

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

Juliana Veras

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação -Universidade de Coimbra, Portugal
julianassveras@gmail.com

Maria da Luz Vale-Dias

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação -Universidade de Coimbra, Portugal
valedias@fpce.uc.pt

Estos autores contribuyeron por igual en este trabajo

Received: 1 febrero 2024

Revised: 11 febrero 2024

Evaluator 1 report: 27 febrero 2024

Evaluator 2 report: 3 marzo 2024

Accepted: 22 abril 2024

Published: noviembre 2024

RESUMO

Atualmente, considera-se o sentido de vida como impulsionador do bem-estar psicológico e expressivamente relevante para a saúde mental. Esta abordagem psicológica positiva tem consciencializado cada vez mais a sociedade e a comunidade académica da necessidade de uma avaliação e investigação destes conceitos, de modo a entender as suas implicações. Este estudo contempla uma amostra de 431 sujeitos residentes na República Federativa do Brasil, 100 do sexo masculino e 331 do sexo feminino. Recorrendo a medidas de autorrelato, através da aplicação de questionários, a nossa pesquisa correlacionou os conceitos de sentido de vida, bem-estar psicológico e saúde mental, considerando ainda o género, idade e características de personalidade. Através da análise dos dados, conseguimos perceber que a procura do sentido de vida continua a ser predominante nos sujeitos, ainda que, numa amostra significativa, encontremos a afirmação de que já existe um propósito claro de vida. Quanto ao bem-estar psicológico, existem correlações positivas entre os seus fatores e a presença de sentido de vida, sendo que se relaciona negativamente com os sintomas de depressão, ansiedade e stresse. Quanto aos efeitos do sentido de vida e da personalidade na sintomatologia da saúde mental e no bem-estar psicológico, foi possível identificar interessantes preditores. Um outro dado relevante são as diferenças estatisticamente significativas entre adultos emergentes e adultos de meia-idade a nível das variáveis analisadas, não se registando um importante efeito do género. Concluímos que existem evidências de que continua a existir uma busca pelo sentido de vida e de que o bem-estar e a saúde mental são por ele afetados, deste modo, cabendo-nos uma análise das causas e de como estas têm implicações no dia-a-dia dos

cidadãos brasileiros. Esta problemática surge como um alerta num tempo tão controverso, o pós-covid e com a atual ocorrência de conflitos bélicos internacionais.

Palavras-chave: sentido de vida; bem-estar psicológico; saúde mental; gênero; personalidade

ABSTRACT

Meaning in life, psychological well-being and mental health in Brazilian adults. Currently, the meaning of life is considered as a driver of psychological well-being and significantly relevant to mental health. This positive psychological approach has increasingly made society and the academic community aware of the need to evaluate and investigate these concepts, in order to understand their implications. This study includes a sample of 431 subjects residing in the Federative Republic of Brazil, 100 male and 331 female. Using self-report measures, through the application of questionnaires, our research correlated the concepts of meaning in life, psychological well-being and mental health, also considering gender, age and personality characteristics. Through data analysis, we were able to understand that the search for meaning in life continues to be predominant in subjects, even though, in a significant sample, we found the statement that there already exists a clear purpose in life. As for psychological well-being, there are positive correlations between its factors and the presence of meaning in life, and it is negatively related to symptoms of depression, anxiety and stress. Regarding the effects of meaning in life and personality on mental health symptoms and psychological well-being, it was possible to identify interesting predictors. Another relevant fact is the statistically significant differences between emerging adults and middle-aged adults in terms of the variables analyzed, with no important gender effect being recorded. We conclude that there is evidence that there continues to be a search for the meaning in life and that well-being and mental health are affected by it, therefore, it is up to us to analyze the causes and how these have implications for everyday life of Brazilian citizens. This issue appears as a warning in such a controversial time, post-covid and with the current occurrence of international war conflicts.

Keywords: meaning of life; psychological well-being; mental health; gender; personality

INTRODUÇÃO

A vida adulta distingue-se das demais fases, não só pelo desenvolvimento biopsicosocioespiritual, mas por todas as decisões tomadas nesse período que definem o projeto e o sentido da vida de cada um. Tratando-se de um longo período, torna-se mais rigoroso e interessante, olhar para as suas etapas. Olhando para o seu início, a idade adulta emergente é uma fase bastante importante do desenvolvimento humano, uma vez que rompe com a adolescência e fortalece a construção de um adulto cada vez mais ciente do sentido da sua vida (Arnett, 2014).

Apesar de ocupar uma presença diferente nas idades do adulto, certo é que a transformação que ocorre na maneira de ver a vida é pautada pela busca de um sentido, como resposta a muitas das nossas questões estruturantes (Frankl, 2013). Esta busca por um sentido de vida (SV) parte de uma vontade que gera bem-estar psicológico (Barros-Oliveira, 2009). Hoje acreditamos que a saúde mental (SM) é um estado resultante do bem-estar, seja a nível psicológico, emocional ou pessoal (Westerhof & Keyes, 2010).

