

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO EGAS MONIZ

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

RELAÇÕES ENTRE AUTOESTIMA, SATISFAÇÃO SEXUAL, PRAZER SEXUAL E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Trabalho submetido por

Ana Soraia Leal Roque Godinho

para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

junho de 2026

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO EGAS MONIZ

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

RELAÇÕES ENTRE AUTOESTIMA, SATISFAÇÃO SEXUAL, PRAZER SEXUAL E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Trabalho submetido por
Ana Soraia Leal Roque Godinho
para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho orientado por
Prof.^a Doutora Marta Reis

junho de 2026

Agradecimentos

Quero começar por agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Marta Reis, por todo o apoio, disponibilidade e orientação ao longo deste percurso, bem como pela partilha de conhecimento e pela forma atenta e cuidadosa com que acompanhou cada etapa desta dissertação. Agradeço, igualmente, a paciência, o incentivo nos momentos de maior dificuldade e a confiança que sempre me transmitiu. A sua orientação foi essencial não só para a realização desta tese, mas também para o meu crescimento pessoal, académico e profissional.

Aos meus pais, Anália e Carlos, e ao meu irmão, Martim, deixo um agradecimento muito especial. Obrigada por serem o meu porto seguro, por estarem sempre presentes e por me acompanharem em cada etapa deste percurso. Aos meus pais, agradeço todos os sacrifícios, o amor, a confiança e o apoio incondicional. Ensinarão-me a acreditar em mim, a nunca desistir e a lutar pelos meus objetivos. Ao meu irmão, agradeço a cumplicidade, o carinho e a presença constante. Esta conquista é também vossa.

Aos meus avós paternos, agradeço o amor, o carinho e o orgulho que sempre demonstraram ao longo do meu percurso, bem como todos os gestos de afeto e apoio.

Ao meu namorado, Pedro, deixo um agradecimento muito especial por tudo o que representou ao longo deste percurso. Obrigada por estares sempre presente, nos dias mais fáceis e, sobretudo, nos mais difíceis; por ouvires as minhas preocupações, por acreditares em mim e por me incentivares a continuar quando tudo parecia mais difícil. O teu apoio, dedicação e presença foram fundamentais ao longo desta caminhada. Amo-te.

À Ana, obrigada pela tua amizade, pelo carinho e por estares presente desde a licenciatura. Obrigada por todas as conversas, pelos momentos partilhados e pelas palavras de apoio nos momentos em que mais precisei. Tornaste este percurso mais leve e especial.

À Alice, obrigada por estares sempre presente, mesmo à distância. Obrigada pelas inúmeras videochamadas, especialmente nos momentos em que me sentia mais sozinha, e pelas madrugadas a decifrar estatística. Obrigada por me ouvires, apoiares e por nunca me deixares sentir sozinha neste percurso. A nossa amizade é muito especial para mim.

À minha avó materna, São, que já não estás fisicamente presente, mas continuas sempre comigo, espero que estejas orgulhosa de mim. Esta conquista também é tua.

A todos, o meu sincero obrigada.

Sem vocês, nada disto teria sido possível.

Têm um lugar muito especial no meu coração.

Declaração de Honra

Código | IMP-EM-EI-111_01

Declaro, por minha honra, que o presente trabalho académico é original e foi elaborado por mim própria, não se tendo recorrido a quaisquer outras fontes, para além das indicadas, usadas, adotadas literalmente ou adaptados a partir dos seus originais (em fontes impressas, não impressas ou na internet) e encontram-se adequados, identificados e citados, com observância das convenções do trabalho académico em vigor.

Mais declaro que esta Dissertação/Tese “Relações entre Autoestima, Satisfação Sexual, Prazer Sexual e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior” foi apresentada, para efeitos de avaliação, a qualquer outra entidade ou instituição, para além da(s) diretamente envolvida(s) na sua elaboração, e que os conteúdos das versões impressa e eletrónica são inteiramente coincidentes.

Declaro, igualmente, encontrar-me ciente de que a inclusão, neste texto, de qualquer falsa declaração terá consequências legais.

Data: 11/06/2026

Declaração Conflito de Interesses (DCI)

Código | IMP-EM-EI-110_01

Eu Ana Soraia Leal Roque Godinho, referente a Dissertação “Relações entre Autoestima, Satisfação Sexual, Prazer Sexual e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior” declaro que não possuo conflitos de interesse de ordem pessoal, comercial, académica, político ou financeiro.

Data: 11/06/2026

Declaração de Financiamento

Código | IMP-EM-EI-113_01

Eu Ana Soraia Leal Roque Godinho, referente a Dissertação declaro que o meu trabalho não se encontra financiado.

Data: 11/06/2026

Declaração de Ética e Registo

Código | IMP-EM-EI-112_01

Eu Ana Soraia Leal Roque Godinho, referente a Dissertação “Relações entre Autoestima, Satisfação Sexual, Prazer Sexual e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior“ declaro que o meu trabalho se encontra aprovado pela Comissão de ética Egas Moniz sob o número ou identificação de registo PT – 80/25.

Data: 11/06/2026

Declaração de Disponibilidade de Dados

Código | IMP-EM-EI-150

A presente Declaração de Disponibilidade de Dados reflete o compromisso do Instituto Universitário Egas Moniz em promover a transparência, a reprodutibilidade científica e o acesso aberto aos dados gerados no âmbito dos projetos a decorrer nesta IES, em conformidade com os princípios éticos e legais aplicáveis e com os princípios FAIR. Esta declaração estabelece as condições e as diretrizes para o acesso, o compartilhamento e a reutilização dos dados, garantindo que sejam utilizados de forma responsável e em benefício da comunidade científica e da sociedade.

A seguinte tabela apresenta diferentes opções de partilha de dados, incluindo exemplos de formatos e níveis de acessibilidade. Deverá selecionar a(s) opção(ões) que melhor se adequa(m) ao seu projeto, assegurando o cumprimento das diretrizes éticas e científicas aplicáveis.

Tabela 1: Exemplos de declarações de disponibilidade de dados. Onde aparece [nome do repositório, por exemplo, "pure"] deve ser preenchido

Disponibilidade de dados	Modelo de declaração de disponibilidade de dados	Política de partilha	Assinale com "x"
Dados disponíveis num repositório público que emite conjuntos de dados com DOIs	Os dados que apoiam as conclusões deste estudo estão disponíveis em [nome do repositório, por exemplo, "pure"] em http://doi.org/[doi] , número de referência [número de referência].	Partilha geral sem pedido	
Dados abertamente disponíveis num repositório público que não emite DOIs	Os dados que apoiam as conclusões deste estudo estão disponíveis em [nome do repositório] em [URL], número de referência [número de referência].	Partilha geral sem pedido	

Disponibilidade de dados	Modelo de declaração de disponibilidade de dados	Política de partilha	Assinale com “x”
Dados derivados de recursos do domínio público	Os dados que apoiam as conclusões deste estudo estão disponíveis em [nome do repositório] em [URL/DOI], número de referência [número de referência]. Estes dados foram obtidos a partir dos seguintes recursos disponíveis no domínio público: [listar recursos e URLs]	Partilha geral sem pedido	
Dados disponíveis no artigo ou nos seus materiais suplementares	Os autores confirmam que os dados que suportam as conclusões deste estudo estão disponíveis no artigo [e/ou] nos seus materiais suplementares.	Básico, partilhar a pedido	
Dados gerados numa instalação central de grande escala, disponíveis mediante pedido	Os dados em bruto foram gerados em [nome da instalação]. Os dados derivados que suportam as conclusões deste estudo estão disponíveis junto do autor correspondente [iniciais], mediante pedido.	Básico, partilhar a pedido	
Embargo dos dados devido a restrições comerciais	Os dados que suportam os resultados estarão disponíveis em [nome do repositório] em [URL / ligação DOI] após um embargo de [6 meses] a partir da data de publicação para permitir a comercialização dos resultados da investigação.	Básico, Partilhar a pedido	
Dados disponíveis a pedido devido a restrições de privacidade/éticas	Os dados que sustentam as conclusões deste estudo estão disponíveis mediante pedido ao autor correspondente, [iniciais]. Os dados não estão disponíveis ao público devido a [restrições, por exemplo, o facto de conterem	Básico, Partilhar a pedido	

Declaração de Disponibilidade de Dados

Código | IMP-EM-EI-150

Disponibilidade de dados	Modelo de declaração de disponibilidade de dados	Política de partilha	Assinale com “x”
	informações que podem comprometer a privacidade dos participantes na investigação].		
Dados sujeitos a restrições de terceiros	Os dados que suportam as conclusões deste estudo estão disponíveis [junto de] [terceiros]. Aplicam-se restrições à disponibilidade destes dados, que foram utilizados sob licença para este estudo. Os dados estão disponíveis [através dos autores / no URL] com a permissão de [terceiros].	Básico, Partilhar a pedido	
Dados disponíveis a pedido dos autores	Os dados que suportam as conclusões deste estudo estão disponíveis junto do autor correspondente, [iniciais do autor], mediante pedido razoável.	Básico, Partilhar a pedido	
Partilha de dados não aplicável - não foram gerados novos dados	A partilha de dados não é aplicável a este artigo, uma vez que não foram criados ou analisados novos dados neste estudo.	-	
Dados não digitais disponíveis	Os dados não digitais que suportam este estudo são conservados em [adicionar local].	Básicos	

Disponibilidade de dados	Modelo de declaração de disponibilidade de dados	Política de partilha	Assinale com “x”
Dados não disponíveis devido a restrições [éticas/legais/comerciais]	Devido à natureza da investigação, os dados de apoio [éticos/legais/comerciais] não estão disponíveis.	-	
Dados não disponíveis - consentimento do participante	Os participantes neste estudo não deram consentimento escrito para que os seus dados fossem partilhados publicamente, pelo que, devido à natureza sensível da investigação, os dados de apoio não estão disponíveis.	-	

O Orientando: Ana Soraia Leal Roque Godinho

Data: 18/06/2026

O Orientador: Marta Sofia Pereira dos Reis

Data: 18 /06/2026

O Coorientador (se aplicável): _____ Data: ____
/ __/ ____

Resumo

A entrada no ensino superior representa um período de transição com impactos significativos na saúde mental dos estudantes universitários. Esta fase é frequentemente acompanhada por diversas mudanças, encontrando-se associada a níveis elevados de ansiedade, depressão, stress. A autoestima destaca-se como um fator protetor, influenciando positivamente a saúde mental e a forma como os indivíduos enfrentam desafios. Paralelamente, a sexualidade desempenha um papel essencial no bem-estar emocional, sendo vivida de forma única e influenciada por diversos fatores biopsicossociais. O presente estudo apresenta um desenho quantitativo, transversal e correlacional, tendo como principal objetivo analisar as relações entre a autoestima, a satisfação sexual, o prazer sexual e os indicadores de saúde mental, nomeadamente, depressão, ansiedade e stress em estudantes do ensino superior em Portugal. Os resultados evidenciaram associações negativas significativas entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e os indicadores de saúde mental, sugerindo que níveis mais elevados destas variáveis se relacionam com menores níveis de depressão, ansiedade e stress. A autoestima destacou-se como o principal preditor da saúde mental, apresentando associações significativas e negativas com a depressão, a ansiedade e o stress. Os resultados reforçam a importância de compreender a saúde mental dos estudantes universitários a partir de uma perspetiva integrada, considerando fatores intrapsíquicos e relacionais. Este estudo contribui para a compreensão das relações entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e saúde mental em estudantes do ensino superior em Portugal.

