que promovam o bem-estar biopsicossocial e a diminuição dos fatores de risco que podem ocasionar no comprometimento da saúde mental.

MÉTODOS

Participantes: A amostra foi constituída por 144 participantes sendo 107 (74,3 %) do sexo feminino e 37 (25,7%) do sexo masculino. Quanto a faixa etária os participantes tinham entre 18 a 30 anos ($M=22,17$, $DP=2,72$). Todos os participantes eram brasileiros, residentes das regiões Sudeste (88,9%), Centro-Oeste (6,3%), Sul (4,2%), e Nordeste (0,7%). Tratam-se de jovens adultos que em sua maioria não tem filhos (96,7%), são solteiros e vivem com os pais (85,1%). Em relação ao nível de escolaridade, 63 (43,2%) tinham Ensino Médio completo no momento da participação da pesquisa, 71 (48,6%) cursavam Ensino Superior, oito (6,2%) haviam concluído um curso de especialização e dois (2,1%) dos participantes haviam concluído um mestrado.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico contendo dados referentes a sexo, idade, nível socioeconômico, escolaridade, região do Brasil e renda.

Escala de Estresse percebido (PSS-10): A versão PSS-10 foi validada para a população brasileira por Dias *et al.*, (2015) por apresentar melhor fidelidade e segurança nas amostras que foram coletadas com os estudantes, presentes nos itens 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 14 da primeira versão de utilização. Para categorizar o sujeito segundo sua pontuação de estresse os escores podem ter variação de zero a quatro e os valores cujo o percentil forem acima de 75 devem ser considerados um indicio de um estresse elevado (Dias *et al.*, 2015).

Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21): As perguntas 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 formam a subescala da depressão. As perguntas 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20 formam a subescala da ansiedade. As perguntas 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 formam a subescala de estresse. A DASS-21 tem demonstrado ser uma medida confiável e válida para análise da saúde mental na população brasileira por apresentar qualidades psicométricas favoráveis (Vignola & Tucci, 2014).

Escala de Resiliência (Wagnild e Young; 1993): é utilizada para medir níveis de adaptação psicossocial perante eventos significativos na vida. O instrumento possui 25 itens com respostas tipo *likert* variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). O modelo utilizado na presente pesquisa foi validado para o contexto nacional por Pesce *et al.* (2005).

Procedimentos de coleta e análise de dados:

A pesquisa foi aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 34254720.4.0000.5515). O recrutamento de participantes foi realizado de forma *online* por meio de divulgação em *snowball* do *link* da pesquisa por meio de redes sociais *online* no período de janeiro a março de 2021. A coleta de dados ocorreu em uma única etapa tendo os participantes recebido o *link* contendo as informações quanto aos objetivos da investigação e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram analisados por meio do *software Statistical Package for the Social Sciences* (versão 24).

Inicialmente foram geradas estatísticas descritivas para caracterização da amostra, posteriormente analisou-se a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, bem como os níveis de resiliência e de estresse percebido. Na sequência foram realizadas análises de correlação de Pearson entre os fatores gerais e específicos dos instrumentos. Os critérios de interpretação foram baseados em parâmetros estabelecidos por Dancey e Reid (2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com vistas a contemplar os objetivos delimitados para a compreensão das associações entre os construtos avaliados nesta pesquisa, a saber, estresse, ansiedade e resiliência, serão inicialmente apresentadas as estatísticas descritivas que permitem analisar as pontuações dos participantes em cada instrumento aplicado. No tocante a verificação dos níveis de estresse, na Tabela 1 são apresentadas as classificações dos participantes em cada um dos níveis medidos pela PSS-10 (Escala de Estresse Percebido).

Tabela 1. Classificação dos Participantes de acordo com níveis de estresse da PSS-10

Classificação do Estresse	F	%
Baixo estresse	44	30,8
Médio Estresse	64	44,5
Alto estresse	36	24,7
Total	144	100

Fonte: Osautores 2021

A Tabela 1 demonstra que a concentração maior de participantes foi classificada com níveis baixo (30,8%) e médio de estresse (44,5%), indicando que para esses jovens o estresse é percebido como um estado de alerta. Especificamente, baixos níveis de estresse remetem a percepção de um estado de prontidão para lidar com situações de urgência, porém não ameaçadoras. Trata-se em sua maioria de estresse experimentado em situações do cotidiano. Em níveis moderados ou médios pode ser observada a presença de estressores de longa duração ou intensidade, exigindo esforços para que a pessoa saia do estresse, sem ainda ocasionar um comprometimento da saúde geral (Antunes, 2019).