A definição de bem-estar psicológico (BEP) tem sido cada vez mais alvo de análise e busca de um equilíbrio, rompendo com o conceito filosófico de procura de prazer ou de uma fundamentação abstrata de felicidade. A visão hedônica e a visão eudaimônica levaram a uma perspetiva humanista e, por vezes, demasiado subjetiva (cf. Monteiro 2012). Quanto à SM, esta tornou-se um conceito em parte preventivo, sendo que hoje olhamos o ser humano procurando fortalecer as suas capacidades, contudo sabemos que é mais que estar preparado, trata-se de desenvolver mecanismos que garantam a cada pessoa lutar contra componentes agressores, tais como a ansiedade e a depressão. Mecanismos geradores de bem-estar podem garantir uma vida mais equilibrada e promover o BEP (cf. Maia de Carvalho & Vale Dias, 2012).

OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

Neste estudo surge como determinante compreender as implicações do SV no BEP e na SM, quais as correlações existentes e até que ponto estes conceitos se distanciam entre si. Esperamos ainda identificar fatores de risco e de proteção do bem-estar e da SM, considerando não só o sentido de vida, mas também a personalidade dos sujeitos. Finalmente, pretendemos saber se existem diferenças significativas segundo o sexo dos sujeitos e também entre as duas fases da adultez (adultos emergentes e adultos de meia-idade), considerando as principais variáveis em análise. Partindo dos dados deste estudo será possível refletir sobre fatores e estratégias para desenvolver trajetórias desenvolvimentais equilibradas, de modo a fomentar uma participação ativa do adulto, emergente ou de meia-idade, nas questões que dizem respeito ao seu SV.

AMOSTRA

Fizeram parte da amostra 431 participantes, 23.2% (n=100) do sexo masculino e 76.8% do sexo feminino (n=331). Eram solteiros 45.5% (n=196) da amostra, 40.8% (n=176) eram casados e 13.7% eram divorciados (n=59). Na tabela 1 encontramos dados relativos à idade.

Tabela 1. Média e desvio-padrão das idades (n=431).

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Idade	18	72	40.86	14.93

A maioria dos inquiridos tinha completado a graduação (licenciatura) (n=236, 54.8%), e 31.1% (n=134) tinham completado o ensino médio (tabela 2).

Tabela 2. Distribuição de frequências: Habilitações literárias concluídas (n=431)

Estado civil	n	%
Ensino fundamental I	6	1.4
Ensino fundamental II	3	0.7
Ensino médio	134	31.1
Graduação	236	54.8
Mestrado/pós-graduação	40	9.3
Doutorado/Pós-doutorado	12	2.8

METODOLOGIA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Nesta pesquisa transversal e correlacional, para além de um questionário sociodemográfico, usámos na recolha de dados as versões brasileiras dos seguintes instrumentos: o questionário de sentido de vida (QSV BR, versão brasileira: Damásio, & Koller, 2015), a escala de bem-estar psicológico (EBEP, versão brasileira: de Lara Machado, Bandeira, & Pawlowski, 2013), o inventário dos cinco grandes fatores da personalidade (IGFP-5, versão brasileira: Andrade, 2008) e, ainda, o questionário de ansiedade, depressão e stresse (DASS, versão brasileira: Ávila, 2016).

Para cada subescala dos instrumentos utilizados nesta pesquisa foi feito o estudo do número e da distribuição dos dados omissos. Os sujeitos com mais de 10% de dados omissos numa escala foram eliminados dos cálculos com essa escala. Os restantes dados omissos foram estimados com recurso ao método expectation-maximization (EM) disponível no SPSS. Foram calculados para cada subescala as médias, os desvios-padrão e a homogeneidade dos itens. A homogeneidade do item é obtida através da correlação do item com a sua subescala exceto o próprio item, também designada correlação corrigida. A consistência interna das subescalas foi avaliada através do alfa de Cronbach, cujos valores se encontram na tabela 3 e na tabela 4 (para as subescalas do IGFP-5). Apenas a subescala autonomia (EBEP) apresentou um valor abaixo de .70.

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

RESULTADOS ALCANÇADOS

Relações entre o sentido de vida, o bem-estar psicológico e a saúde mental

Tabela 3. Estatísticas descritivas e matriz de correlações (Pearson) entre as subescalas da QSV BR, da EBEP e da DASS (n=427), com indicação do alfa de Cronbach ().

	Mé- di a	DP	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)	(H)	(I)	(J)	(L)
QSV BR_Presença (A) ($\alpha=.88$)	26.23	7.3 3	1	- .01 7	.44 7	.30 7	.45 5	.35 5	.63 0	.61 7	- .31 1	- .32 4	- .48 9
QSV BR_Procura (B) ($\alpha=.90$)	22.96	8.9 0		1	- .09 8	- .19 6	- .11 2	.12 3	- .03 4	- .16 6	.19 3	.16 4	.11 1
EBEP Relações positivas com os outros (C) ($\alpha=.73$)	26.63	6.3 0			1	.29 0	.43 4	.39 4	.52 1	.55 3	- .36 6	- .34 3	- .41 5
EBEP Autonomia (D) ($\alpha=.60$)	24.77	5.5 3				1	.43 7	.28 9	.35 3	.48 4	- .29 6	- .31 4	- .32 0
EBEP Domínio sobre o ambiente(E) ($\alpha=.77$)	23.59	6.7 4					1	.43 2	.68 9	.70 2	- .41 5	- .38 4	- .46 9
EBEP Crescimento pessoal (F) ($\alpha=.85$)	31.50	5.0 4						1	.69 3	.58 4	- .16 0	- .20 1	- .27 3
EBEP Propósito de vida (G) ($\alpha=.83$)	28.39	6.4 5							1	.80 9	- .33 1	- .33 8	- .50 4
EBEP Auto- aceitação (H) ($\alpha=.82$)	27.55	6.7 4								1	- .40 5	- .40 8	- .56 9
DASS_Estresse (I) ($\alpha=.89$)	7.42	5.5 1									1	.82 7	.76 5
DASS_Ansiedad e (J) ($\alpha=.90$)	4.88	5.4 9										1	.78 7
DASS_Depressã o (L) ($\alpha=.90$)	5.05	5.3 4											1