Palavras-chave: autoestima, satisfação sexual, prazer sexual, saúde mental, estudantes universitários, ensino superior

Abstract

The transition to higher education represents a period of change with significant impacts on university students' mental health. This phase is often accompanied by several adjustments and is associated with high levels of anxiety, depression, and stress. Self-esteem stands out as a protective factor, positively influencing mental health and the way individuals cope with challenges. At the same time, sexuality plays an essential role in emotional well-being, being experienced in a unique way and influenced by several biopsychosocial factors. The present study adopted a quantitative, cross-sectional, and correlational design, with the main objective of analysing the relationships between self-esteem, sexual satisfaction, sexual pleasure, and mental health indicators, namely depression, anxiety, and stress, among higher education students in Portugal. The results revealed significant negative associations between self-esteem, sexual satisfaction, sexual pleasure, and mental health indicators, suggesting that higher levels of these variables are associated with lower levels of depression, anxiety, and stress. Self-esteem emerged as the main predictor of mental health, showing significant negative associations with depression, anxiety, and stress. The findings reinforce the importance of understanding university students' mental health from an integrated perspective, considering both intrapsychic and relational factors. This study contributes to a better understanding of the relationships between self-esteem, sexual satisfaction, sexual pleasure, and mental health among higher education students in Portugal.

Keywords: self-esteem, sexual pleasure, sexual satisfaction, mental health, university students, higher education

Índice

Relações entre Autoestima, Satisfação Sexual, Prazer Sexual e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior	11
O Ensino Superior e a Saúde Mental.....	11
Autoestima.....	14
Sexualidade	15
Satisfação Sexual.....	16
Prazer Sexual	17
Metodologia	21
Participantes	21
Critérios de Inclusão.....	21
Amostra	21
Instrumentos	23
Questionário Sociodemográfico	24
Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptação portuguesa por Pais-Ribeiro et al. (2004))	24
Rosenberg Self – Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1989; adaptação portuguesa por Santos, 2008)	24
New Scale of Sexual Satisfaction (NSSS; Štulhofer, Buško, & Brouillard, 2010; adaptação portuguesa por Pechorro et al., 2015)	24
Sexual Pleasure Scale (SPS; Sanchez et al., 2005; adaptação portuguesa por Pascoal et al., 2016).....	25
Métodos de recolha de dados	25
Métodos de análise de dados	25
Questões éticas	26
Resultados	27

Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)	27
Correlações entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e indicadores de saúde mental (Depressão, Ansiedade e Stress)	28
Fatores preditores da depressão na amostra total	30
Fatores preditores da ansiedade na amostra total	31
Fatores preditores do stress na amostra total	32
Diferenças entre sexos nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)	33
Diferenças em função do estado de relacionamento nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)	34
Diferenças em função da experiência sexual nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS).....	35
Discussão de Resultados	37
Conclusão	41
Referências	43
Anexos.....	52
Anexo A - Autorização para Utilização da Escala Sexual Pleasure Scale (Adaptação Portuguesa) (Pascoal et al., 2016).....	52
Anexo B - Autorização para Utilização da Nova Escala de Satisfação Sexual (Adaptação Portuguesa) (Pechorro et al., 2015).....	54
Anexo C – Autorização para Utilização da Escala de Ansiedade, Depressão e <i>Stress</i> (EADS-21) (Adaptação Portuguesa) (Pais-Ribeiro et al., 2004)	56
Anexo D – Comissão de Ética Egas Moniz	58
Anexo E – Consentimento Informado	60
Anexo F – Protocolo de Questionário	62

Índice das Tabelas

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da Amostra (n = 473)	22
Tabela 2. Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS).....	28
Tabela 3. Correlações entre Autoestima, Satisfação Sexual e Prazer Sexual e Indicadores de Saúde Mental (Depressão, Ansiedade e Stress).....	30
Tabela 4. Fatores Preditores da depressão na amostra total	31
Tabela 5. Fatores Preditores da ansiedade na amostra total	31
Tabela 6. Fatores Preditores do stress na amostra total	33
Tabela 7. Diferenças entre sexos nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)	34
Tabela 8. Diferenças em função do estado de relacionamento nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)	35
Tabela 9. Diferenças em função da experiência sexual nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)	36

Lista de Abreviaturas

DASS-21 – Escala Depression, Anxiety and Stress Scale

NSSS - Escala New Scale of Sexual Satisfaction

RSES - Escala Rosenberg Self – Esteem Scale

SPS - Escala Sexual Pleasure Scale

Relações entre Autoestima, Satisfação Sexual, Prazer Sexual e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior

O Ensino Superior e a Saúde Mental

A transição para o ensino superior corresponde a um período de vulnerabilidade crítica, amplamente documentado na literatura por envolver diversos desafios que exigem uma adaptação complexa e multidimensional por parte dos estudantes (Fruehwirth et al., 2023). Esta fase corresponde igualmente a um período crítico para o aparecimento de perturbações mentais, considerando que 62,5% destas têm início antes dos 25 anos de idade, isto é, entre a adolescência e o início da idade adulta (Solmi et al., 2022). Adicionalmente, estima-se que existam cerca de 264 milhões de estudantes universitários a nível mundial, número que duplicou nos últimos 20 anos (UNESCO, 2025). Em conjunto, estes dados evidenciam a relevância crescente da saúde mental dos estudantes universitários enquanto área prioritária de investigação e intervenção (Bolinski et al., 2020; King et al., 2021; Thompson et al., 2021).

A saúde mental pode ser definida como um estado de bem-estar psicológico que permite aos indivíduos lidar adaptativamente com as exigências do quotidiano, reconhecer as suas capacidades, aprender e trabalhar de forma eficaz e contribuir ativamente para a comunidade (World Health Organization, 2025). No contexto do ensino superior, este equilíbrio psicológico é frequentemente desafiado, uma vez que esta fase envolve mudanças significativas (Pascoe et al., 2020), nomeadamente a saída de casa pela primeira vez (Cassidy et al., 2015), a adaptação a novos contextos académicos, a reorganização das redes de suporte social e a necessidade de assumir uma maior autonomia e responsabilidade (Stokoe et al., 2024; Worsley et al., 2021). O conjunto destas exigências pode constituir uma fonte significativa de stress e contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade, depressão e stress entre estudantes universitários (Bolinski et al., 2020; Sheldon et al., 2021).

Relatórios recentes têm evidenciado níveis elevados de sofrimento psicológico na população universitária. De acordo com a American College Health Association (2024), cerca de 20% dos estudantes apresentam níveis elevados de *distress* psicológico, aproximadamente 50% referem sentimentos de solidão, 35,5% reportam ansiedade e 27% apresentam sintomatologia depressiva. Estes indicadores são corroborados por estudos internacionais que identificam frequentemente a ansiedade, a depressão e o

stress como sendo os principais problemas de saúde mental nesta população (Estrada-Araoz et al., 2023). Em Portugal, Laura et al. (2024) identificaram associações significativas entre ansiedade, stress e depressão, verificando que 55,3% dos estudantes reportaram sintomas de ansiedade, 55,9% sintomas de stress e 56,3% sintomas depressivos, evidenciando uma elevada prevalência de sintomatologia psicológica nesta população.

A ansiedade corresponde a um estado emocional orientado para acontecimentos futuros percecionados como ameaçadores, envolvendo respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais (Chand & Marwaha, 2025). Mais de 60% dos estudantes universitários reportam sintomas de ansiedade, evidenciando a relevância desta problemática no contexto da saúde mental universitária. A manifestação destes sintomas parece estar associada a múltiplos fatores de natureza psicológica, social, académica e económica (da-Silva-Domingues et al., 2025).

O stress pode ser entendido como uma resposta associada à exposição prolongada a stressores físicos, psicológicos e sociais, capaz de comprometer o equilíbrio homeostático e aumentar o risco de problemas de saúde física e mental (G. V. Silva, 2018).

A depressão constitui uma das principais causas de incapacidade a nível mundial, sendo considerada uma das perturbações psicológicas com maior impacto em termos de saúde pública (World Health Organization, 2011, 2017). Trata-se de uma perturbação multifatorial, que pode surgir em diferentes fases do ciclo da vida e que se associa a um aumento do risco de comportamentos autolesivos e suicidários (Barroso et al., 2019). Entre estudantes universitários, a depressão assume particular relevância devido à sua elevada prevalência e ao impacto significativo no bem-estar psicológico e funcionamento académico (Lelis et al., 2020). Os estudantes universitários podem apresentar maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomatologia depressiva e ansiosa, em consequência das exigências académicas, da incerteza relativamente ao futuro profissional e da sobrecarga de atividades académicas (Lelis et al., 2020).

A pandemia do COVID-19 introduziu mudanças significativas na saúde mental da população, sendo os jovens identificados como um dos grupos mais vulneráveis do ponto de vista psicológico (Xiong et al., 2020). Em estudantes universitários portugueses, Amaro et al. (2024) observaram níveis mais elevados de sintomatologia

depressiva e ansiosa comparativamente ao período pré-pandémico, sugerindo um agravamento da vulnerabilidade psicológica nesta população. Em Portugal, um estudo coordenado pela Universidade de Évora, avaliou indicadores de saúde mental em estudantes universitários de diferentes instituições de ensino superior. A investigação incluiu 2.136 estudantes provenientes de seis universidades portuguesas. Os resultados indicaram que aproximadamente 23% dos participantes reportaram um diagnóstico de perturbação mental, sendo que 49,7% referiram ter recebido esse diagnóstico após a pandemia de COVID-19. Entre os problemas de saúde mental mais frequentemente reportados destacaram-se a ansiedade (19,4%) e a depressão (13,3%). Adicionalmente, 39,2% dos estudantes apresentaram sintomatologia ansiosa moderada a grave e 38,9% reportaram sintomas depressivos de intensidade moderada a severa, dos quais 7,2% correspondiam a níveis graves. Verificou-se ainda que 11,8% dos participantes referiram pensamentos autolesivos ou ideação suicidária. Estes dados sugerem uma tendência para o agravamento da sintomatologia psicológica entre estudantes universitários portugueses (Rádio e Televisão de Portugal, 2024; Universidade de Évora, 2024).

A literatura evidencia diferenças em função do sexo, verificando-se que estudantes do sexo masculino tendem a apresentar indicadores mais positivos de saúde mental comparativamente às estudantes do sexo feminino (Amaro et al., 2024; Carcedo et al., 2020; Silva et al., 2023). As estudantes do sexo feminino tendem a apresentar níveis mais elevados de *distress* psicológico (Stankovska et al., 2023) e ansiedade (Denovan & Macaskill, 2017), o que poderá traduzir uma maior vulnerabilidade emocional nesta população.