Um grupo menor de participantes (24,7%) revelou estar experimentando estresse em níveis altos, o que pode indicar um enfraquecimento do indivíduo para lidar com situações do cotidiano devido a uma exposição a vários estressores concomitantes e uma dificuldade em resistir ao estresse. Níveis elevados de estresse podem também estar associados à exaustão psicológica em forma de depressão e a exaustão física com provável aparecimento de doença (Antunes, 2019). Outra investigação, da qual participaram 23 mulheres, na faixa etária entre 18 e 30 anos, sendo a média de idade de 20,6 anos, revelou elevado grau de estresse percebido, através da aplicação da PSS-10 (Escala de Estresse Percebido). Foram encontradas relações diretas com desequilíbrios fisiológicos, como alterações de níveis de cortisol, triglicérides e outras alterações compatíveis com o processo de estresse fisiológico (Yosetak *et al.*, 2018).

A verificação dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão foi efetuada pela aplicação da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). Na Tabela 2 são referenciadas as médias e o desvio padrão. Procedeu-se, inicialmente, à classificação por níveis de cada um dos construtos medidos, conforme apresentado na Tabela 2.

Quanto aos níveis de estresse revelados na Tabela 2, como resultado da aplicação da escala DASS-21, são reafirmadas as análises anteriormente apresentadas que tiveram origem nas pontuações da Escala de Estresse Percebido (PSS-10). Ou seja, em sua maioria os participantes deste estudo apresentaram estresse em níveis leve, normal e moderado. Em relação à depressão, em sua maioria, os participantes apresentaram níveis normais e leves (89 %), o que indica que a sintomatologia depressiva caracterizada por humor deprimido, anedonia, perda de interesse por atividades do cotidiano,

isolamento, entre outras, não são expressas entre os jovens respondentes da escala. Já entre os participantes que pontuaram alto na DASS-21 nos níveis moderados (9,6%) e grave (1,4%) pode-se inferir que haja a presença de sintomatologia depressiva. Quando em níveis elevados, a depressão se caracteriza como uma psicopatologia com etiologia complexa e que envolve sintomas que se manifestam em conjunto e com intensidade expressiva, entre os quais há diminuição da autoestima, presença de anedonia, e perda do significado atribuído à vida (Zeng *et al.*, 2019; Martins *et al.*, 2019).

Tabela 2 . Classificação dos Participantes de acordo com níveis de estresse, ansiedade e depressão da DASS-21

Níveis de Estresse DASS-21		
Classificação	F	%
Estresse Normal	71	49,3
Estresse Leve	69	47,3
Estresse Moderado	5	3,4
Total	144	100
Níveis de Ansiedade DASS-21		
Classificação	F	%
Ansiedade normal	87	60,3
Ansiedade leve	17	11,6
Ansiedade moderada	30	21,2
Ansiedade severa	8	5,5
Ansiedade extremamente severa	2	1,4
Total	144	100
Níveis de Depressão DASS-21		
Classificação	F	%
Depressão normal	110	76,0
Depressão leve	18	13,0
Depressão moderada	14	9,6
Depressão grave	2	1,4
Total	144	100

Fonte: Os autores 2021.

Já em relação a ansiedade, os resultados também apontaram baixa prevalência de escores altos entre os participantes. Para a amostra deste estudo, são experimentados níveis de ansiedade majoritariamente normal, leve e moderada (92,1%). Isso significa que a ansiedade pode ser caracterizada como uma reação natural e necessária para a autopreservação (Braga, 2010). Em um grupo menos representativo, foram mensurados níveis de ansiedade patológica (severa 5,5 % e extremamente severa 1,4%). Para este grupo, pode-se afirmar que há presença de sintomatologia caracterizada por antecipação de resultados negativos para eventos futuros, preocupações excessivas, medo, além de sintomas físicos como vazio (ou frio) no estômago (ou na espinha), opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça, ou falta de ar (Zeng *et al.*, 2019; Martins *et al.*, 2019).

