

Relação da Saúde, Satisfação e Prazer Sexual na Saúde Psicológica dos Estudantes do Ensino Superior

Filipa R. Mateus⁽¹⁾ & Marta S. Reis⁽²⁾

(1) Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Egas Moniz School of Health & Science, Portugal

(2) Egas Moniz School of Health & Science, Portugal & ISAMB/Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Portugal

Introdução

A saúde sexual, incluindo a satisfação e o prazer sexual, são aspetos fundamentais para o bem-estar geral e psicológico, influenciando positivamente a redução de sintomas como ansiedade, depressão e stress (WHO, 2006; Sánchez-Fuentes et al., 2014; Stephenson & Meston, 2010). A satisfação sexual reflete a avaliação subjetiva das experiências sexuais (Sánchez-Fuentes et al., 2014), enquanto o prazer sexual deriva da interação sexual, que encerra em si uma variedade de sensações positivas decorrentes da estimulação sexual (Philpott et al., 2006; Reis et al., 2021c). Estudos científicos revelam uma forte ligação entre a satisfação sexual e a saúde psicológica. A satisfação sexual está associada a fatores de saúde mental, desempenhando um papel importante na diminuição da depressão (Carcedo et al., 2020; Din et al., 2019), da ansiedade (Carcedo et al., 2020) e do stress (Ein-Dor & Hirschberger, 2012).

O ensino superior apresenta ao estudante uma série de desafios, para os quais a maioria não está preparada devido à responsabilidade exigida pelo ambiente académico. Estas circunstâncias podem provocar desorientação, ansiedade, stress, insónia, depressão e uma propensão para o consumo de álcool e substâncias psicoativas. Apesar de ser comum os jovens procurarem desafios e experimentarem atividades novas, os estudantes do ensino superior são mais propensos a procurar novas experiências sociais, principalmente em contexto de festas académicas, o que, muitas vezes, origina o envolvimento em relacionamentos sexuais com parceiros ocasionais, a prática de sexo desprotegido e comportamentos sexuais associados ao consumo de álcool e drogas (Burnett et al., 2014; Logan et al., 2015; Pinto & Reis, 2017; Reis et al., 2020; Reis et al., 2021b). Estes comportamentos sexuais de risco também foram identificados em estudantes do ensino superior em Portugal (Cunha-Oliveira et al., 2017; Reis et al., 2013; Reis et al., 2016). Assim, os universitários são considerados um grupo vulnerável e de risco nessas áreas. Consequentemente, a diversidade de situações clínicas que afetam estes estudantes é um ponto crucial para o desenvolvimento de iniciativas na saúde psicológica (Silva et al., 2021).

Resultados

Saúde Sexual e Comportamentos Sexuais

Do total da amostra (N = 254), 239 estudantes afirmaram já ter tido relações sexuais.

- Idade de início da vida sexual:** 68,6% iniciaram aos 16 anos ou mais.
- Métodos contraceptivos na primeira relação:** Utilizados por 84,1%, sendo o preservativo o mais comum VS **Métodos contraceptivos na última relação:** Pílula foi o mais utilizado (28%).
- Comportamentos sexuais de risco:**
 - 40% nunca tiveram parceiros ocasionais.
 - 51,5% nunca tiveram relações sexuais sob efeito de álcool e 89,5% nunca sob efeito de drogas.
- Infeções Sexualmente Transmissíveis:** 85,8% da amostra afirma nunca ter contraído nenhuma IST.

Associações entre Saúde Sexual e Psicológica

Correlação estatisticamente **significativa, positiva e forte:**

- EPS-RS e EPS-AS ($r = 0,948; p \leq 0,001$), e EPS-IS ($r = 0,890; p \leq 0,001$);
- EPS-AS e EPS-IS ($r = 0,911; p \leq 0,001$);
 - Ou seja, quanto mais elevado for o prazer na relação sexual, maior será o prazer na atividade sexual e na intimidade sexual.
- ESS-NSS e o total ESS ($r = 0,842; p \leq 0,001$);
- total ESS e a NESS-CE ($r = 0,936; p \leq 0,001$);
- total ESS e a NESS-CPAS ($r = 0,943; p \leq 0,001$);
 - Ou seja, quanto mais propensão existir para as sensações sexuais, mais propensão para as novas sensações sexuais haverá; quanto mais satisfação sexual existir, mais satisfação sexual centrada no próprio e no parceiro haverá.