De forma global, a literatura sugere que a saúde mental no ensino superior é influenciada por múltiplos fatores académicos, intrapessoais e relacionais, incluindo a autoestima e diferentes dimensões da sexualidade. Neste contexto, a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual parecem associar-se ao equilíbrio psicológico dos estudantes universitários, particularmente no contexto dos elevados níveis de ansiedade, depressão e stress descritos na literatura. Apesar disso, não foram identificados estudos que analisem simultaneamente a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual na compreensão da saúde mental de estudantes universitários. Assim, o presente estudo procura analisar as relações entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e indicadores de saúde mental em estudantes do ensino superior em Portugal.

Autoestima

A autoestima tem sido descrita na literatura como um importante recurso associado à saúde mental e ao bem-estar psicológico (Pereira et al., 2018; Silva et al., 2023). Esta variável relaciona-se com diferentes dimensões do funcionamento humano, influenciando a forma como os indivíduos se percebem a si próprios e estabelecem relações com os outros, com implicações ao nível do bem-estar emocional e social (Pereira et al., 2018). O desenvolvimento de níveis mais elevados de autoestima encontra-se associado a um melhor ajustamento psicológico e a indicadores mais positivos de saúde mental durante esta fase de transição (Karaca et al., 2019; Silva et al., 2023; Singhal & Prakash, 2020).

Conceptualmente, a autoestima corresponde ao conjunto de pensamentos e sentimentos que os indivíduos desenvolvem relativamente ao seu valor pessoal, competência e capacidade para lidar com desafios (Paixão et al., 2018). A autoestima desenvolve-se ao longo do ciclo de vida, encontrando-se associada às experiências interpessoais e emocionais vivenciadas pelos indivíduos, nomeadamente experiências de valorização, afeição, sucesso ou fracasso (Schraml et al., 2011). Deste modo, percepções mais positivas de si próprio tendem a associar-se a níveis mais elevados de autoestima, enquanto autopercepções negativas se relacionam com níveis mais reduzidos desta variável (Haq, 2016).

Níveis mais elevados de autoestima parecem constituir um recurso importante na adaptação a situações desafiantes (Silva et al., 2023). Indivíduos com níveis mais elevados de autoestima tendem a apresentar maior valorização pessoal, autonomia, confiança e melhor ajustamento social. Por outro lado, níveis mais baixos de autoestima tendem a associar-se a menor confiança pessoal, percepções reduzidas de competência e maiores dificuldades na gestão de desafios quotidianos (Neves et al., 2024).

A literatura apresenta resultados heterogéneos relativamente às diferenças de sexo na autoestima entre estudantes universitários. Alguns estudos indicam que estudantes do sexo masculino tendem a apresentar níveis mais elevados de autoestima (Wani & Dar, 2017), enquanto outros sugerem níveis superiores nas estudantes do sexo feminino (Çiçek, 2021). Adicionalmente, algumas investigações não identificam diferenças significativas entre sexos relativamente a esta variável (Neves et al., 2024; Singhal & Prakash, 2020). Apesar destas inconsistências, a literatura sugere que os

níveis de autoestima tendem a aumentar progressivamente da adolescência para a idade adulta (Bleidorn et al., 2016).

A literatura evidencia de forma relativamente consistente uma associação positiva entre autoestima e indicadores de saúde mental. Níveis mais baixos de autoestima encontram-se associados a piores indicadores psicológicos em estudantes universitários (Pereira et al., 2018; Silva et al., 2023), enquanto níveis mais elevados parecem relacionar-se com melhor ajustamento psicológico e maior bem-estar emocional (Karaca et al., 2019; Neves et al., 2024). Neste sentido, a autoestima tem sido descrita como um importante recurso psicológico associado à adaptação emocional nesta população.

Para além da sua associação à saúde mental, a autoestima tem também sido relacionada com mecanismos como a regulação emocional e as estratégias de coping (Fernandes et al., 2022; Karaca et al., 2019). Adicionalmente, níveis mais elevados de autoestima parecem associar-se a maior satisfação sexual e a experiências sexuais mais positivas, reforçando a relevância desta variável na compreensão do bem-estar psicológico e relacional (Mioralli et al., 2023; Weber et al., 2024). Assim, a literatura sugere que a autoestima se relaciona com diferentes domínios do funcionamento humano, incluindo o funcionamento emocional, interpessoal e sexual (Weber et al., 2024).

Sexualidade

A sexualidade constitui uma dimensão central da experiência humana, abrangendo não apenas o comportamento sexual e reprodutivo, mas também experiências afetivas, relacionais e interpessoais. Para além da dimensão biológica, a sexualidade é influenciada por fatores socioculturais e históricos, manifestando-se em diferentes contextos relacionais e sociais, incluindo o contexto universitário (Zerbinati & Bruns, 2017), reconhecendo-se que a sexualidade como uma dimensão relevante para o bem-estar e funcionamento psicológico desta população (Cassidy et al., 2015; Yildirim & Yentür, 2024).

A sexualidade é influenciada por múltiplos fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e históricos, assumindo diferentes formas de expressão ao longo do ciclo de vida. Para além disso, a saúde sexual não se restringe à ausência de doença,

envolvendo também dimensões de satisfação e bem-estar físico, emocional, mental e social (World Health Organization, s.d.).

Durante a juventude, as relações afetivo-sexuais constituem contextos importantes de desenvolvimento interpessoal e identitário, contribuindo para a construção da identidade, da autonomia e da capacidade de tomada de decisão. Neste processo, a vivência da sexualidade associa-se ao desenvolvimento da autonomia e assume características individuais e subjetivas (Ferrari et al., 2018). Embora frequentemente associada ao comportamento sexual, à atração física e ao desejo, a sexualidade pode também constituir uma dimensão de autorreconhecimento e expressão pessoal (Marinho et al., 2021), relacionando-se potencialmente com a autoestima e o bem-estar psicológico dos estudantes universitários.

Segundo um estudo realizado em Portugal, 53,3 % dos 2010 participantes revelaram que se sentiram insatisfeitos ou muito insatisfeitos com a sua vida sexual no último ano; cerca de 20% indicaram que têm dificuldades sexuais que causam sofrimento significativo; 37,7% indicaram que já sofreram discriminação devido à sua orientação sexual e 14,5% com base na identidade de género (Patrão et al., 2024). Em conjunto, estes resultados sugerem que experiências de insatisfação sexual e discriminação poderão associar-se a maior vulnerabilidade psicológica entre estudantes universitários (Bostwick et al., 2014; Higgins et al., 2011; World Health Organization, 2006).

No presente estudo, a sexualidade é conceptualizada através das dimensões de satisfação sexual e prazer sexual, consideradas componentes centrais da vivência sexual.

Satisfação Sexual

A satisfação sexual pode ser compreendida como uma resposta afetiva associada à avaliação subjetiva das experiências sexuais e relacionais (Lawrance & Byers, 1995). A revisão realizada por Sánchez-Fuentes et al. (2014) sugere que a satisfação sexual é influenciada por múltiplos fatores individuais, relacionais, sociais, culturais, encontrando-se igualmente associada à saúde física e psicológica.

Sánchez-Fuentes et al. (2014) salientam que os resultados relativos à satisfação sexual podem variar em função do instrumento utilizado, verificando-se que os homens tendem a apresentar níveis mais elevados quando os questionários privilegiam aspetos físicos da sexualidade, enquanto as mulheres tendem a revelar níveis superiores quando

são valorizadas dimensões relacionais e emocionais. Para além disso, Yildirimer & Yentür (2024) referem que a satisfação sexual se associa positivamente à qualidade de vida, saúde mental e qualidade das relações interpessoais. De forma consistente, Carcedo et al. (2020) identificaram associações significativas entre satisfação sexual e indicadores de saúde mental, reforçando a relevância desta variável para o bem-estar psicológico.

A literatura tem salientado a relevância da satisfação sexual e das relações românticas na compreensão da saúde mental durante a adolescência e a idade adulta jovem (Carcedo et al., 2020). Níveis mais elevados de satisfação sexual tendem a associar-se a menores níveis de ansiedade e depressão, particularmente em indivíduos que se encontram numa relação amorosa. Em contraste, participantes sem relacionamento tendem a apresentar níveis mais reduzidos de satisfação sexual e maior sintomatologia ansiosa e depressiva (Carcedo et al., 2020). Complementarmente, Sánchez-Fuentes et al. (2014) referem que a satisfação sexual tende a ser superior em relações caracterizadas por apoio emocional, comunicação e intimidade. Relativamente ao sexo, os resultados da literatura são menos consistentes. Carcedo et al. (2020) identificaram diferenças significativas na saúde mental entre homens e mulheres, mas não observaram diferenças significativas na satisfação sexual. Adicionalmente, alguns estudos sugerem que o envolvimento em relações românticas poderá associar-se a indicadores mais positivos de saúde mental, embora esta relação não seja consensual em todas as investigações (Carcedo et al., 2020; Whitton et al., 2013).

De forma global, a literatura sugere que níveis mais elevados de satisfação sexual tendem a associar-se a menores níveis de sintomatologia depressiva e ansiosa em adolescentes e jovens adultos. Neste sentido, a satisfação sexual constitui uma dimensão relacional relevante na compreensão da saúde mental dos estudantes universitários, justificando a sua inclusão no presente estudo.

Prazer Sexual

O prazer sexual constitui um dos principais motivos associados às relações sexuais (Meston & Stanton, 2017) sendo considerado uma dimensão relevante da saúde sexual e emocional (Pascoal et al., 2023). Apesar da sua relevância, o prazer sexual continua relativamente negligenciado nas políticas públicas, nos programas de saúde e

na investigação científica (Ford et al., 2019; Laan et al., 2021), verificando-se particular escassez de estudos no contexto português (Pascoal et al., 2023).

Do ponto de vista biológico, o prazer sexual envolve respostas neurofisiológicas, hormonais e vasculares associadas à estimulação sexual (Pérez, 2017). Para além da dimensão fisiológica, o prazer sexual é descrito como um fenómeno complexo e multidimensional, influenciado por fatores subjetivos, relacionais e socioculturais (Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing, 2016).

A literatura recente sugere que muitos estudos sobre prazer sexual tendem a centrar-se predominantemente na frequência orgásmica ou na satisfação sexual, o que pode limitar a compreensão deste constructo enquanto experiência subjetiva multidimensional (Bernecker et al., 2024; Ford et al., 2019). Segundo a Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing (2016), o prazer sexual engloba diferentes formas de satisfação física e psicológica associadas a experiências eróticas e sexuais. Neste sentido, o prazer sexual caracteriza-se pela sua natureza subjetiva e individual, podendo assumir diferentes significados e formas de expressão (Ford et al., 2019). Embora se articule com a satisfação sexual, corresponde a uma dimensão distinta da experiência sexual e não deve ser reduzida a esta.