Valores semelhantes quanto aos níveis de estresse, ansiedade e depressão medidos pela DASS-21 foram reconhecidos na pesquisa de Martins *et al.* (2019), que contou com um total de 1.042 jovens adultos participantes com idade média de 21.13 (desvio-padrão = 2,81) sendo 65,7% do sexo feminino. Similarmente ao presente estudo, a maioria dos jovens adultos foi classificada como "normal" tanto com relação à depressão quanto à ansiedade e estresse. Os resultados referentes a escores moderados e extremamente severos, também corroboram os encontrados neste estudo, sendo que 4,7%, 1,7% e 4,5% dos jovens apresentaram, respectivamente, escores moderados a extremamente severos (Martins *et al.*, 2019). A resiliência, foco de investigação deste estudo, foi mensurada pela aplicação da Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993). O instrumento fornece uma medida geral e cinco medidas de resiliência representativas dos fatores autonomia, resolução de problemas, competência pessoal, autodisciplina e otimismo. Na Tabela 3 é possível a visualização das médias em cada uma destas medidas. No tocante a média geral, os participantes apresentaram pontuações indicativas de resiliência de satisfatória a elevada (M=124,87, DP=26,51). Esses valores são considerados elevados tendo em vista que a pontuação máxima possível de ser obtida na escala é 175 pontos. Numa investigação realizada por Melo *et al.* (2018) com 5.884 jovens

brasileiros com idades entre 14 e 24 anos foram encontrados resultados que convergem com os apresentados nesta pesquisa, sendo que a média dos participantes também indicou níveis satisfatórios de resiliência ($M=119,20$ e $DP = 23,46$).

com idades até 20 anos, o segundo contemplando aqueles com idades entre 21 e 23 anos e o terceiro para o grupo de pessoas com idade a partir de 24 anos. Foram realizadas comparações de médias para os fatores gerais de depressão, ansiedade, estresse e resiliência.

Tabela 3. Médias dos participantes nas dimensões de resiliência de acordo com a escala de Wagnild e Young

Classificação	M	DP
Resiliência geral	124,87	26,51
Autonomia	20,25	5,51
Resolução de Problemas	17,27	3,54
Competência Pessoal	41,39	10,40
Autodisciplina	30,13	7,43
Otimismo	10,86	3,56

Fonte: Os autores 2021.

Tabela 4. ANOVA e prova post hoc de Tukey para comparações de médias nos fatores gerais em função dos grupos etários

Fator	gl	F	p	Grupos etários	Subconjuntos	
					1	2
Depressão (DAAS-21)	2	3,945	0,022	A partir de 24 anos	5,08	
				21 a 23 anos	5,59	5,59
				Até 20 anos		7,98
Ansiedade (DAAS-21)	2	10,644	0,001	A partir de 24 anos	4,68	
				21 a 23 anos	5,56	
				Até 20 anos		9,50
Estresse (DAAS-21)	2	5,693	0,004	21 a 23 anos	9,15	
				A partir de 24 anos	9,24	
				Até 20 anos		12,03

Fonte: Os autores 2021.

Tabela 5. Comparações de médias nos fatores de depressão, ansiedade, estresse, resiliência e estresse percebido em função do gênero

Fator	Grupo	Média	Desvio padrão	t	p
Depressão (DAAS-21)	M	4,43	4,87	-2,36	0,01
	F	6,70	5,07		
Ansiedade (DAAS-21)	M	3,57	3,64	-,393	0,00
	F	7,41	5,53		
Estresse (DAAS-21)	M	7,68	4,56	-3,60	0,01
	F	10,77	4,46		
Resiliência	M	135,39	24,61	2,70	0,00
	F	121,42	26,34		
EstressePercebido (PSS-10)	M	28,35	4,41	-2,77	0,00
	F	30,71	4,46		

Fonte: Os autores 2021.