Diferenças entre Grupos

- Diferenças entre sexos:**
 - Homens iniciam a vida sexual mais cedo do que as mulheres.
 - Homens relatam médias mais elevadas em sensações sexuais e satisfação sexual.
 - Mulheres apresentam médias superiores de ansiedade.
- Diferenças entre grupos de idade:**
 - Sem diferenças significativas em saúde sexual e psicológica, exceto pela interrupção voluntária da gravidez, mais frequente entre maiores de 25 anos comparativamente aos outros dois grupos (18-21 anos e 22-24 anos).
- Diferenças entre orientação sexual:**
 - Grupo homossexual relatou menor uso de contraceptivos e menos parceiros ocasionais.
 - Grupo homossexual com níveis mais elevados de depressão, ansiedade e stress em comparação ao grupo heterossexual e bissexual.

Modelo Preditivo da Satisfação Sexual

- Análise de regressão linear múltipla:**
 - Variáveis preditoras da satisfação sexual:
 - Escala Prazer Sexual - Relação Sexual (24%).**
 - Idade (27,2%).**
 - Ansiedade (30,1%).**

Discussão

O estudo revelou que a maioria dos estudantes do ensino superior (94,1%) já iniciou a vida sexual, frequentemente aos 16 anos ou mais, corroborando estudos prévios que identificam o início da vida sexual na adolescência (Castro et al., 2020). Na primeira relação, 84,1% utilizaram métodos contraceptivos, com destaque para o preservativo (52,3%) e a contraceção dupla (28,5%), alinhando-se com investigações sobre a importância da prevenção de ISTs e gravidezes indesejadas (Reis et al., 2013). Contudo, observou-se uma diminuição do uso do preservativo em relações mais recentes (23,8%), substituído pela pílula anticoncepcional (28,0%), sugerindo uma falsa sensação de segurança (Santos et al., 2022). Além disso, o consumo de álcool e drogas reduziu a adesão a práticas seguras, alinhando-se com estudos que relacionam o uso de substâncias a comportamentos de risco (Lindong et al., 2017; Oliveira, 2015).

Apesar de avanços na consciencialização, apenas 43,1% dos estudantes realizaram rastreios ao VIH e 35,1% ao HPV, evidenciando espaço para melhorias na prevenção (Fonte et al., 2018). Comportamentos de risco, como relações casuais e consumo de álcool, foram associados a maiores buscas por sensações sexuais e indicadores psicológicos negativos, como níveis elevados de ansiedade e stress (Fielder et al., 2014; Skakoon-Sparling et al., 2016).

Os estudantes com maior satisfação sexual apresentaram melhores indicadores de saúde psicológica, com níveis reduzidos de ansiedade, depressão e stress, reforçando a literatura que associa bem-estar sexual ao psicológico (Sánchez-Fuentes et al., 2014; Reis et al., 2021a). Destacam-se as diferenças obtidas entre orientações sexuais, com estudantes homossexuais relatando maior vulnerabilidade psicológica devido ao estigma social (Diamond & Huebner, 2012; Fava & Fortenberry, 2021).

A análise de regressão revelou que a idade, o prazer sexual e a ansiedade são preditores significativos da satisfação sexual, indicando o impacto da saúde psicológica nesse contexto (Coretti & Baldi, 2007; Carcedo et al., 2020). Assim, o estudo reforça a necessidade de intervenções educativas e de saúde que integrem saúde sexual e psicológica, promovendo práticas seguras e bem-estar geral entre estudantes universitários.