De acordo com a tabela 3, a subescala “presença” do questionário de sentido de vida (QSV BR) obteve correlações positivas moderadas com as subescalas de bem-estar psicológico “relações positivas com os outros”, “autonomia”, “domínio sobre o ambiente”, e “crescimento pessoal”. Foram elevadas as correlações com o “propósito de vida” e com a “auto-aceitação” (tabela 3). Quanto maior o sentido de presença, maiores estas variáveis, assim podendo afirmar, por exemplo, que ter um SV nos garante maior autonomia. Por outro lado, a subescala “presença” obteve correlações negativas moderadas com as subescalas “estresse”, “ansiedade”, e “depressão”. Na mesma tabela 3 podemos ainda verificar a existência de algumas correlações negativas e moderadas entre as subescalas da DASS e as subescalas do bem-estar psicológico (EBEP).

Apenas para se entender os resultados dentro de cada escala, foram comparadas as médias das subescalas dentro de cada escala. Comparadas as médias das subescala do MLQ, os sujeitos da amostra obtiveram uma média significativamente superior na MLQ_Presença, relativamente à MLQ_Procura [$t(426)=5.810, p<.001, h2=.073$] e as subescalas não se correlacionam entre si. As médias obtidas nas subescalas da DASS diferiram significativamente

entre si [F(2, 429)=141.398, p<.001; h2=.247], sendo a média do stresse superior à ansiedade e à depressão (p<.001, respetivamente), e a diferença entre as médias da ansiedade e da depressão não foram estatisticamente significativas (p=.307). A diferença entre as médias das subescalas do EBEP foi estatisticamente significativa [F(5, 429)=183.933, p<.001; h2=.300], nos testes *post hoc* todas as subescalas diferiram significativamente entre si (p<.001).

Efeitos do sentido de vida e da personalidade na sintomatologia da saúde mental e no bem-estar psicológico

Para esta análise foram efetuadas regressões múltiplas. Para cada equação de regressão foram verificados os pressupostos: de normalidade multivariada através da análise dos valores e representação gráfica dos resíduos padronizados; a existência de auto-correlação através do teste Durbin-Watson; a existência de colinearidade através dos valores de tolerância e VIF.

Os pressupostos foram cumpridos em todas as equações de regressão apresentadas. Para controlar o efeito das variáveis sexo e idade, estas variáveis entraram na equação num primeiro bloco e no segundo bloco entraram todas as subescalas em estudo.

A idade é preditora do stresse mas o sexo não. Quanto maior a idade, menor a pontuação na subescala de stresse. A subescala presença é preditora do stresse com sinal negativo, ou seja, maior pontuação na subescala presença menor stresse. Assim, é possível afirmar que o SV aparece como protetor, isto é, quanto maior a sua presença menores são os níveis de stresse. Também preditor do stresse é o neuroticismo (=470), ou seja, quanto maior o neuroticismo maior o stresse. A equação explica 36% da variância total (tabela 4).

Tabela 4. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IGFP-5 no segundo bloco, com a DASS estresse como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrão	β	t	p	IC ₉₅
1º bloco	Sexo	-965	.602	-	-1.604	.109	-2.148, .217
	Idade	-116	.017	-	-6.770	<.001**	-149, -.082
2º bloco	Sexo	-423	.522	-	-809	.419	-1.449, .604
	Idade	-.041	.016	-	-2.517	.012*	-.073, -.009
	QSV-BR_Presença	-.080	.034	-	-2.326	.021*	-.148, -.012
	QSV-BR_Procura	.044	.025	.071	1.751	.081	-.005, .093
	IGFP-5_Extroversão (=.78)	.015	.311	.002	.049	.961	-.597, .627
	IGFP-5_Abertura (=.77)	.469	.307	.066	1.526	.128	-.135, 1.072
	IGFP-5_Conscenciosidade (=.73)	-.596	.333	-.079	-1.790	.074	-1.251, .058
	IGFP-5_Neuroticismo (=.79)	2.768	.260	.470	10.653	<.001**	2.257, 3.279
	IGFP-5_Amabilidade (=.74)	.274	.407	.029	.672	.502	-.527, 1.075
		R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p
1º bloco	.100	-	23.503	<.001**	-	-	
2º bloco	.363	.263	26.272	<.001**	24.451	<.001**	