Resultados indicativos de altas médias no escore geral da escala revelam que os jovens participantes do estudo, em sua maioria, possuem autoconceito positivo e uma relação flexível com circunstância dolorosa, o que pode levar a possuir uma orientação vital e sentido de autopreservação e crescimento (Martinez *et al.*, 2016). Na amostra deste estudo, para a dimensão resolução de problemas, a média foi $M=12,27$ ($DP=3,54$) ao passo que no estudo de Melo et al., (2018) foi de 67,78 ($DP = 14,63$). Isso revela que os jovens desta pesquisa se apresentaram menos enérgicos na forma como solucionam os problemas no cotidiano, buscando meios não tão efetivos para a resolução dos mesmos, características que descrevem um comportamento resiliente autônomo (Melo *et al.*, 2018; Haack *et al.*, 2012). Em outra direção, foram encontrados resultados convergentes para a dimensão autonomia, sendo a média apresentada neste estudo $M=20,25$ ($DP=5,51$) e a média apresentada pesquisa de Melo et al. (2018) 25,57 ($DP = 5,88$). A partir desses valores, infere-se que os jovens de ambos os estudos, se apresentam como capazes de dar continuidade ao interesse pelas coisas e que são perseverantes. Esses aspectos são fundamentais para considerar um bom índice de resiliência para autonomia, o que implica numa boa capacidade de transpor dificuldades de maneira autodependente (Melo *et al.*, 2018). Afim de buscar dados referentes a possíveis associações entre variáveis sociodemográficas e as variáveis psicológicas medidas pelas escalas, isto é, ansiedade, depressão, estresse e resiliência, uma análise de variância (ANOVA) foi realizada. Apenas foram encontrados resultados significativos para as variáveis idade, gênero e escolaridade. Para as comparações de médias, as idades foram recodificadas em três quartis, sendo o primeiro com os participantes

São apresentadas na Tabela 4 as comparações das médias de acordo com os grupos etários. As informações apresentadas na Tabela 4 destacam que os valores mais significativos para todas as variáveis psicológicas foram com os subgrupos dos mais velhos, isto é, para a amostra em questão, ansiedade, estresse e depressão aumentam à medida que a idade avança. Dessa forma, fica constatado que a idade impacta os níveis de depressão, ansiedade e estresse de acordo com os escores obtidos na DASS-21. Quanto aos resultados encontrados nas comparações de médias entre as variáveis psicológicas e gênero, seguem os dados apresentados na Tabela 5. A análise descrita na Tabela 5 revela que as médias foram mais altas entre as mulheres nas variáveis estresse (tanto quando medidos pela PSS-10 quanto quando medidos pela DASS-21) e também nas variáveis depressão e ansiedade. Apenas na variável resiliência os homens pontuaram mais alto. Infere-se que a variável gênero tem, portanto, associações, com variáveis indicativas de saúde mental na juventude e adultez na amostra em questão. Esses resultados não corroboram os encontrados por Martins *et al.* (2019) que realizaram uma pesquisa com universitários (idade de 18 a 32 anos). Entre os participantes da investigação dos autores, a prevalência de depressão, ansiedade e estresse foi semelhante entre homens e mulheres, indicando que pessoas de ambos os sexos vivenciam estados emocionais semelhantes. Fica, portanto, um apontamento para que novas investigações verifiquem o valor preditivo da variável gênero nos estados de estresse, ansiedade e depressão. Quanto a resiliência um trabalho realizado com estudantes de um curso de administração que comparou os níveis de resiliência entre os sexos, não encontrou resultados que corroboram o da presente pesquisa, tendo em vista

que, não constaram diferenças significativas entre homens e mulheres em relação aos recursos de enfrentamento das situações adversas, ou seja, encontraram similaridade nos processos de resiliência entre homens e mulheres (da Silva *et al.*, 2014). A última variável sociodemográfica analisada em comparação com as variáveis psicológicas cujos resultados foram significativos foi a escolaridade. Para a comparação das médias em função da escolaridade, a variável foi recodificada em dois grupos. O grupo 1 foi composto por pessoas com até o Ensino Médio completo e o grupo 2 por pessoas com Ensino Superior (graduação, especialização, mestrado e doutorado). Os jovens adultos participantes deste estudo, que estavam cursando Ensino Superior pontuaram mais alto na Escala de Estresse Percebido. Um estudo realizado com 165 universitários das faixas etárias entre 21 e 29 anos também constatou a ocorrência elevada de estresse percebido avaliado pela EPS-10 (Marquezi Ferro *et al.*, 2019). O estresse percebido representa um preditor de sintomas físicos e sinaliza maior percepção do estado de saúde pelas pessoas. Especificamente, no contexto universitário o estudante se depara com estressores diversos, entre os quais a adaptação a novas formas de estudar, exigências quanto ao desempenho, e demais responsabilidades acadêmicas, além das demandas pessoais de âmbito familiar, afetivo e ocupacional, característicos do período da adultez que requerem esforços adaptativos (Marquezi Ferro *et al.*, 2019). As interferências encontradas das variáveis nível de escolaridade entre os jovens deste estudo, podem ser explicadas, portanto, sendo consideradas tais ponderações sobre os eventos estressores das vivências acadêmicas.