Metodologia

Metodologia:

- Quantitativa, não experimental, de caráter descritivo e correlacional

Objetivo geral:

- Compreender a relação entre saúde sexual, satisfação sexual e prazer sexual com a saúde psicológica de estudantes do ensino superior.

Objetivos específicos:

- Descrever e caracterizar a saúde sexual e os comportamentos sexuais;
- Analisar a relação entre comportamentos de risco e sensações sexuais;
- Investigar a associação entre saúde sexual, satisfação e prazer sexual com sintomas de ansiedade, depressão e stress;
- Explorar diferenças de sexo, idade e orientação sexual e preditores da satisfação sexual.

Amostra:

- 254 estudantes do ensino superior (69,7% do sexo feminino; idade média de 21,63 anos)
- Recolhida através de um questionário de autopreenchimento *online*, constituído por:
 - Questionário Sociodemográfico
 - Questionário sobre Saúde Sexual e Comportamentos Sexuais (Reis & Matos, 2017)
 - Escala de Sensações Sexuais (SSSS; Kaichman & Rompa, 1995; adaptação portuguesa por Santos et al., 2017)
 - Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS; Stulhofer et al., 2010; adaptação portuguesa por Pechorro et al., 2015)
 - Escala de Prazer Sexual (SPS; Sanchez et al., 2005; adaptação portuguesa por Pascoal et al., 2016)
 - Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) (EADS; Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2005).

Análise de dados:

- IBM SPSS Statistics
 - técnicas estatísticas descritivas e inferenciais, incluindo correlações e identificação de fatores preditores.

Resultados

Tabela 1

Relação das Sensações Sexuais, Satisfação Sexual e do Prazer Sexual com a Saúde Mental (Ansiedade, Depressão e Stress)

Variáveis	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.EPS-RS	0.95***	0.89***	0.05	0.24***	0.15*	0.20***	0.05	0.49***	0.47***	0.45***	-0.13	-0.13*	-0.11
2.EPS-AS	-	0.91***	0.07	0.30***	0.18**	0.23***	0.06	0.49***	0.48***	0.43***	-0.12	-0.13*	-0.10
3.EPS-IS	-	-	0.09	0.24***	0.14*	0.19**	0.04	0.43***	0.41***	0.40***	-0.11	-0.13*	-0.12
4.Ligação Emocional	-	-	0.39***	0.01	0.1	-0.08	0.16**	0.15*	0.16*	0.03	0.03	0.03	0.02
5.Ligação Física	-	-	0.34***	0.30***	0.26***	0.36***	0.37***	0.31***	-0.15*	-0.15*	-0.16*	-0.16*	-0.16*
6.ESS	-	-	0.84***	0.83***	0.17**	0.22***	0.11	0.06	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
7.ESS-NSS	-	-	0.39***	0.21***	0.21***	0.18**	0.01	-0.01	-0.02	-0.02	-0.02	-0.02	-0.02
8.ESS-NES	-	-	0.77	0.15*	0.00	0.09	0.07	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06
9.NESS	-	-	0.94***	0.94***	-0.21***	-0.23***	-0.22***	-0.22***	-0.22***	-0.22***	-0.22***	-0.22***	-0.22***
10.NESS-CE	-	-	0.77***	-0.24***	-0.28***	-0.27***	-0.27***	-0.27***	-0.27***	-0.27***	-0.27***	-0.27***	-0.27***
11.NESS-CPAS	-	-	-0.16*	-0.16*	-0.15*	-0.15*	-0.15*	-0.15*	-0.15*	-0.15*	-0.15*	-0.15*	-0.15*
12.Depressão	-	-	0.92***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***
13.Ansiedade	-	-	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***	0.88***
14.Stress	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Nota. *p ≤ 0,050; ** p ≤ 0,010; ***p ≤ 0,005

Tabela 2

Estudo dos Fatores Preditivos da Satisfação Sexual

VD	Modelo	VI	R ²	R ² ajustado	β	t
NESS	1	EPS-RS	0.240	0.237	0.490	8.685
	2	Idade	0.272	0.265	-0.178	-3.215
	3	Ansiedade	0.301	0.292	-0.174	-3.179
Variância explicada			81.3%			

Nota. VD – variável dependente; VI – variável independente; variável removida – sexo; EPS-AS; EPS-IS; total ESS; depressão; stress

Conclusão

Objetivo: Investigar a relação entre saúde sexual, satisfação e prazer sexual com a saúde psicológica de estudantes do ensino superior.