**p<.01; *p<.05. Alfa de Cronbach (✓)

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

Tabela 5. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IGFP-5 no segundo bloco, com a DASS ansiedade como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrão	β	t	p	IC ₉₅
1º bloco	Sexo	-	.608	-	-	.059	-2.345, .043
	Idade	-1.101	.017	.274	5.859	<.001**	-1.135, -.067
2º bloco	Sexo	-.717	.551	-	-	.194	-1.800, .366
	Idade	-.029	.017	-	-	.095	-.062, .005
	QSV-BR_Presença	-.117	.036	.155	3.216	.001**	-1.188, -.045
	QSV-BR_Procura	.037	.027	.060	1.407	.160	-.015, .089
	IGFP-5_Extroversão	-.379	.328	-	-	.249	-1.025, .266
	IGFP-5_Abertura	.424	.324	.060	1.309	.191	-.213, 1.061
	IGFP-5_Consciosidade	-.694	.352	.092	1.975	.049*	-1.385, -.003
	IGFP-5_Neuroticismo	2.162	.274	.368	7.884	<.001**	1.623, 2.701
	IGFP-5_Amabilidade	.583	.430	.063	1.357	.176	-.262, 1.429
		R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p
1º bloco	.079	-	18.208	<.001**	-	-	
2º bloco	.288	.209	18.672	<.001**	17.390	<.001**	

**p<.01; *p<.05.

O efeito da idade na ansiedade é idêntico ao que acontecia com o stresse, porém o seu efeito desaparece quando as restantes variáveis entram na equação. O neuroticismo é um preditor positivo da ansiedade e a presença e a conscienciosidade são preditores negativos. A equação explica 29% da variância total. (tabela 5).

Tabela 6. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a DASS depressão como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrã o	β	t	p	IC ₉₅
1º bloco	Sexo	-482	.581	-	-830	.407	.994,1,006
	Idade	-118	.016	-	-	<.001*	.994,1,006
2º bloco	Sexo	-302	.502	-	-602	.548	.950,1,053
	Idade	-034	.016	-	-	.030*	.791,1,265
	QSV-BR_Presença	-226	.033	-	-	<.001*	.736,1,359
	QSV-BR_Procura	.013	.024	.02	.556	.578	.936,1,069
	IFGP-5_Extroversão	-.501	.299	-	-	.094	.778,1,285
	IFGP-5_Abertura	.162	.295	.02	.549	.583	.830,1,205
	IFGP-5_Conscienciosidade	1.07	.320	-	-	.001**	.783,1,277
	IFGP-5_Neuroticismo	1.51	.250	.26	6.06	<.001*	.789,1,267
	IFGP-5_Amabilidade	-.034	.392	-	-.087	.931	.803,1,246
				.004			
	R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p	
1º bloco	.109	-	25.828	<.001**	-	-	
2º bloco	.375	.266	27.672	<.001**	25.233	<.001**	

**p<.01; *p<.05.

Mais uma vez a idade tem um efeito protetor na SM, neste caso na depressão. São preditores negativos a presença e a conscienciosidade e positivo o neuroticismo. A equação explica 38% da variância total (tabela 6).

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

Tabela 7. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a EBEP Relações Positivas com os Outros como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrão	β	t	p	IC ₉₅
1º bloco	Sexo	-	.696	-	-	.003**	.994,1.006
	Idade	.098	.020	.23	4.97	<.001*	.994,1.006
2º bloco	Sexo	-	.586	-	-	.001**	.950,1.053
	Idade	.017	.018	.04	.929	.353	.791,1.265
	QSV-BR Presença	.216	.039	.25	5.58	<.001*	.736,1.359
	QSV-BR_Procura	-.050	.028	-	-	.079	.936,1.069
	IFGP-5 Extroversão	2.20	.349	.27	6.29	<.001*	.778,1.285
	IFGP-5_Abertura	-.335	.345	-	-.973	.331	.830,1.205
	IFGP-5_Consciosidade	-.606	.374	-	-	.106	.783,1.277
	IFGP-5 Neuroticismo	-	.292	-	-	<.001*	.789,1.267
IFGP-5 Amabilidade	1.37	.209	.20	4.72	*	.803,1.246	
	1.90	.457	.17	4.16	<.001*	.803,1.246	
	3		9	1	*	6	
	R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p	
1º bloco	.079	-	18.197	<.001**	-	-	
2º bloco	.386	29.624	29.004	<.001**	29.624	<.001**	

**p<.01; *p<.05.

Ser mulher e ter mais idade é preditor de uma melhor pontuação na subescala relação com os outros. Com a entrada das restantes variáveis na equação a idade perde o seu peso. São preditores positivos a presença, a extroversão e a amabilidade, e negativo o neuroticismo. A equação explica 39% da variância total (tabela 7).