Neste sentido, o prazer sexual pode ser entendido como um conjunto de experiências subjetivamente positivas associadas à estimulação e às interações sexuais (Philpott et al., 2006; Reis et al., 2021). Empiricamente, o prazer sexual tem sido associado a níveis mais elevados de autoestima. Por exemplo, Galinsky & Sonenstein (2011) verificaram, numa amostra de mulheres jovens entre os 18 e os 26 anos, que maior prazer sexual se relacionava com maior autoestima.

Estudos centrados nos fatores psicossociais do prazer sexual sugerem que as mulheres tendem a reportar níveis mais reduzidos de prazer sexual, apesar de não existirem diferenças biológicas na capacidade de experienciar prazer (Laan et al., 2021; Reis et al., 2021). Fatores como comunicação, autonomia, autoestima, assertividade e igualdade de género têm sido identificados como facilitadores do prazer sexual feminino (Reis et al., 2021). Neste contexto, Laan et al. (2021) sublinham a importância de reconhecer as desigualdades de género associadas à vivência da sexualidade e ao acesso ao prazer sexual.

Anderson (2013) concluiu que experiências positivas de satisfação sexual, prazer sexual e autoestima se associam a melhores indicadores de saúde mental e física, contribuindo para o bem-estar global, qualidade das relações interpessoais e satisfação com a vida (Laan et al., 2021). Em conjunto, estes resultados sugerem que o prazer sexual, a satisfação sexual e a autoestima constituem dimensões relevantes na compreensão do bem-estar psicológico e relacional (Philpott et al., 2006).

Face à literatura apresentada, a saúde mental dos estudantes universitários parece associar-se a diferentes fatores intrapessoais e relacionais. Neste contexto, a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual constituem variáveis potencialmente relevantes para a compreensão do bem-estar psicológico nesta população. Assim, o presente estudo procura analisar as relações entre estas dimensões no contexto do ensino superior português. Assim, o objetivo principal desta investigação consiste em analisar as relações entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e indicadores de saúde mental, nomeadamente ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários que estudam em Portugal. Pretende ainda explorar possíveis diferenças em função do sexo, contribuindo para um conhecimento mais aprofundado sobre os fatores psicossociais associados ao bem-estar emocional na população universitária.

Com base na literatura existente, formulam-se as seguintes hipóteses de investigação:

H1: Espera-se que níveis mais elevados de autoestima estejam associados a níveis mais baixos de ansiedade, depressão e stress.

H2: Espera-se que níveis mais elevados de satisfação sexual estejam associados a níveis mais baixos de ansiedade, depressão e stress.

H3: Espera-se que níveis mais elevados de prazer sexual estejam associados a níveis mais baixos de ansiedade, depressão e stress.

H4: Espera-se que existam diferenças entre homens e mulheres nos níveis de autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e indicadores de saúde mental.

A relevância desta investigação prende-se com a escassez de estudos que analisem simultaneamente autoestima, satisfação sexual e prazer sexual na compreensão da saúde mental de estudantes universitários. Espera-se que os resultados contribuam para uma melhor compreensão dos fatores associados ao bem-estar psicológico dos

estudantes universitários, podendo fornecer informação relevante para futuras estratégias de promoção da saúde mental e sexual nesta população.

Metodologia

O presente estudo apresenta um desenho quantitativo, transversal e correlacional, tendo como principal objetivo analisar as relações entre a autoestima, a satisfação sexual, o prazer sexual e os indicadores de saúde mental (depressão, ansiedade e stress) em estudantes do ensino superior em Portugal. Considerando a escassez de estudos que analisem simultaneamente estas variáveis no contexto universitário português, a investigação assume também um carácter exploratório. Os dados foram recolhidos através de um questionário online no *Google Forms*, e a análise estatística incluiu procedimentos descritivos, análises correlacionais e regressões lineares múltiplas, com o objetivo de analisar as associações entre as variáveis em estudo.

Participantes

A população-alvo deste estudo correspondeu a estudantes do ensino superior a frequentar instituições universitárias e politécnicas em Portugal. A seleção dos participantes foi realizada através da amostragem não probabilística por conveniência e pela técnica de bola de neve, procurando aumentar o alcance da divulgação do estudo. No total, foram obtidas 473 respostas válidas.

Critérios de Inclusão

Os critérios de inclusão definidos para participação no estudo foram: ter idade igual ou superior a 18 anos; frequentar o ensino superior em Portugal; residir atualmente em Portugal; compreender fluentemente a língua portuguesa; não se encontrar em mobilidade Erasmus; e aceitar o consentimento informado. Participantes que não cumprissem estes critérios foram excluídos da investigação.

Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 473 estudantes do ensino superior que frequentam instituições universitárias e politécnicas em Portugal, selecionados por conveniência e pela técnica da bola de neve, de acordo com os critérios de inclusão previamente definidos.

A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica da amostra. Verifica-se que a maioria dos participantes é do sexo feminino ($n = 383$; 81,0%) e de nacionalidade portuguesa ($n = 465$; 98,3%). Relativamente à identidade de género, a maioria

identifica-se com o género feminino ($n = 378$; 79,9%). A média de idades dos participantes é de 23,66 anos ($DP = 7,00$; $\min = 18,00$; $\max = 60,00$), variando entre os 18 e os 60 anos.

Quanto à orientação sexual, a maioria dos participantes identifica-se como heterossexual ($n = 350$, 74,0%), seguida de bissexual ($n = 72$; 15,2%) e homossexual ($n = 25$; 5,3%). Relativamente ao estado civil, a maioria indica estar solteiro ($n = 410$; 86,7%), 8,5% ($n = 40$) encontra-se casado ou em união de facto, 1,9% ($n = 9$) estão separados ou divorciados e 3,0% ($n = 14$) indicam ter outro estado civil. No que diz respeito à situação relacional, a maioria dos participantes refere ter atualmente um relacionamento ($n = 288$; 60,9%) e 85,9% indicaram já ter tido relações sexuais ($n = 389$).

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica da Amostra ($n = 473$)

Variável	<i>n</i>	%	M	DP	Min	Máx
Idade	473	-	23,66	6,997	18	60
Sexo						
Masculino	88	18,6				
Feminino	383	81,0				
Prefiro Não Responder	2	0,4				
Como se descreve						
Masculino	88	18,6				
Feminino	378	79,9				
Não - Binário	4	0,8				
Agénero	1	0,2				
Não sei	2	0,4				
Orientação Sexual						
Heterossexual	350	74,0				
Homossexual	25	5,3				
Bissexual	72	15,2				
Queer	6	1,3				
Pansexual	10	2,1				
Assexual	4	0,8				
Outra	6	1,3				
Nacionalidade						
Portuguesa	465	98,3				
Francesa	1	0,2				
Brasileira	6	1,3				

Americana	1	0,2
Estado Civil		
Solteiro(a)	410	86,7
Casado(a)/União de Facto	40	8,5
Divorciado(a)/Separado(a)	9	1,9
Outro	14	3,0
Ano que está a frequentar		
1º ano (Licenciatura)	95	20,1
2º ano (Licenciatura)	53	11,2
3º ano (Licenciatura)	94	19,9
4º ano (Licenciatura/Mestrado Integrado)	27	5,7
5º ano (Licenciatura/Mestrado Integrado)	18	3,8
1º ano (Mestrado)	69	14,6
2º ano (Mestrado)	87	18,4
Outro	30	6,3
Profissão/Atividade		
Estudante	326	68,9
Trabalhador-Estudante	147	31,1
Zona onde estuda		
Norte	60	12,7
Centro	155	32,8
Lisboa e Vale do Tejo	219	46,3
Alentejo	14	3,0
Algarve	17	3,6
Região Autónoma dos Açores	4	0,8
Região Autónoma da Madeira	4	0,8
Ter relacionamento atual		
Sim	288	60,9
Não	165	34,9
Outro	20	4,2
Ter tido relações sexuais		
Sim	389	85,9
Não	64	14,1
Total*	453	100

Nota. M = Média; DP = Desvio-padrão; Min = mínimo; Máx = máximo; *20 não responderam à questão.

Instrumentos

O protocolo de investigação incluiu um questionário sociodemográfico, a *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptação portuguesa por Pais-Ribeiro et al., 2004), a *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES; Rosenberg, 1989; adaptação portuguesa por Santos, 2008) e a *Sexual Pleasure Scale* (SPS; Sanchez et al., 2005; adaptação portuguesa por Pascoal et al., 2016).

Questionário Sociodemográfico

É composto por questões relativas ao sexo, como se descreve, orientação sexual, idade, nacionalidade, estado civil, ano e curso que frequenta, profissão, zona do país onde estuda, se tem um relacionamento atual e há quanto tempo e se alguma vez teve relações sexuais.

Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptação portuguesa por Pais-Ribeiro et al. (2004))

A *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) é composta por 21 itens distribuídos por três subescalas: depressão, ansiedade e stress, cada uma constituída por sete itens. Os participantes indicam a frequência com que experienciaram determinados sintomas emocionais negativos durante a última semana, através de uma escala de resposta tipo Likert de 4 pontos, variando entre 0 (“Não se aplicou nada a mim”) e 3 (“Aplicou-se a mim a maior parte das vezes”). Pontuações mais elevadas refletem níveis mais elevados de sintomatologia psicológica. Na validação portuguesa, a escala apresentou valores de consistência interna adequados, com alphas de Cronbach de 0,85 para depressão, 0,74 para ansiedade e 0,81 para stress (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Rosenberg Self – Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1989; adaptação portuguesa por Santos, 2008)

A *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) é composta por 10 itens que avaliam autoestima global através de afirmações positivas e negativas sobre o self. As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 4 pontos, variando entre 1 (“Discordo totalmente”) e 4 (“Concordo totalmente”). Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de autoestima. Os itens 2, 5, 6 e 8 são invertidos no cálculo da pontuação total. Na validação portuguesa, a escala apresentou boa consistência interna ($\alpha = 0,82$) (Santos, 2008).

New Scale of Sexual Satisfaction (NSSS; Štulhofer, Buško, & Brouillard, 2010; adaptação portuguesa por Pechorro et al., 2015)

A *New Scale of Sexual Satisfaction* (NSSS) é composta por 20 itens distribuídos por duas subescalas: Centração no Eu e Centração no Parceiro e na Atividade Sexual. Os itens são respondidos numa escala tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 (“Nada satisfeito”) e 5 (“Totalmente satisfeito”), sendo que pontuações mais elevadas refletem níveis mais elevados de satisfação sexual. A versão portuguesa apresentou excelente consistência interna ($\alpha = 0,95$) (Pechorro et al., 2015).

Sexual Pleasure Scale (SPS; Sanchez et al., 2005; adaptação portuguesa por Pascoal et al., 2016)

A *Sexual Pleasure Scale* (SPS) avalia o prazer sexual através de três dimensões relacionadas com atividade sexual, relações sexuais e intimidade sexual. Os itens são respondidos numa escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre 1 (“São fontes de desprazer”) e 7 (“São fontes de prazer”), sendo que pontuações mais elevadas indicam maiores níveis de prazer sexual. A versão portuguesa apresentou excelente consistência interna ($\alpha = 0,94$) (Pascoal et al., 2016).