Resultados Principais:

- Relação significativa entre maior satisfação e prazer sexual e menores níveis de ansiedade, depressão e stress.
- Comportamentos de risco frequentes: uso inconsistente de preservativos, relações ocasionais associadas ao consumo de álcool ou drogas.
- Estudantes com maior busca por sensações sexuais apresentam maior propensão a comportamentos de risco e indicadores de saúde psicológica menos positivos.

Recomendações:

- Intervenções psicossociais** que integrem saúde sexual e psicológica, promovendo prazer e satisfação sexual além da prevenção de ISTs e gravidezes indesejadas.
- Educação sexual que aborde igualdade de género e bem-estar psicológico.
- Serviços de apoio psicológico que considerem as experiências sexuais na promoção de saúde mental.

Limitações e Perspetivas Futuras:

- Necessidade de amostras mais diversificadas em termos de género e orientação sexual.
- Estudos longitudinais para explorar relações causais entre saúde sexual e psicológica.
- Métodos qualitativos complementares para reduzir vieses de autorrelato.

Contribuições:

- Este estudo destaca a importância de estratégias multidisciplinares para melhorar a saúde sexual e psicológica no contexto universitário, propondo novas direções para pesquisa e intervenções futuras.

Pascoal, P. M., Sanchez, D. T., Raposo, C. F., & Pechorro, P. (2016). Initial validation of the sexual pleasure scale in clinical and non-clinical samples of partnered heterosexual people. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(9), 1408-1413. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.06.010>

Pechorro, P., Almeida, A. I., Figueiredo, C., Pascoal, P., Vieira, R., & Jesus, S. (2015). Validação portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual. *Revista Internacional de Andrologia*, 13(2), 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.andro.2014.10.003>

Philpott, A., Knerl, W., & Boydell, V. (2006). Pleasure and prevention: When good sex is safer sex. *Reproductive Health Matters*, 14(28), 23-31. [https://doi.org/10.1016/S0968-8060\(06\)28254-5](https://doi.org/10.1016/S0968-8060(06)28254-5)

Pinto, L., & Reis, M. (2017). Atitudes e comportamentos sexuais na adolescência: Um estudo pioneiro em Portugal no âmbito do ensino privado. *Acta Pediatríca Portuguesa*, 48, 295-303.

Reis, J., de Oliveira, L., Oliveira, C., & Nobre, P. (2021a). Psychosocial and behavioral aspects of women's sexual pleasure: A scoping review. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 494-515. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1910890>

Reis, M., Ramiro, L., & Matos, M. G. (2021a). Sexualidade. In: Leal & J. P. Ribeiro (Eds.), *Manual de psicologia de saúde* (pp. 125-129). Factor.

Reis, M., Ramiro, L., Gaspar, T., & Matos, M. G. (2020). Determinants that influence male condom use at first sexual intercourse in Portugal. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 3(1), 61-78.

Reis, M., Ramiro, L., Matos, M. G., & Diniz, J. A. (2013). Determinants influencing male condom use among university students in Portugal. *International Journal of Sexual Health*, 25(2), 115-127. <https://doi.org/10.1080/19317611.2012.728554>

Reis, M., Tomé, G., Ramiro, L., Guedes, F. B., & da Mata, M. G. (2021b). Reasons for drinking alcohol and their relation to sexual behaviors among young Portuguese people. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 12-28. doi: 10.4236/ojs.2021.99022

Reis, M., Matos, M.G. & equipa Aventura Sexual (2017). HBSCRJHP: Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses. *Aventura Social/PMHUI/Lisboa/PCIT*