apresentaram altos níveis de estresse e 56,41% (22) baixa resiliência. A correlação entre o estresse psicossocial e a resiliência foi de $r = 0,3$ ($p = 0,001$) confirmando que estresse é uma variável que inibe processos de resiliência em adultos (Macedo *et al.*, 2020). Por fim, uma importante consideração diz respeito as correlações significativas positivas encontradas entre estresse, ansiedade e depressão. Dessa forma, compreende-se que os jovens participantes do estudo que obtiveram pontuações mais expressivas em uma variável, também obtiveram nas demais, ou seja, experimentam sintomatologia combinada de estresse, depressão e ansiedade. Os participantes da amostra do estudo de Martins *et al.* (2016) a saber, universitários na faixa etária de 18 a 32 anos que também responderam a DASS-21, obtiveram resultados similares (Martins *et al.*, 2016). Especialmente os estudantes de medicina, que apresentaram maior grau de depressão, também apresentaram níveis elevados de ansiedade e estresse.

CONCLUSÃO

Discussões sustentadas cientificamente sobre variáveis explicativas da saúde mental na juventude e adultez mostram-se atuais, necessárias e urgentes. Apesar da alta prevalência de jovens classificados nas categorias leve e moderada verificada neste estudo, há que se considerar que a aplicação das escalas identificou indivíduos com escores altos e severos tanto para a depressão quanto para a ansiedade e estresse.

Tabela 6. Correlações de Pearson entre os fatores dos instrumentos PSS-10, DASS 21 e Escala de Resiliência de Wagnild e Young

	ER1	ER2	ER3	ER4	ER5	ER6	DEP	ANS	EST	PSS10
ER1	1									
ER2	0,85**	1								
ER3	0,70**	0,59**	1							
ER4	0,93**	0,69**	0,60**	1						
ER5	0,92**	0,74**	0,54**	0,85**	1					
ER6	0,51**	0,39**	0,29**	0,36**	0,36**	1				
DEP	-0,37**	-0,15	-0,11	-0,49**	-0,36**	-0,23**	1			
ANS	-0,25**	-0,04	-0,05	-0,35**	-0,19*	-0,26**	0,69**	1		
EST	-0,22**	-0,08	0,00	-0,25**	-0,19*	-0,34**	0,61**	0,69**	1	
PSS10	-0,34**	-0,21*	-0,11	-0,41**	-0,32**	-0,19*	0,52**	0,51**	0,66**	1

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$. ER1 (Resiliência); ER2 (autonomia); ER3 (Resolução de Problemas); ER4 (Competência Pessoal); ER5 (Autodisciplina); ER6 (Otimismo). DEP (Depressão); ANS (Ansiedade); EST (Estresse). PSS10 (Estresse Geral).

Em atendimento ao objetivo central deste estudo, buscou-se correlacionar sintomas de estresse, sintomas de ansiedade e pilares de resiliência entre os jovens e adultos participantes do estudo, os resultados serão apresentados na Tabela 6. Entre as correlações encontradas nestas análises, destacam-se as negativas e significativas entre as dimensões de resiliência, a saber, autonomia, resolução de problemas, competência pessoal, autodisciplina e otimismo com depressão, ansiedade e estresse. De forma particular, as correlações entre depressão e a dimensão competência pessoal ($p = -0,49$) apontam para a presença de sintomas relacionados a avaliação negativa de si, descrença nas próprias capacidades, baixa energia para realização de tarefas. Indicadores de quadros depressivos e contrários a níveis elevados de processos de resiliência no que diz respeito a competência pessoal para enfrentamento (Ibrahim *et al.*, 2013). Resultado semelhante foi encontrado em relação a dimensão otimismo e estresse ($p = -0,34$), reforçando a compreensão teórica quanto a sintomatologia do estresse, isto é, pessoas com níveis elevados de estresse podem apresentar pensamentos disfuncionais quanto à expectativas de resultado em suas tarefas ocupacionais e sociais, irritabilidade, e procrastinação no enfrentamento de dificuldades, ou seja, inabilidade em sustentar seus processos de resiliência e níveis satisfatórios de otimismo (Antunes, 2019). Na intenção de verificar presença de estresse psicossocial e escores de resiliência nos profissionais da enfermagem, Macedo *et al.* (2020) realizaram uma investigação cujos resultados corroboram os encontrados neste estudo. A amostra continha 39 enfermeiros com média de idade de 39,2 anos, que responderam os questionários Desequilíbrio Esforço-Recompensa e Escore de Resiliência, como resultados observou-se que 69,23% (27) dos profissionais