Métodos de recolha de dados

A recolha de dados foi realizada através de um questionário online disponibilizado na plataforma Google Forms. O protocolo incluiu um questionário sociodemográfico e instrumentos psicométricos validados para a população portuguesa.

A divulgação do estudo ocorreu através de redes sociais, nomeadamente Instagram, Facebook e LinkedIn, bem como através dos serviços de apoio psicológico de instituições universitárias e politécnicas. Adicionalmente, foram afixados cartazes com código QR em algumas instituições de ensino superior, com o objetivo de facilitar o acesso ao questionário.

Para utilização dos instrumentos psicométricos, foram previamente solicitadas autorizações aos respetivos autores (ver Anexos A, B e C).

Métodos de análise de dados

Os dados foram analisados através do programa IBM SPSS *Statistics* (versão 29). Inicialmente, realizaram-se análises descritivas com o objetivo de caracterizar a amostra e as variáveis em estudo, recorrendo ao cálculo de frequências, médias, desvios-padrão, valores mínimos e máximos. Posteriormente, procedeu-se à avaliação da normalidade da distribuição das variáveis através dos testes de *Kolmogorov-Smirnov*

e *Shapiro-Wilk*. Considerando a dimensão da amostra ($N = 473$), assumiu-se igualmente o pressuposto do Teorema do Limite Central.

Para analisar as associações entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e indicadores de saúde mental, foram realizadas correlações de *Pearson*. Adicionalmente, recorreram-se a testes t de *Student* para comparação de grupos em função do sexo e do estatuto relacional. Foram ainda realizadas regressões lineares múltiplas hierárquicas, introduzindo inicialmente as variáveis sociodemográficas e, posteriormente, as variáveis psicológicas em estudo, com o objetivo de analisar o contributo destas para a variabilidade dos indicadores de saúde mental.

Por fim, avaliou-se a consistência interna dos instrumentos através do *alpha* de Cronbach, considerando-se valores iguais ou superiores a 0,70 como indicadores de consistência interna aceitável.

Questões éticas

O estudo foi conduzido de acordo com os princípios éticos definidos pela Declaração de Helsínquia (World Medical Association, 2024) e aprovado pela Comissão Científica e pela Comissão de Ética da Egas Moniz School of Health & Science (ver Anexo D).

Foi garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, sendo a informação utilizada exclusivamente para fins académicos e científicos. Todos os participantes aceitaram previamente o consentimento informado antes da participação no estudo.

Resultados

Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas das escalas e os valores de consistência interna (alfa de *Cronbach*) das escalas utilizadas no estudo (DASS-21, RSES, NSSS, SPS) para a amostra total ($N = 473$).

A escala *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), composta por 21 itens, apresenta três subescalas cujos valores variam entre 0 e 21. Relativamente aos resultados obtidos, a subescala da depressão apresenta uma média de 4,60 ($DP = 4,20$), a ansiedade uma média de 4,24 ($DP = 4,34$) e o *stress* uma média de 7,22 ($DP = 5,15$). No que diz respeito à consistência interna, todas as subescalas apresentam valores de alfa de *Cronbach* elevados, nomeadamente 0,88 para a depressão, 0,86 para a ansiedade e 0,91 para o *stress*. Os resultados indicam níveis relativamente baixos de depressão, ansiedade e stress.

Relativamente à *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), composta por 10 itens com valores entre 12 e 40, observa-se uma média de 29,66 ($DP = 5,83$) e uma consistência interna elevada de 0,89. Observa-se que os valores apresentados se encontram acima da média, evidenciando maiores níveis de autoestima.

No que concerne à estrutura da escala NSSS, a subescala Centração no Eu apresenta uma média de 32,20 ($DP = 14,92$) e uma consistência interna elevada ($\alpha = 0,97$), enquanto a subescala Centração no Parceiro e na Atividade Sexual apresenta uma média de 32,87 ($DP = 16,29$) e uma consistência interna igualmente elevada ($\alpha = 0,98$). Relativamente à *New Scale of Sexual Satisfaction* (NSSS), composta por 20 itens, cujos valores variam de 1 a 100, verifica-se uma média de 65,07 ($DP = 30,06$) e uma consistência interna elevada ($\alpha = 0,98$). Observa-se que os valores se encontram acima da média, indicando maiores valores de satisfação sexual.

Finalmente, a *Sexual Pleasure Scale* (SPS), composta por 3 itens que variam de 1 a 21, apresenta uma média de 15,10 ($DP = 7,18$) e uma consistência interna elevada de 0,97. Nesta escala, os valores encontram-se acima da média, evidenciando maiores valores de prazer sexual.

Tabela 2

Análise Descritiva e Consistência Interna das Escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

Variável	Itens	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mín	Máx	α
Depressão	7	473	4,60	4,20	0,00	21,00	0,88
Ansiedade	7	473	4,24	4,34	0,00	21,00	0,86
Stress	7	473	7,22	5,15	0,00	21,00	0,91
RSES	10	473	29,66	5,83	12,00	40,00	0,89
Centração no Eu	10	473	32,20	14,92	1,00	50,00	0,97
Centração no Parceiro	10	473	32,87	16,29	1,00	50,00	0,98
NSSS	20	473	65,07	30,06	1,00	100,00	0,98
SPS	3	473	15,10	7,18	1,00	21,00	0,97

Nota. *M* = Média, *DP* = Desvio Padrão, Mín = mínimo; Máx = máximo, α = *Alpha de Chronbach*.

Correlações entre autoestima, satisfação sexual, prazer sexual e indicadores de saúde mental (Depressão, Ansiedade e Stress)

Com o objetivo de explorar as relações entre as escalas de saúde mental (depressão, ansiedade e stress), a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual, foi realizada uma análise correlacional utilizando o coeficiente de correlação de Pearson.

A partir da Tabela 3, é possível observar que os três indicadores de saúde mental (depressão, ansiedade e stress) se associam positivamente entre si, com correlações estatisticamente significativas e de magnitude moderada a forte. Observa-se uma correlação positiva entre a depressão e a ansiedade ($r = 0,606$; $p \leq 0,01$), entre a depressão e o stress ($r = 0,662$; $p \leq 0,01$) e entre a ansiedade e o stress ($r = 0,742$; $p \leq 0,01$). Estas correlações sugerem que valores mais elevados numa das variáveis se encontram também associados a valores mais elevados nas restantes.

Relativamente à *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), verifica-se uma associação estatisticamente significativa, negativa e forte com os três indicadores de saúde mental. Desta forma, a autoestima correlaciona-se negativamente com a depressão ($r = -0,664$; $p \leq 0,01$), com a ansiedade ($r = -0,495$; $p \leq 0,01$) e com o stress

($r = -0,459$; $p \leq 0,01$), sugerindo que níveis mais elevados de autoestima se associam a menores níveis de depressão, ansiedade e stress.

Relativamente às subescalas da *New Scale of Sexual Satisfaction* (NSSS), observa-se que a Centração no Eu apresenta associações estatisticamente significativas e negativas com a depressão ($r = -0,272$; $p \leq 0,01$), com a ansiedade ($r = -0,209$; $p \leq 0,01$) e com o stress ($r = -0,143$; $p \leq 0,01$), bem como uma correlação positiva com a autoestima ($r = 0,358$; $p \leq 0,01$). Por sua vez, a subescala Centração no Parceiro correlaciona-se negativamente com a depressão ($r = -0,176$; $p \leq 0,01$) e com a ansiedade ($r = -0,126$; $p \leq 0,01$), não se observando uma associação estatisticamente significativa com o stress ($r = -0,027$). No entanto, associa-se de forma significativa e positiva com a autoestima ($r = 0,258$, $p \leq 0,01$) e com a subescala Centração no Eu ($r = 0,855$; $p \leq 0,01$).

No que diz respeito à *New Scale of Sexual Satisfaction* (NSSS), observam-se correlações estatisticamente significativas, negativas e fracas com a depressão ($r = -0,231$; $p \leq 0,01$) e com a ansiedade ($r = -0,172$; $p \leq 0,01$). No entanto, não se observa uma associação estatisticamente significativa entre a NSSS e o stress ($r = -0,086$, $p \geq 0,05$). Por outro lado, a NSSS apresenta uma correlação estatisticamente significativa, positiva e moderada com a autoestima ($r = 0,317$; $p \leq 0,01$).

Quanto à *Sexual Pleasure Scale* (SPS), verificam-se correlações estatisticamente significativas, negativas e fracas com a depressão ($r = -0,231$; $p \leq 0,01$), com a ansiedade ($r = -0,158$; $p \leq 0,01$) e com o stress ($r = -0,098$; $p \leq 0,05$). Adicionalmente, observa-se uma correlação estatisticamente significativa, positiva e moderada com a autoestima ($r = 0,304$; $p \leq 0,01$). Para além disso, a SPS correlaciona-se positivamente e fortemente com a NSSS ($r = 0,857$; $p \leq 0,01$), evidenciando uma elevada associação entre ambas as medidas de sexualidade.

Tabela 3

Correlações entre Autoestima, Satisfação Sexual e Prazer Sexual e Indicadores de Saúde Mental (Depressão, Ansiedade e Stress)

Variável	Depressão	Ansiedade	Stress	RSES	Centração no Eu	Centração no Parceiro	NSSS	SPS
Depressão	--							
Ansiedade	0,606**	--						
Stress	0,662**	0,742**	--					
RSES	-0,664**	-0,495**	-0,459**	--				
Centração no Eu	-0,272**	-0,209**	-0,143**	0,358**	--			
Centração no Parceiro	-0,176**	-0,126**	-0,027	0,258**	0,855**	--		
NSSS	-0,231**	-0,172**	-0,086	0,317**	0,960**	0,966**	--	
SPS	-0,231**	-0,158**	-0,098*	0,304**	0,836**	0,816**	0,857**	--

Nota. * $p \leq 0,050$; ** $p \leq 0,01$.

Fatores preditores da depressão na amostra total

Com o objetivo de explorar os fatores preditores da depressão, foi utilizada uma regressão linear múltipla tendo em conta a amostra total.

Na tabela 4, os resultados evidenciam que a autoestima foi o único preditor estatisticamente significativo ($p < 0,001$) e negativo da depressão ($B = -0,460$; $EP = 0,027$; $\beta = -0,639$; $t = -17,162$), sugerindo que níveis mais elevados de autoestima se associam a menores níveis de depressão.

Nas restantes variáveis não foram encontrados efeitos estatisticamente significativos.