Tabela 8. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a EBEP Autonomia como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrã o	β	t	p	IC ₉₅ (LI, LS)
1º bloco	Sexo	.508	.616	.03 9	.825	.410	.994,1.006
	Idade	.093	.017	.25 2	5.34 3	<.001* *	.994,1.006
2º bloco	Sexo	.242	.586	.01 9	.412	.680	.950,1.053
	Idade	.036	.018	.09 7	1.96 8	.050	.791,1.265
	QSV- BR_Presença	.128	.039	.16 9	3.30 9	.001**	.736,1.359
	QSV-BR_Procura	-.088	.028	- .14 1	- 3.11 7	.002**	.936,1.069
	IFGP- 5_Extroversão	1.10 5	.349	.15 7	3.16 2	.002**	.778,1.285
	IFGP-5_Abertura	.364	.345	.05 1	1.05 6	.292	.830,1.205
	IFGP-5_Consciosidade	.426	.374	.05 6	1.13 9	.255	.783,1.277
	IFGP- 5_Neuroticismo	-.814	.292	- .13 8	- 2.79 0	.006**	.789,1.267
	IFGP-5_Amabilidade	-.592	.458	-.06 3	-1.29 4	.197	.803,1.246
		R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p
1º bloco	.064	-	14.359	<.001**	-	-	
2º bloco	.202	.138	11.668	<.001**	10.268	<.001**	

**p<.01; *p<.05; LI – Limite inferior; LS – Limite superior.

A idade é preditora da autonomia, mas deixa de ser quando entram na equação as restantes variáveis. São preditores positivos da autonomia a presença e a extroversão e negativos a procura e o neuroticismo. A equação explica 20% da variância total (tabela 8).

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

Tabela 9. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a EBEP Domínio sobre o Ambiente como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrão	β	t	p	IC ₉₅ (LI, LS)
1º bloco	Sexo	.780	.736	.049	1.060	.290	.994,1.006
	Idade	.143	.021	.318	6.867	<.001*	.994,1.006
2º bloco	Sexo	.906	.629	.057	1.440	.151	.950,1.053
	Idade	.027	.020	.059	1.371	.171	.791,1.265
	QSV-BR_Presença	.222	.041	.240	5.346	<.001*	.736,1.359
	QSV-BR_Procura	-.025	.030	-.033	-0.833	.405	.936,1.069
	IFGP-5_Extroversão	1.249	.375	.146	3.334	.001**	.778,1.285
	IFGP-5_Abertura	-.399	.370	-.046	-1.080	.281	.830,1.205
	IFGP-5_Conscienciosidade	2.429	.401	.264	6.055	<.001*	.783,1.277
	IFGP-5_Neuroticismo	-1.531	.313	-.212	-4.891	<.001*	.789,1.267
	IFGP-5_Amabilidade	.291	.491	.026	.593	.553	.803,1.246
	R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p	
1º bloco	.101	-	23.721	<.001**	-	-	
2º bloco	.383	.282	28.63	<.001**	27.099	<.001**	

**p<.01; *p<.05; LI – Limite inferior; LS – Limite superior.

A idade é preditora do domínio sobre o ambiente, mas deixa de ser quando entram na equação as restantes variáveis. São preditores positivos do domínio sobre o ambiente a presença, a extroversão, e a conscienciosidade. O neuroticismo é preditor negativo. A equação explica 38% da variância total (tabela 9).

Tabela 10. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a EBEP Crescimento Pessoal como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrão	β	t	p	IC ₉₅ (LI, LS)
1º bloco	Sexo	-.903	.573	-	-	.116	.994,1.006
	Idade	.013	.016	.038	.782	.435	.994,1.006
2º bloco	Sexo	-.820	.504	-	-	.105	.950,1.053
	Idade	-.033	.016	-	-	.038*	.791,1.265
	QSV-BR Presença	.141	.033	.206	4.236	<.001*	.736,1.359
	QSV-BR Procura	.065	.024	.116	2.679	.008**	.936,1.069
	IFGP-5 Extroversão	.404	.300	.064	1.345	.179	.778,1.285
	IFGP-5 Abertura	1.272	.296	.197	4.295	<.001*	.830,1.205
	IFGP-5 Consciosidade	.205	.322	.030	.638	.524	.783,1.277
	IFGP-5 Neuroticismo	-.759	.251	-	-	.003**	.789,1.267
	IFGP-5 Amabilidade	1.682	.393	.199	4.278	<.001*	.803,1.246
		R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p
1º bloco	.008	-	1.655	.192	-	-	
2º bloco	.278	.270	17.775	<.001**	22.215	<.001**	

**p<.01; *p<.05; LI – Limite inferior; LS – Limite superior.

A idade é preditora negativa do crescimento pessoal quando em conjunto com os restantes preditores mas não quando entra no primeiro bloco da regressão. São preditores negativos a idade, e o neuroticismo. São preditores positivos a presença e a procura, a abertura e a amabilidade. A equação explica 28% da variância total (tabela 10).