Os resultados indicam que os jovens adultos também estão vivenciando estados emocionais que podem acometer a saúde mental e trazer prejuízos para as esferas sociais, afetivas, ocupacionais e cognitivas. Nesse contexto, é importante destacar que o rastreamento desses estados emocionais pode contribuir para o planejamento de estratégias de prevenção e/ou intervenção para a manutenção da saúde física e mental. No tocante a variável resiliência, confirmou-se que se configura como um aspecto de grande valia no enfrentamento da ansiedade, depressão e do estresse. Os adultos jovens participantes deste estudo, obtiveram médias gerais elevadas para resiliência, em especial nas dimensões competência pessoal e autodisciplina. Esses achados indicam que perseverança, determinação, criatividade e estratégias assertivas na resolução de problemas, são recursos de resiliência aos quais os participantes recorrem para o enfrentamento de adversidades. As limitações do estudo estão centradas no tamanho da amostra, o que diminui o potencial de generalização dos resultados, muito embora estes tenham sido corroborados pela literatura. Como apontamento de pesquisas futuras, recomenda-se a realização de revisões sistemáticas que propiciem a visualização mais ampliada da problemática da saúde mental na juventude e ao mesmo tempo resgatem e integrem modelos interventivos que favoreçam a prevenção do adoecimento psíquico e o desenvolvimento de processos de resiliência.

REFERÊNCIAS

Acharya L, Jin L, Collins W. College life is stressful today – Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *J Am Coll Health*. 3 de outubro de 2018;66(7):655–64.