Tabela 4*Fatores Preditores da depressão na amostra total*

Modelo		<i>B</i>	<i>EP</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Constante)	19,960	1,108	-	18,013	<0,001
	Sexo	-0,455	0,387	-0,043	-1,176	0,240
	Idade	-0,023	0,021	-0,039	-1,106	0,269
	RSES	-0,460	0,027	-0,639	-17,162	<0,001
	Centração no Eu	-0,033	0,022	-0,119	-1,503	0,133
	Centração no Parceiro	0,034	0,020	0,132	1,741	0,082
	SPS	-0,026	0,040	-0,044	-0,655	0,513

Nota. $N = 473$. $R^2 = 0,448$; R^2 ajustado = 0,441; $F(6, 466) = 62,99$, $p < ,001$. B = coeficiente não padronizado; EP = erro padrão; β = coeficiente padronizado; texto a negrito onde existem diferenças significativas.

Fatores preditores da ansiedade na amostra total

Com o objetivo de explorar os fatores preditores da ansiedade, foi utilizada uma regressão linear múltipla tendo em conta a amostra total.

Na tabela 5, os resultados evidenciam que a autoestima foi o único preditor estatisticamente significativo ($p < 0,001$) e negativo da ansiedade ($B = -0,351$; $EP = 0,032$; $\beta = -0,472$; $t = -10,933$), sugerindo que níveis mais elevados de autoestima se associam a menores níveis de ansiedade.

Nas restantes variáveis não foram encontrados efeitos estatisticamente significativos.

Tabela 5*Fatores Preditores da ansiedade na amostra total*

Modelo		<i>B</i>	<i>EP</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Constante)	14,535	1,328	-	10,943	<0,001
	Sexo	0,761	0,464	0,070	1,642	0,101
	Idade	-0,045	0,025	-0,072	-1,791	0,074
	RSES	-0,351	0,032	-0,472	-10,933	<0,001
	Centração no Eu	-0,030	0,027	-0,104	-1,131	0,259
	Centração no Parceiro	0,010	0,023	0,039	0,439	0,661

SPS	0,029	0,047	0,047	0,604	0,546
-----	-------	-------	-------	-------	-------

Nota. $N = 473$. $R^2 = 0,259$; R^2 ajustado = 0,249; $F(6, 466) = 27,12$, $p < ,001$. B = coeficiente não padronizado; EP = erro padrão; β = coeficiente padronizado; texto a negrito onde existem diferenças significativas.

Fatores preditores do stress na amostra total

Com o objetivo de explorar os fatores preditores do stress, foi utilizada uma regressão linear múltipla tendo em conta a amostra total.

Na tabela 6, os resultados evidenciam que o sexo, a idade, a autoestima e a centração no parceiro revelam efeitos estatisticamente significativos. O sexo revelou ser um preditor estatisticamente significativo ($p = 0,005$) e positivo do stress ($B = 1,563$; $EP = 0,553$; $\beta = 0,120$; $t = 2,829$), sugerindo que uma das categorias da variável apresenta níveis mais elevados de stress.

A idade revelou ter um efeito estatisticamente significativo ($p=0,013$) e negativo ($B = -0,075$; $EP = 0,030$; $\beta = -0,101$; $t = -2,498$), indicando que participantes mais jovens tendem a apresentar níveis superiores de stress.

A autoestima revela ser um preditor estatisticamente significativo ($p<0,001$) e negativo sobre o stress ($B = -0,394$; $EP = 0,038$; $\beta = -0,446$; $t = -10,299$). Estes resultados sugerem que níveis mais elevados de autoestima estão associados a menores níveis de stress.

A Centração no Parceiro surgiu também como um preditor estatisticamente significativo ($p = 0,045$) e positivo do stress ($B = 0,056$; $EP = 0,028$; $\beta = 0,178$; $t = 2,013$), sugerindo que valores mais elevados nesta subescala se associam a maiores níveis de stress.

A Centração no Eu e o prazer sexual não revelaram efeitos estatisticamente significativos.

Tabela 6*Fatores Preditores do stress na amostra total*

Modelo		<i>B</i>	<i>EP</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Constante)	17,307	1,584	-	10,930	<0,001
	Sexo	1,563	0,553	0,120	2,829	0,005
	Idade	-0,075	0,030	-0,101	-2,498	0,013
	RSES	-0,394	0,038	-0,446	-10,299	<0,001
	Centração no Eu	-0,045	0,032	-0,131	-1,424	0,155
	Centração no Parceiro	0,056	0,028	0,178	2,013	0,045
	SPS	0,009	0,056	0,012	0,156	0,876

Nota. $N = 473$. $R^2 = 0,253$; R^2 ajustado = 0,244; $F(6, 466) = 26,32$, $p < ,001$. B = coeficiente não padronizado; EP = erro padrão; β = coeficiente padronizado; texto a negrito onde existem diferenças significativas.

Diferenças entre sexos nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

Com o objetivo de analisar diferenças entre sexos nas variáveis em estudo, recorreu-se ao teste t de *Student* para amostras independentes. Esta análise surgiu na sequência dos resultados obtidos na regressão linear múltipla, na qual a variável sexo demonstrou um efeito estatisticamente significativo na predição do stress.

Neste sentido, procurou-se compreender em que grupo se observavam diferenças estatisticamente significativas nas variáveis avaliadas. Os resultados encontram-se apresentados na Tabela 7.

Verificam-se diferenças estatisticamente significativas na ansiedade ($t = -2,38$; $p = 0,018$) com as mulheres a apresentarem valores mais elevados ($M = 4,49$; $DP = 4,28$) comparativamente aos homens ($M = 3,27$; $DP = 4,49$).

Adicionalmente, observam-se diferenças significativas no stress ($t = -3,82$, $p < 0,001$) com valores superiores no sexo feminino ($M = 7,66$; $DP = 5,06$) em comparação com o sexo masculino ($M = 5,36$; $DP = 5,18$).

Observa-se, contudo, que a Centração no Parceiro apresenta diferenças significativas ($t = -2,83$, $p = 0,005$), com valores mais elevados no sexo feminino ($M = 33,92$; $DP = 16,07$) do que no sexo masculino ($M = 28,53$; $DP = 16,37$).

Nas restantes variáveis não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre sexos.

Tabela 7

Diferenças entre sexos nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

	Masculino (n = 88)		Feminino (n = 383)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Depressão	4,49	4,47	4,65	4,14	-0,33	0,745
Ansiedade	3,27	4,49	4,49	4,28	-2,38	0,018
Stress	5,36	5,18	7,66	5,06	-3,82	<0,001
RSES	30,08	6,30	29,57	5,72	0,74	0,458
Centração no Eu	33,63	14,15	31,92	15,03	0,97	0,333
Centração no Parceiro	28,53	16,37	33,92	16,07	-2,83	0,005
NSSS	62,16	28,99	65,84	30,17	-1,04	0,299
SPS	15,59	6,67	15,02	7,27	0,68	0,497

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão; $p < 0,05$; texto a negrito onde existem diferenças significativas.

Diferenças em função do estado de relacionamento nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

Com o objetivo de analisar as diferenças em função do estado de relacionamento, utilizou-se o teste *t* de *Student* para amostras independentes.

Na tabela 8, observam-se diferenças estatisticamente significativas entre participantes com e sem relacionamento atual na depressão ($t = -2,66$; $p = 0,008$), na autoestima ($t = 2,73$; $p = 0,007$), na Centração no Eu ($t = 9,92$; $p < 0,001$), na Centração no Parceiro ($t = 11,43$; $p < 0,001$), na satisfação sexual ($t = 11,10$; $p < 0,001$) e no prazer sexual ($t = 9,36$; $p < 0,001$).

Os participantes que referem não ter um relacionamento atual apresentam maiores níveis de depressão ($M = 5,30$; $DP = 4,37$) do que os participantes que se encontram num relacionamento ($M = 4,22$; $DP = 4,03$). Por outro lado, os participantes com um relacionamento atual revelam valores mais elevados de autoestima ($M = 30,22$; $DP = 5,70$), de Centração no Eu ($M = 37,39$; $DP = 10,45$), de Centração no Parceiro ($M = 39,33$; $DP = 10,75$), de satisfação sexual ($M = 76,72$; $DP = 19,39$) e de prazer sexual ($M = 17,53$; $DP = 4,96$).

No entanto, não se verificam diferenças estatisticamente significativas na ansiedade e no stress.

Tabela 8

Diferenças em função do estado de relacionamento nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

Ter um relacionamento atual (n= 453)	Sim (n = 288)		Não (n = 165)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Depressão	4,22	4,03	5,30	4,37	-2,66	0,008
Ansiedade	4,00	4,27	4,62	4,40	-1,47	0,141
Stress	7,33	5,30	7,04	4,86	0,58	0,559
RSES	30,22	5,70	28,67	6,03	2,73	0,007
Centração no Eu	37,39	10,45	22,87	17,04	9,92	<0,001
Centração no Parceiro	39,33	10,75	21,52	18,30	11,43	<0,001
NSSS	76,72	19,39	44,39	34,42	11,10	<0,001
SPS	17,53	4,96	10,79	8,46	9,36	<0,001

Nota. *M* = média; *DP* = desvio-padrão; $p < 0,05$; texto a negrito onde existem diferenças significativas.

Diferenças em função da experiência sexual nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

Com o objetivo de analisar as diferenças em função da experiência sexual, utilizou-se o teste *t* de *Student* para amostras independentes.

Os resultados, na tabela 9, indicam que existem diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,001$) na autoestima, na centração no eu, na centração no parceiro, na satisfação sexual e no prazer sexual, entre estudantes que já tiveram relações sexuais e estudantes que não tiveram relações sexuais.

Os estudantes que já tiveram relações sexuais apresentam valores superiores na autoestima ($M = 30,20$; $DP = 5,65$), na centração no eu ($M = 36,15$; $DP = 11,12$), na centração no parceiro ($M = 37,63$; $DP = 11,56$), na satisfação sexual ($M = 73,78$; $DP = 21,07$) e no prazer sexual ($M = 17,09$; $DP = 5,22$).

No entanto, não se observam diferenças significativas na depressão, na ansiedade e no stress.

Tabela 9

Diferenças em função da experiência sexual nas diferentes escalas (DASS-21, RSES, NSSS, SPS)

Ter tido relações sexuais (n= 453)	Sim (n = 389)		Não (n = 64)			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Depressão	4,47	4,13	5,50	4,45	-1,84	0,067
Ansiedade	4,11	4,33	4,92	4,25	-1,40	0,163
Stress	7,20	5,15	7,38	5,14	-0,26	0,799
RSES	30,20	5,65	26,39	6,14	4,93	<0,001
Centração no Eu	36,15	11,12	7,47	11,13	19,11	<0,001
Centração no Parceiro	37,63	11,56	3,77	10,21	24,11	<0,001
NSSS	73,78	21,07	11,23	19,79	22,19	<0,001
SPS	17,09	5,22	2,84	5,41	20,13	<0,001

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão; *p* < 0,05; texto a negrito onde existem diferenças significativas.