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

Tabela 11. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a EBEP Propósito de Vida como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrão	β	t	p	IC ₉₅ (LI, LS)
1º bloco	Sexo	.120	.723	.008	.166	.868	.994,1.006
	Idade	.099	.021	.229	4.814	<.001*	.994,1.006
2º bloco	Sexo	.139	.552	.009	.252	.801	.950,1.053
	Idade	-.011	.017	-.026	-.656	.512	.791,1.265
	QSV-BR_Presença	.415	.036	.470	11.408	<.001*	.736,1.359
	QSV-BR_Procura	-.004	.027	-.006	-.154	.878	.936,1.069
	IFGP-5_Extroversão	1.167	.329	.142	3.549	<.001*	.778,1.285
	IFGP-5_Abertura	.608	.324	.073	1.874	.062	.830,1.205
	IFGP-5_Consciosidade	.933	.352	.106	2.651	.008**	.783,1.277
	IFGP-5_Neuroticismo	-.925	.274	-.134	-3.369	.001**	.789,1.267
IFGP-5_Amabilidade	1.071	.430	.098	2.489	.013*	.803,1.246	
	R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p	
1º bloco	.052	-	11.609	<.001**	-	-	
2º bloco	.481	.429	42.722	<.001**	48.972	<.001**	

**p<.01; *p<.05; LI – Limite inferior; LS – Limite superior.

A idade é preditora do propósito de vida, mas deixa de ser quando entram na equação as restantes variáveis. São preditores positivos do propósito de vida a presença, a extroversão, a conscienciosidade, e a amabilidade. É preditor negativo o neuroticismo. A equação explica 48% da variância total (tabela 11).

A idade é preditora da auto-aceitação, mas deixa de ser quando entram na equação as restantes variáveis. São preditores da auto-aceitação a presença, a extroversão e a conscienciosidade, sendo o neuroticismo um preditor negativo. A equação explica 49% da variância total (tabela 12).

Tabela 12. Coeficientes de regressão dos dois blocos da regressão múltipla hierárquica com o sexo e a idade no primeiro bloco e a QSV-BR e o IFGP-5 no segundo bloco, com a EBEP Auto-Aceitação como critério (n=425).

	Preditor	B	erro padrã o	β	t	p	IC ₉₅ (LI, LS)
1º bloco	Sexo	.411	.734	.026	.559	.576	- 1.033,1.854
	Idade	.147	.021	.326	7.057	<.001*	.106,1.188
2º bloco	Sexo	.277	.572	.017	.485	.628	- .848,1.403
	Idade	.030	.018	.067	1.686	.092	-.005,065
	QSV- BR_Presença	.415	.038	.450	11.012	<.001*	.341,490
	QSV-BR_Procura	- .089	.028	- .117	- 3.230	.001	-143,-035
	IFGP- 5_Extroversão	1.506	.341	.176	4.415	<.001*	.836,2.177
	IFGP-5_Abertura	.158	.336	.018	.468	.640	-.504,819
	IFGP- 5_Consciosidade	.782	.365	.085	2.140	.033*	.064,1.499
	IFGP- 5_Neuroticismo	- 1.027	.285	- .142	- 3.606	<.001*	-1.587,- .467
IFGP-5 Amabilidade	.452	.447	.040	1.012	.312	- .426,1.330	
	R ²	R ² _{change}	F	p	F _{change}	p	
1º bloco	.106	-	24.900	<.001**	-	-	
2º bloco	.489	.384	44.185	<.001**	44.555	<.001**	

**p<.01; *p<.05; LI – Limite inferior; LS – Limite superior.

Diferenças entre adultos emergentes e adultos de meia-idade no campo do sentido de vida, do bem-estar psicológico e saúde mental.

A média de idades dos adultos emergentes foi de 24.18 (DP=3.42) e a média de idades dos adultos de meia-idade foi de 53.95 (DP=4.78), após a constituição de dois grupos de sujeitos, sendo o primeiro constituído pelos indivíduos até aos 29 anos (N=169) e o segundo pelos de idade superior (N=204).

Os adultos emergentes obtiveram uma média significativamente superior aos adultos de meia-idade na subescala procura (da QSV BR), enquanto na subescala presença (QSV BR) os resultados foram também estatisticamente significativos mas em sentido inverso (tabela 13).

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

Tabela 13. Médias e desvios-padrão e ANOVA entre os grupos adultos emergentes e adultos meia-idade na escala QSV BR (n=369).

QSV BR		N	Média	DP	F	p	η^2
Presença	Adulto emergente	169	23.68	7.98	32.044	<.001**	0.08
	Adulto meia-idade	200	27.96	6.23			
Procura	Adulto emergente	169	24.99	8.10	12.509	<.001**	0.03
	Adulto meia-idade	200	21.84	8.85			

Na escala EBEP (tabela 14) os adultos de meia-idade obtiveram uma média significativamente superior aos adultos emergentes nas subescalas relações positivas com os outros, na autonomia, no domínio sobre o ambiente, propósito de vida e aceitação (tabela 14). As magnitudes do efeito obtiveram valores baixos. A diferença entre as médias não foi estatisticamente significativa no crescimento pessoal.

Tabela 14. Médias e desvios-padrão e ANOVA entre os grupos adultos emergentes e adultos meia-idade na escala EBEP (n=373).

EBEP		N	Média	DP	F	p	η^2
Relações positivas com os outros	Adulto emergente	169	25.08	6.82	19.124	<.001**	0.05
	Adulto meia-idade	204	27.90	5.65			
Autonomia	Adulto emergente	169	23.19	5.75	24.522	<.001**	0.06
	Adulto meia-idade	204	25.93	4.93			
Domínio sobre o ambiente	Adulto emergente	169	21.31	6.91	30.457	<.001**	0.08
	Adulto meia-idade	204	25.10	6.32			
Crescimento pessoal	Adulto emergente	169	31.34	5.00	0.222	.683	-
	Adulto meia-idade	204	31.58	5.08			
Propósito de vida	Adulto emergente	169	26.75	6.85	17.631	<.001**	0.05
	Adulto meia-idade	204	29.54	5.97			
Auto-aceitação	Adulto emergente	169	25.04	7.33	37.466	<.001**	0.09
	Adulto meia-idade	204	29.16	5.66			

Os adultos emergentes obtiveram médias significativamente superiores aos adultos de meia-idade nas três subescalas da DASS, Stresse, Ansiedade e Depressão (tabela 15).