Sánchez-Fuentes, D. T., Crocker, J., & Bolke, K. R. (2005). Doing gender in the bedroom: Investing in gender norms and the sexual experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1445-1455. <https://doi.org/10.1177/0146167205277390>

Sánchez-Fuentes, M. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)

Santos, M., J. D. O., Ferreira, M. M. D. C., & Ferreira, E. M. S. (2022). Comportamentos de risco para a saúde sexual e reprodutiva: percepções dos estudantes do ensino superior. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75. <https://doi.org/10.1080/0034-7167.2021.0713261>

Santos, M., J. D. O., Ferreira, E. M. S., Duarte, J. C., & da Conceição Ferreira, M. H. (2017). Adaptação portuguesa e validação da Sexual Sensation Seeking Scale para estudantes do ensino superior. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(15), 11-20. <https://doi.org/10.12797/REV1504>

Silva, M. E. A., Santos, R. R., Medeiros, R. V. J., Souza, L. C., Souza, D. F., & Ferreira, D. P. V. (2021). Saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Eletrônica Aceso Enfermagem*, 9. <https://doi.org/10.25248/reenf.65228.2021>

Skakoon-Sparling, S., Cramer, K. M., & Shuper, P. A. (2016). The impact of sexual arousal on sexual risk-taking and decision-making in men and women. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 33-42. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0589-y>

Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2010). Differentiating components of sexual well-being in women: Are sexual satisfaction and sexual distress independent constructs? *Journal of Sexual Medicine*, 7(7), 2458-2468. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01949.x>

Stulhofer, A., Bulbo, V., & Braultand, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of Sex Research*, 47(4), 257-268. <https://doi.org/10.1080/00224490.2010.500611>

World Health Organization. (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Geneva*. World Health Organization.

Referências

Burnett, A. J., Sabato, T. M., Walter, K. D., Kerr, D. L., Wagner, L., & Smith, A. (2014). The influence of attributional style on substance use and risky sexual behavior among college students. *College Student Journal*, 48(2), 325-336.

Carcedo, R. J., Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuentes, A. A., & Martínez-Álvarez, J. L. (2020). Association between sexual satisfaction and depression and anxiety in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 851-858. <https://doi.org/10.3390/ijerph17038581>

Castro, J. F. D., Almeida, C. M. T., & Rodrigues, V. M. C. P. (2020). A (des) educação contraceptiva dos jovens universitários. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33.

Coretti, G., & Baldi, I. (2007). The relationship between anxiety disorders and sexual dysfunction. *Psychiatric Times*, 24, 16-21.

Cunha-Oliveira, A., Caramelo, F., Patrício, M., Camarinho, A. P., Massano-Carvalho, S., & Pita, J. R. (2017). Impacto de um programa de intervenção educativa nos comportamentos sexuais dos estudantes universitários. *Revista de Enfermagem Referência*, 13(4), 71-82. <https://doi.org/10.12797/REV17022>

Diamond, L. M., & Huebner, D. M. (2012). Is good sex good for you? Rethinking sexuality and health. *Social and Personality Compass*, 6(1), 54-69. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00408.x>

Din, H. M., Akahbar, S. A. N., & Ibrahim, R. (2018). The association between depression and sexual satisfaction among Malay elderly in Malaysia. *Helvion*, 5(6). <https://doi.org/10.1016/j.helvion.2018.e01940>

Ein-Dor, T., & Hirschberger, G. (2012). Sexual healing: Daily diary evidence that sex relieves stress for men and women in satisfying relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(1), 126-139. <https://doi.org/10.1177/0265407511431185>

Fava, N. M., & Fortenberry, I. D. (2021). Trauma-informed sex positive approaches to sexual pleasure. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 537-549. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1961958#8203>

Fielder, R. L., Walsh, J. L., Carey, K. B., & Carey, M. P. (2014). Sexual hookups and adverse health outcomes: A longitudinal study of first-year college women. *The Journal of Sex Research*, 51(2), 121-144. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.848209>