Discussão de Resultados

Os resultados deste estudo evidenciam que a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual se relacionam com os três indicadores de saúde mental (stress, ansiedade e depressão), o que reforça a importância de considerar, simultaneamente, fatores emocionais e sexuais na compreensão do bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior (Silva et al., 2023; Weber et al., 2024; Yildirimer & Yentür, 2024). De forma geral, as médias observadas nos indicadores de depressão, ansiedade e stress situaram-se abaixo do ponto médio teórico das escalas, enquanto autoestima, satisfação sexual e prazer sexual apresentaram valores acima do ponto médio teórico, sugerindo um funcionamento psicológico globalmente ajustado nesta amostra. A consistência interna elevada dos instrumentos utilizados reforça igualmente a fiabilidade das medidas aplicadas. Estes dados sugerem um funcionamento globalmente positivo, embora a presença de sintomatologia não deva ser desvalorizada, sobretudo tendo em conta os níveis de sofrimento psicológico frequentemente descritos nesta população (Lelis et al., 2020; Sheldon et al., 2021).

A primeira hipótese foi confirmada, verificando-se associações negativas significativas entre autoestima, depressão, ansiedade e stress. Estes resultados sugerem que níveis mais elevados de autoestima tendem a associar-se a menor sofrimento psicológico, corroborando a literatura que identifica esta variável como um importante recurso psicossocial associado ao bem-estar mental em estudantes do ensino superior (Karaca et al., 2019; Silva et al., 2023). Adicionalmente, nas análises de regressão, a autoestima surgiu como o principal preditor da depressão e da ansiedade, bem como um dos preditores significativos do stress, reforçando a relevância desta variável na compreensão da saúde mental nesta população (Pereira et al., 2018; Silva et al., 2023).

A segunda hipótese foi parcialmente confirmada. A satisfação sexual apresentou associações negativas significativas com depressão e ansiedade, não se verificando associação significativa com stress. Este padrão é congruente com a literatura, uma vez que esta, associa experiências sexuais mais satisfatórias a menores níveis de ansiedade e depressão, particularmente em contextos relacionais caracterizados por intimidade, comunicação e satisfação relacional (Carcedo et al., 2020; Sánchez-Fuentes et al., 2014). Relativamente às subescalas da NSSS, a dimensão Centração no Eu revelou associações significativas com os três indicadores de saúde mental e com autoestima, enquanto a dimensão Centração no Parceiro apresentou associações apenas com

depressão e ansiedade. Estes resultados reforçam o carácter multidimensional da satisfação sexual e sugerem que diferentes componentes desta variável podem relacionar-se de forma distinta com o bem-estar psicológico (Pechorro et al., 2015; Štulhofer et al., 2010). No que diz respeito à subescala Centração no Parceiro, os resultados foram inesperados, uma vez que esta subescala surgiu como preditor positivo e significativo do stress, quanto maior a contração no parceiro maiores são os níveis de stress. Uma possível explicação para estes resultados poderá relacionar-se com maiores exigências emocionais e relacionais associadas à vivência da intimidade e da sexualidade, que podem coexistir com pressões académicas e outras exigências quotidianas. Também é plausível que expectativas ligadas à comunicação, reciprocidade e desempenho sexual constituam, para alguns estudantes, fontes de stress (Sánchez-Fuentes et al., 2014). Estes resultados reforçam a importância de analisar separadamente as diferentes dimensões da satisfação sexual em futuras investigações (Štulhofer et al., 2010).

O prazer sexual apresentou associações negativas com depressão, ansiedade e stress, confirmando a terceira hipótese. Embora estas associações sejam fracas, estão alinhadas com a literatura, uma vez que, experiências sexuais percebidas como mais prazerosas tendem a relacionar-se com menor sofrimento psicológico (Ford et al., 2019; Laan et al., 2021). Além disso, o prazer sexual correlacionou-se positivamente com a autoestima, que também é validado por alguns estudos que apontam para uma associação entre uma autoavaliação positiva e experiências sexuais mais satisfatórias (Galinsky & Sonenstein, 2011; Weber et al., 2024). À semelhança da satisfação sexual, o prazer sexual não surgiu como preditor significativo nas análises de regressão. Esta ausência poderá ser justificada devido à forte correlação existente entre o prazer sexual e a satisfação sexual, o que dificulta a distinção do contributo específico de cada variável no modelo. Ainda assim, os dados sugerem que o prazer sexual continua a ser relevante para a compreensão da saúde mental e que deve ser incluído em modelos mais amplos, sobretudo porque se articula com a vivência sexual, a autoestima e o bem-estar emocional dos estudantes universitários (Bernecker et al., 2024; Laan et al., 2021; Philpott et al., 2006; Reis et al., 2021).

A quarta hipótese foi parcialmente confirmada. Verificaram-se diferenças significativas entre homens e mulheres tanto na ansiedade como no stress, obtendo valores mais elevados nas estudantes do sexo feminino. Estes resultados encontram-se

alinhados com a literatura, que refere a existência de uma maior vulnerabilidade feminina a sintomas internalizantes no contexto universitário (Amaro et al., 2024; Denovan & Macaskill, 2017; Stankovska et al., 2023). Não foram observadas diferenças significativas na autoestima nem na satisfação sexual total. Contudo, a dimensão Centração no Parceiro apresentou valores superiores nas mulheres, sugerindo uma maior valorização dos aspetos relacionais da sexualidade (Reis et al., 2021; Sánchez-Fuentes et al., 2014).

Para além das hipóteses inicialmente formuladas, foram ainda exploradas diferenças em função do relacionamento atual e da experiência sexual prévia, procurando aprofundar a compreensão das variáveis associadas ao bem-estar psicológico e sexual dos estudantes universitários. Os participantes com relacionamento atual apresentaram maior autoestima, satisfação sexual e prazer sexual, bem como menores níveis de depressão, em comparativamente aos participantes sem relação. Estes resultados sugerem que o envolvimento numa relação amorosa poderá ser um fator protetor, sobretudo associado a maior estabilidade emocional e suporte interpessoal (Carcedo et al., 2020; Whitton et al., 2013). De forma semelhante, estudantes que referiram já ter tido relações sexuais apresentaram valores mais elevados de autoestima, satisfação sexual e prazer sexual, não se observando diferenças significativas nos indicadores de saúde mental. Estes resultados podem sugerir que ter relações sexuais se encontra mais associada à forma como os estudantes vivem e avaliam a sua sexualidade do que a diferenças no sofrimento psicológico propriamente dito (Carvalho, 2020; Ford et al., 2019; Laan et al., 2021).

Os resultados deste estudo reforçam a importância de uma compreensão integrada da saúde mental dos estudantes universitários, considerando não apenas fatores psicológicos, como a autoestima, mas também dimensões associadas à vivência sexual e relacional. Estes dados evidenciam a interligação entre diferentes variáveis psicossociais e o seu contributo para o bem-estar psicológico nesta população.

Conclusão

O presente estudo contribuiu para aprofundar a compreensão das relações entre a autoestima, a satisfação sexual, o prazer sexual e a saúde mental nos estudantes do ensino superior. De um modo geral, os resultados evidenciaram que a autoestima foi a variável que apresentou associações mais consistentes com os níveis de depressão, de ansiedade e de stress. Apesar da satisfação sexual e do prazer sexual também terem evidenciado associações estatisticamente significativas com os três indicadores de saúde mental, estas apresentaram associações menos robustas em alguns dos modelos analisados. Ainda assim, os resultados obtidos reforçam a importância de compreender a saúde mental dos estudantes universitários a partir de uma perspectiva multidimensional, que integra fatores emocionais, relacionais e sexuais.

Apesar da relevância dos resultados obtidos neste estudo, importa salientar algumas limitações. Em primeiro lugar, uma das principais limitações diz respeito a ser um estudo transversal, o que não permite inferir relações causais nem determinar a direção das associações observadas entre as variáveis. Em segundo lugar, esta amostra foi obtida por conveniência e por bola de neve, o que aumenta o viés de seleção, limita a representatividade e a generalização dos resultados. Para além disso, a amostra é maioritariamente composta por estudantes do sexo feminino, o que pode ter influenciado alguns dos resultados observados. Por fim, a utilização de medidas de autorrelato pode ter contribuído para a existência de enviesamentos relacionados com a desejabilidade social e com a subjetividade das respostas dos participantes.

Do ponto de vista prático, estes resultados reforçam a importância de desenvolver intervenções no ensino superior que promovam não só a saúde mental, mas também a autoestima e a literacia em saúde sexual. Para além disso, programas psicoeducativos, ações de prevenção e acompanhamento psicológico também podem beneficiar da inclusão destas dimensões, sobretudo em estudantes que se encontrem num maior risco de sofrimento emocional. De igual modo, considerar a sexualidade como parte integrante do bem-estar psicológico pode contribuir para uma abordagem mais completa e menos fragmentada da saúde dos jovens adultos. No que diz respeito a investigações futuras, será importante desenvolver estudos longitudinais que permitam explorar a direção das relações observadas e compreender melhor os mecanismos envolvidos nas relações entre autoestima, sexualidade e saúde mental. Será também

relevante recorrer a amostras mais heterogêneas e equilibradas em termos sociodemográficos, de forma a aumentar a robustez e generalização dos resultados.

Este estudo enquadra-se de forma pertinente no âmbito do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, uma vez que contribui para aprofundar a compreensão da saúde mental nos estudantes do ensino superior, evidenciando a relevância da autoestima, da satisfação sexual e do prazer sexual na experiência emocional e psicológica desta população. Os resultados obtidos reforçam a importância de abordagens clínicas mais abrangentes, que integrem dimensões pessoais e relacionais na compreensão do bem-estar psicológico, bem como a necessidade de continuar a investigar estas variáveis no contexto académico português e internacional, sobretudo atendendo ao facto de, na revisão da literatura efetuada, não ter sido identificado outra investigação que analisasse simultaneamente estas variáveis no contexto do ensino superior, o que confere ao presente estudo originalidade e relevância científica.