- Li J, Han X, Wang W, Sun G, Cheng Z. How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learn Individ Differ*. janeiro de 2018;61:120–6.
- Griggs S. Hope and Mental Health in Young Adult College Students: An Integrative Review. *J PsychosocNursMent Health Serv*. fevereiro de 2017;55(2):28–35.
- Downs N, Galles E, Skehan B, Lipson SK. Be True to Our Schools—Models of Care in College Mental Health. *CurrPsychiatry Rep*. setembro de 2018;20(9):72.
- Lopes FM, Lessa RT, Carvalho RA, Reichert RA, Andrade ALM, Micheli. Transtornos Mentais Comuns em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. *Janeiro/abril 2022*; 16(1) 1-23.
- da Costa Bento AA, Correia Higino MHP, Oliva Fernandes AG, Raminelli da Silva T de C. Factors Related to Depressive Symptoms in University Students. *Aquichan*. 30 de setembro de 2021;21(3):1–12.
- Souza, A. P. de, Murgo, C. S., & Barros, L. de O. (2021). Academic adaptation in university students: Associations with stress and sleep quality. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(3), 1–21. doi:10.5935/1980-6906/ePTPPA13275
- Faria EL de, Silveira EAA da, Viegas SM da F. Vivências cotidianas na graduação e o impacto na saúde mental de estudantes: scoping review [Internet]. 2021 ago [citado 21 de fevereiro de 2022]. Disponível em:
- Bask M, Salmela-Aro K. Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *Eur J Psychol Educ*. junho de 2013;28(2):511–28.
- Newcomb-Anjo SE, Villemare-Krajden R, Takefman K, Barker ET. The Unique Associations of Academic Experiences With Depressive Symptoms in Emerging Adulthood. *Emerg Adulthood*. fevereiro de 2017;5(1):75–80.
- Dehvan F, Kamangar P, Baiezeedy S, Roshani D, Gheshlagh RG-. The relationship of mental health with resilience among psychiatric nurses. *NursPract Today*. 25 de outubro de 2018. 5(4).
- Hornor G. Resilience. *J Pediatr Health Care*. maio de 2017;31(3):384–90.
- Liu JJW, Reed M, Girard TA. Advancing resilience: An integrative, multi-system model of resilience. *Personal Individ Differ*. junho de 2017;111:111–8.
- Yen J-Y, Lin H-C, Chou W-P, Liu T-L, Ko C-H. Associations Among Resilience, Stress, Depression, and Internet Gaming Disorder in Young Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 31 de agosto de 2019;16(17):3181.
- Sahão FT, Kienen N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicol Esc E Educ*. 2021;25:e224238.
- Soares AB, Martins JSR. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. *Paid Ribeirão Preto*. abril de 2010;20(45):57–62.
- Jatobá JDVN, Bastos O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. *J Bras Psiquiatr*. 2007;56(3):171–9.
- Mora F, Segovia G, del Arco A, de Blas M, Garrido P. Stress, neurotransmitters, corticosterone and body–brainintegration. *Brain Res*. outubro de 2012;1476:71–85.
- Schermann LB, Béria JU, Jacob MHVM, Arossi G, Benchaya MC, Bisch N K, et al. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. *Aletheia*. Agosto de 2014; (43-44): 160-173.
- Wosiski-Kuhn M, Stranahan AM. Opposing effects of positive and negative stress on hippocampal plasticity over the lifespan. *Ageing Res Rev*. julho de 2012;11(3):399–403.
- Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J Psychiatr Res*. março de 2013;47(3):391–400.
- Dias JCR, Silva WR, Maroco J, Campos JADB. Perceived Stress Scale Applied to College Students: Validation Study. *Psychol Community Health*. 31 de março de 2015;4(1):1–13.
- Vignola RCB, Tucci AM. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord*. fevereiro de 2014;155:104–9.
- Wagnild G.M, Young H.M. Development and psychometric evaluation of resilience scale. *J NursMeas* 1993; 1:165-78.
- Pesce RP, Assis SG, Avanci JQ, Santos NC, Malaquias JV, Carvalhaes R. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cad Saúde Pública*. abril de 2005;21(2):436–48.
- Dancey C, Reidy J. *Estatística Sem Matemática para Psicologia*. 7. ed. Penso Editora: 2018.
- Antunes J. Stress And Disease: What Does Evidence SAY? *Psicol Saúde Doença*. novembro de 2019;20(3):590–603.
- Yosetak AL, Camargo IML, Luchesi LB, Gherardi-Donato E, Teixeira CAB. Estresse percebido em graduandos de enfermagem. *SMAD, Ver. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. (Ed.port.) abril/junho de. 2018, 14(2): 117-124.
- Zeng W, Chen R, Wang X, Zhang Q, Deng W. Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. maio de 2019;98(18):e15337.
- Martins BG, Silva WR da, Maroco J, Campos JADB. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *J Bras Psiquiatr*. março de 2019;68(1):32–41.
- Braga JEF. Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. *RevBrasCiênc Saúde*. 1o de maio de 2010;14(2):93–100.
- Melo CD, Filho JEV, Teófilo MB, Costa IM, Ramos CMO, Filho RAF. Resiliência e qualidade de vida: um estudo correlacional em jovens e adolescentes. *AdolescSaude*. 15(3):7-14 2018.
- Martinez JE, Pereira D de A, Barril ES, Matos SF, Santos RM. Resiliência em estudantes de medicina ao longo do curso de graduação. *RevFacCiênc Médicas Sorocaba*. 1o de março de 2016;18(1):15–8.
- Haack KR, Vasconcellos JSL, Pinheiro SD, Prati LE. Resiliência em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Gerais, Rev. Interinst. Psicol*. Dezembro de 2012; 5(2): 270-281.
- da Silva WR, Dias JCR, Maroco J, Campos JADB. Confirmatory factor analysis of different versions of the Body Shape Questionnaire applied to Brazilian university students. *Body Image*. setembro de 2014;11(4):384–90.
- Marquezi Ferro LR, Trigo AA, Oliveira AJ, Ramos de Almeida MA, Fujiko Tagava R, Meneses-Gaya C, et al. ESTRESSE PERCEBIDO E O USO DE ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS. *Saúde E Pesqui*. 21 de outubro de 2019;12(3):573.
- Macedo ABT, Antonioli L, Dornelles TM, Hansel LA, Tavares JP, Souza SBC de. Estresse psicossocial e resiliência: um estudo em profissionais da enfermagem. *Rev Enferm UFSM*. 8 de abril de 2020;10:e25.