Tabela15. Médias e desvios-padrão e ANOVA entre os grupos adultos emergente e adultos meia-idade na escala DASS (n=373).

EADS		N	Média	DP	F	p	η^2
Stresse	Adulto emergente	169	9.40	6.00	40.836	<.001**	0.10
	Adulto meia-idade	204	5.91	4.52			
Ansiedade	Adulto emergente	169	6.65	6.22	30.786	<.001**	0.08
	Adulto meia-idade	204	3.57	4.46			
Depressão	Adulto emergente	169	7.22	6.07	48.608	<.001**	0.12
	Adulto meia-idade	204	3.55	4.05			

Diferenças entre sexos

Não foram observadas diferenças entre sexos nas subescalas da QSV-BR. Na escala EBEP apenas se observaram diferenças entre sexos na subescala relações positivas com os outros, obtendo o sexo feminino (M=27,17; DP=6,18) uma média estatisticamente superior ($p=.001$) à do sexo masculino (M=24,86; DP=6,39), mas com baixa magnitude do efeito ($h^2=0.02$). Também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre sexos nas subescalas da DASS.

DISCUSSÃO

Na análise das relações entre o SV, o BEP e a SM, sobressaem as correlações positivas entre a presença de SV e os fatores do BEP, assim como a relação negativa entre SV e sintomas de ansiedade, depressão e stresse. O BEP relaciona-se também negativamente com estes últimos sintomas.

Quanto aos efeitos do SV e da personalidade na sintomatologia da SM e no BEP, foi possível identificar interessantes preditores, tanto no que se refere a fatores de personalidade como no que diz respeito ao SV, destacando-se a presença de SV como preditora de BEP e da diminuição de sintomas de ansiedade, stresse e depressão, mas surgindo também a procura de SV como importante para a autonomia e para o crescimento pessoal, fatores do BEP.

De acordo com a literatura (e.g., De Klerk, 2005, citado em Damásio, Melo, Silva, 2013; Liang, Peng, Zhao, & Wu, 2017), ter um propósito de vida potencia várias capacidades, resiliência, profissionalismo, que geram BEP. Neste sentido, V. Frankl afirmava a necessidade do homem, através da sua liberdade e graças à vontade de sentido, de encontrar um propósito, sendo até capaz de suportar o sofrimento. A percepção de que o SV não é uma meta em si, mas sim uma busca contínua, leva-nos a compreender o SV como cumprimento de “metas, objetivos significativos” (Reker, 2000; Steger, 2009, citado em Damásio, Melo Silva, 2013). Gobbo e Dellazzana-Zanon (2023) reforçam a ideia de que a descoberta do SV leva à diminuição de comportamentos de risco.

Os mesmos autores (Gobbo & Dellazzana-Zanon, 2023) consideram que compreender a adulez emergente leva a comportamentos preventivos e que promovam a SM, sendo que, através do olhar da psicologia do desenvolvimento, poderemos compreender e antecipar comportamentos, determinando estratégias preventivas. A partir do presente estudo, olhando para as diferenças entre adultos emergentes e adultos de meia-idade no campo do SV, do BEP e SM, é possível identificar algumas particularidades de cada etapa desenvolvimental e refletir sobre as necessidades de prevenção de sintomas de SM e de promoção do BEP. Vences Camacho, Marquez Gomez e Cardoso Jimenez (2023), no seu estudo sobre o BEP, demonstram como adultos emergentes sofrem de ausência de BEP e isso afeta o seu percurso pessoal, social e académico. Os nossos resultados revelam exatamente resul-

SENTIDO DE VIDA, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS BRASILEIROS

tados inferiores dos adultos emergentes em alguns fatores do BEP em comparação com os de meia-idade, assim como apresentam significativamente mais sintomas de ansiedade, depressão e stresse. É ainda interessante assinalar que a procura de SV é superior nos adultos emergentes, sendo a presença de SV superior nos adultos de meia-idade. No seu conjunto, os resultados sugerem claramente a necessidade em investir mais em meios que promovam o SV e garantam o BE na etapa de desenvolvimento da adultez emergente.

CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu evidenciar relações interessantes entre o SV, o BEP e a SM. Possibilitou também identificar preditores na análise dos efeitos do SV e da personalidade na sintomatologia da SM e no BEP.

Foi ainda possível identificar diferenças entre os adultos emergentes e os de meia-idade. Em primeiro, podemos afirmar que, nos adultos emergentes, a procura do SV é comum a grande parte, sendo esta uma característica da sua idade, pois há uma clara necessidade de continuar a definir a sua existência. Por outro lado, existem evidências estatísticas de que a maioria dos adultos de meia-idade afirmam ter encontrado o sentido da sua vida. Quanto ao BEP, entendemos que há uma maior maturidade e capacidade em lidar consigo e com os outros, capacidade essa que não existe tanto nos adultos emergentes, sendo os resultados obtidos a nível da relação com os outros, da autonomia, do domínio sobre o ambiente, do propósito de vida e da aceitação alguns dos exemplos que comprovam essa afirmação.

Um dado preocupante diz respeito à situação de risco que os nossos jovens hoje vivem, uma vez que as suas médias em questões de stresse, ansiedade e depressão são elevadas. É necessário desenvolver estratégias e mecanismos de proteção, que garantam uma diminuição daqueles níveis e garantam um desenvolvimento cada vez mais saudável e equilibrado.

Dados os benefícios do SV, é urgente incentivar e promover a vontade de sentido. Acreditamos que são, em parte, responsáveis pelo BEP e por proteger a SM, sendo que estes garantem uma vida mais capaz e com índices de stresse e ansiedade mais reduzidos. A sua presença na nossa vida garante um maior desenvolvimento pessoal e um melhor contributo social, desta forma é urgente desenvolver medidas de modo a que os mais jovens possam ter uma vida que rompa com um vazio, fonte de stresse e sofrimento.

Um outro elemento que merece a nossa atenção são as implicações do stresse, ansiedade e depressão nos mais jovens. A SM é um pilar na vida dos indivíduos, incluindo os adultos emergentes, tornando-se necessário promover o BE, através de várias iniciativas para fortalecer os fatores mais frágeis do BE, alguns deles evidenciados no presente estudo, e ainda garantir uma vida por princípios aliados a um sentido. Atualmente, existe um aumento da pressão nos adultos emergentes, isto é, para além das questões intrínsecas, hoje em dia, há uma instabilidade política, sanitária, que por si só gera um mal-estar, sendo urgente criar medidas protetoras da SM.

Quanto aos adultos de meia-idade, é relevante garantir que não se perca a presença do SV, se estes porventura têm um propósito que garante um BEP e, conseqüentemente, a proteção da SM. Neste sentido, as medidas devem ir de encontro à valorização e respeito das decisões e definições aceites como basilares na vida de cada adulto.

Em suma, estimular um sentido de vida que garanta bem-estar psicológico e sirva como protetor da saúde mental é assumido como de extrema importância, de modo a que, particularmente, nos tempos pós-Covid 19 (Velasques, 2023) e com os conflitos bélicos internacionais a acontecerem, os indivíduos, especialmente os jovens, possam combater o stresse, diminuir os níveis de ansiedade e tornarem-se adultos mais resilientes, capazes de dar um sentido ao seu possível sofrimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, J. (2008). *Evidências do Inventário dos cinco grandes fatores de personalidade para o Brasil*. [Tese de doutorado apresentada ao programa de pós-graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações, Universidade Brasília.] Repositório Aberto da Universidade de Brasília. <http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/1751>

- Arnett, J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*, (2ªed.). New York: Oxford University Press.
- Ávila, M. P. W. (2016). *O papel da atividade física na associação entre resiliência e saúde mental em idosos*. [Dissertação ao programa de pós-graduação de saúde coletiva, Universidade Federal de Juiz de Fora.] Recuperado em 11 de novembro de 2018. Repositório Aberto Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/5668>
- Damasio, B. (2013). *Sentido de vida e bem-estar subjetivo: interações com esperança, otimismo, autoeficácia e autoestima em diferentes etapas do ciclo vital*. [Tese de doutorado Universidade Federal do Rio Grande do Sul.] Repositório Digital Lume. Acedido 5/7/2020: 6. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/80120>
- Damáso, B. F., Melo, R. L. P. D., & Silva, J. P. D. (2013). Sentido de vida, bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 23(54), 73-82. <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Damáso, B., & Koller, B.S. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47 Acedido 22/3/18: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805407290005>> ISSN 0120-0534
- de Lara Machado, W., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Frankl, V. (2013). *A Vontade de Sentido - Psicoterapia e Sentido da Vida*. Ed. Paulus.
- Gobbo, J. P., & Dellazzana-Zanon, L. (2023). Sentido na Vida na Adulterez Emergente: Contribuições para a Psicologia do Desenvolvimento. *Revista Subjetividades*, 23(2), 1-12. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- Liang, J., Peng, L.-X., Zhao, S.-J., & Wu, H.-T. (2017). Relationship among Workplace Spirituality, Meaning in Life, and Psychological Well-being of Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1008-1013. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050613>.
- Machado, W. de Lara, Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação psicológica*, 12(2), 263-272. recuperado em 10 de novembro de 2018, http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s167704712013000200017&lng=pt&tlng=pt
- Maia de Carvalho, M.P. & Vale Dias, M.L. (2012). Saude Mental e Desenvolvimento Pessoal Positivo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 135-143 Acedido 27/7/2020: <https://core.ac.uk/download/pdf/72045823.pdf>
- Velasques, V. D. S. (2023). *Dificuldade de dormir em adultos de meia idade e pessoas idosas durante a pandemia da covid-19: um estudo transversal*. [Trabalho de conclusão de curso da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.].
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bem-estar psicológico em novos universitários. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, 17, 110-119.