Referências

- Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Pinho, L. G. (2024). Depression and Anxiety of Portuguese University Students: A Cross-Sectional Study about Prevalence and Associated Factors. *Depression and Anxiety*, 2024(1), 5528350. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>
- American College Health Association. (2024). *NCHA-IIIb Spring 2024 Reference Group Data Report*. American College Health Association. https://www.acha.org/wp-content/uploads/NCHA-IIIb_SPRING_2024_REFERENCE_GROUP_DATA_REPORT.pdf
- Anderson, R. M. (2013). Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 56(2), 208–214. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>
- Barroso, S. M., Oliveira, N. R. de, & Andrade, V. S. de. (2019). Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, e35427. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/0102.3772e35427>
- Bernecker, K., Becker, D., Weitkamp, K., & Wehrli, F. (2024). Trait hedonic capacity correlates with sexual pleasure and motives for sexualized drug use in young adults. *Current Psychology*, 43(27), 23278–23294. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06017-1>
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem-A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410. <https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bolinski, F., Boumparis, N., Kleiboer, A., Cuijpers, P., Ebert, D. D., & Riper, H. (2020). The effect of e-mental health interventions on academic performance in university and college students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Internet Interventions*, 20, 100321. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100321>
- Bostwick, W. B., Boyd, C. J., Hughes, T. L., West, B. T., & McCabe, S. E. (2014). Discrimination and mental health among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(1), 35–45. <https://doi.org/10.1037/h0098851>

- Carcedo, R. J., Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuertes, 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), 841. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030841>
- Carvalho, A. S. V. de. (2020). *O papel das crenças sexuais na satisfação sexual e na satisfação com a vida em estudantes universitários* [Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/129361/2/422633.1.pdf>
- Cassidy, C., Curran, J., Steenbeek, A., & Langille, D. (2015). University Students' Sexual Health Knowledge: A Scoping Literature Review. *Canadian Journal of Nursing Research*, 47(3), 18–38. <https://doi.org/10.1177/084456211504700303>
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2025). Anxiety. Em *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- Çiçek, İ. (2021). Mediating Role of Self-Esteem in the Association between Loneliness and Psychological and Subjective Well-Being in University Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83–97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>
- da-Silva-Domingues, H., Palomino-Moral, P. Á., & del-Pino-Casado, R. (2025). Anxiety in young university students: The mediating role of sense of coherence and self-esteem. *BMC Public Health*, 25(1), 3240. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24646-4>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and Subjective Well-Being Among First Year UK Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- Estrada-Araoz, E. G., Bautista Quispe, J. A., Córdova-Rojas, L. M., Ticona Chayña, E., Mamani Coaquira, H., & Huaman Tomanguilla, J. (2023). Mental Health of University Students When Returning to Face-to-Face Classes: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, 13(6), 438. <https://doi.org/10.3390/bs13060438>
- Fernandes, B., Newton, J., & Essau, C. A. (2022). The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological Reports*, 125(2), 787–803. <https://doi.org/10.1177/0033294121996991>
- Ferrari, W., Peres, S., & Nascimento, M. (2018). Experimentação e aprendizagem na trajetória afetiva e sexual de jovens de uma favela do Rio de Janeiro, Brasil, com

- experiência de aborto clandestino. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 2937–2950.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1413-81232018239.11312018>
- Ford, J. V., Corona Vargas, E., Finotelli Jr., I., Fortenberry, J. D., Kismödi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E., & Coleman, E. (2019). Why Pleasure Matters: Its Global Relevance for Sexual Health, Sexual Rights and Wellbeing. *International Journal of Sexual Health*, 31(3), 217–230.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1654587>
- Fruehwirth, J. C., Mazzolenis, M. E., Pepper, M. A., & Perreira, K. M. (2023). Perceived stress, mental health symptoms, and deleterious behaviors during the transition to college. *PloS One*, 18(6), e0287735.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287735>
- Galinsky, A. M., & Sonenstein, F. L. (2011). The Association Between Developmental Assets and Sexual Enjoyment Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Health*, 48(6), 610–615. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.09.008>
- Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing. (2016). *Working definition of Sexual Pleasure*. <https://www.gab-shw.org/our-work/working-definition-of-sexual-pleasure/>
- Haq, M. A. U. (2016). Association Between Socio-Demographic Background and Self-Esteem of University Students. *Psychiatric Quarterly*, 87(4), 755–762.
<https://doi.org/10.1007/s11126-016-9423-5>
- Higgins, J. A., Mullinax, M., Trussell, J., Davidson, J. K., & Moore, N. B. (2011). Sexual Satisfaction and Sexual Health Among University Students in the United States. *American Journal of Public Health*, 101(9), 1643–1654.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300154>
- Karaca, A., Yildirim, N., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2019). Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Education Today*, 76, 44–50.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.029>
- King, N., Pickett, W., McNevin, S. H., Bowie, C. R., Rivera, D., Keown-Stoneman, C., Harkness, K., Cunningham, S., Milanovic, M., Saunders, K. E. A., Goodday, S., Duffy, A., & U-Flourish Student Well-Being and Academic Success Research Group. (2021). Mental health need of students at entry to university: Baseline findings from the U-Flourish Student Well-Being and Academic Success Study.

- Early Intervention in Psychiatry*, 15(2), 286–295.
<https://doi.org/10.1111/eip.12939>
- Laan, E. T. M., Klein, V., Werner, M. A., Van Lunsen, R. H. W., & Janssen, E. (2021). In Pursuit of Pleasure: A Biopsychosocial Perspective on Sexual Pleasure and Gender. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 516–536.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1965689>
- Laura, C., Costa, C., Santiago, G., Graziela, R., & Maria José, C. (2024). Prevalence and risk factors for anxiety, stress and depression among higher education students in Portugal and Brazil. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17, 100825. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100825>
- Lawrance, K., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267–285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Lelis, K. de C. G., Brito, R. V. N. E., Pinho, S. de, & Pinho, L. de. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (23), 9–14.
<https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>
- Marinho, D. F. S., Spindola, T., Antunes, R. F., Costa, C. M. A., Woodtli, R. R., & Moerbeek, N. dos S. T. (2021). A sexualidade e os aspectos influenciadores na perspectiva de estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 10(12), e16101220071–e16101220071. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20071>
- Meston, C. M., & Stanton, A. M. (2017). Recent Findings on Women’s Motives for Engaging in Sexual Activity. *Current Sexual Health Reports*, 9(3), 128–135.
<https://doi.org/10.1007/s11930-017-0114-5>
- Mioralli, C. M., Dias-Viana, J. L. D., & Noronha, A. P. P. (2023). Autoestima e Satisfação Sexual Feminina. *Interação em Psicologia*, 27(2).
<https://doi.org/10.5380/riep.v27i2.79973>
- Neves, C. P. C., Sousa, C. M. G., Teixeira, M. I. O., Gomes, M. I. F., Monteiro, S. F. de S., Neves, C. P. C., Sousa, C. M. G., Teixeira, M. I. O., Gomes, M. I. F., & Monteiro, S. F. de S. (2024). Self-esteem and psychological well-being in university students. *PsychTech & Health Journal*, 8(1), 47–60.
<https://doi.org/10.26580/pthj.art73-2024>

- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). *Contribuição para o Estudo da Adaptação Portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 Itens de Lovibond e Lovibond*.
- Paixão, R. F., Patias, N. D., & Dell’Aglia, D. D. (2018). Self-esteem and Symptoms of Mental Disorder in the Adolescence: Associated Variables. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e34436. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e34436>
- Pascoal, P. M., Crawford, M., & Sigorelho, T. (2023). *O Estudo Prazer Sexual resulta de uma parceria entre o MUSEX - Museu Pedagógico do Sexo, o Gerador, o Mestrado Transdisciplinar de Sexologia da Universidade Lusófona e a Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica (SPSC)*. <https://musex.pt/wp-content/uploads/2023/03/Relatorio-Preliminar-Estudo-Prazer-Sexual.pdf>
- 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>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Patrão, A. L., Makuch, M. Y., Zotareli, V., & Nobre, P. (2024). Questionário de avaliação das práticas e experiências de saúde sexual (SHAPE): Processo de adaptação e resultados dos dados coletados durante o pré-teste em Portugal. *O Mundo da Saúde*, 48. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202448e16172024P>
- Pechorro, P., Almeida, A. I., Soares Figueiredo, C., Monteiro Pascoal, P., Xavier Vieira, R., & Neves Jesus, S. (2015). Validação portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual. *Revista Internacional de Andrología*, 13(2), 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.androl.2014.10.003>
- Pereira, A., Willhelm, A. R., Koller, S. H., & Almeida, R. M. M. D. (2018). Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3767–3777. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016>
- Pereira, M., Antunes, M., Barroso, I., Correia, T., Brito, I., & Monteiro, M. (2018). Adaptation and validation of the Psychological General Well-Being Index: Confirmatory factor analysis of the short version. *Revista de Enfermagem Referência, IV Série*(18), 9–18. <https://doi.org/10.12707/RIV18001>

- Pérez, F. T. (2017). Elaboración de una definición integral del placer sexual. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 8–16. <https://doi.org/10.48102/pi.v25i2.101>
- Philpott, A., Knerr, 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/S0968-8080\(06\)28254-5](https://doi.org/10.1016/S0968-8080(06)28254-5)
- Pinheiro, A. P. de O. R., Sena, M. C. D. de, Gonçalves, R. D. A., & Souza, J. M. de. (2023). Autoestima como Fator Protetivo para a Saúde Mental. *ID on Line. Revista de Psicologia*, 17(68), 45–56. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3844>
- Rádio e Televisão de Portugal. (2024, outubro 10). *Quase 23% dos alunos de seis universidades em Portugal possui doença mental*. Quase 23% dos alunos de seis universidades em Portugal possui doença mental. https://www.rtp.pt/noticias/pais/quase-23-dos-alunos-de-seis-universidades-em-portugal-possui-doenca-mental_n1606379
- Reis, J., De Oliveira, L., Oliveira, C., & Nobre, P. (2021). 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>
- Sánchez-Fuentes, M. D. 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, P. J. (2008). Validação da Rosenberg Self-esteem Scale numa amostra de estudantes do ensino superior. Em A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins, & V. Ramalho (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (Vol. 13). Psiquibrios Edições. https://www.researchgate.net/publication/322071950_Validacao_da_Rosenberg_Self-esteem_Scale_numa_amostra_de_estudantes_do_ensino_superior
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 34(5), 987–996. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.11.010>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A

- systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Silva, G., Neto, I., Rocha, A., Monteiro, L., & Rauber, S. (2023). Relação entre autoestima e saúde mental de estudantes universitários: Estudo transversal. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 24(1), 104–114. <https://doi.org/10.15309/23psd240109>
- Silva, G. V. (2018). A Evolução do Estresse e a Fase de Quase—Exaustão como Fator Desencadeador da Depressão. *Revista Dissertar*, 1(30). <https://doi.org/10.24119/16760867ed114236>
- Singhal, S., & Prakash, N. (2020). Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, XII, 748–756. https://www.researchgate.net/publication/352151190_Relationship_between_Self-esteem_and_Psychological_Well-being_among_Indian_College_Students
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., & Memedi, I. (2023). *Psychological Well-Being and Mental Health among University Students*. Bulgarian Comparative Education Society. <https://eric.ed.gov/?id=ED629357>
- Stokoe, M., Nordstokke, D., & Wilcox, G. (2024). First Year Students' Perceptions of the Transition to University: The Role of Informational, Instrumental, and Emotional Support. *International Journal of Research in Education and Science*, 10(2), 377–393. <https://doi.org/10.46328/ijres.3392>
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and Bicultural Validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *The Journal of Sex Research*, 47(4), 257–268. <https://doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Thompson, M., Pawson, C., & Evans, B. (2021). Navigating entry into higher education: The transition to independent learning and living. *Journal of Further and Higher Education*, 45(10), 1398–1410. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1933400>

- UNESCO. (2025, dezembro 1). *Higher education: What you need to know*.
<https://www.unesco.org/en/higher-education/need-know>
- Universidade de Évora. (2024, outubro 10). *Quase 23% dos estudantes de seis universidades em Portugal possui doença mental*. <https://www.uevora.pt/ue-media/noticias?item=41295>
- Wani, M. A., & Dar, A. A. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*.
https://www.researchgate.net/publication/320353678_Optimism_happiness_and_self-esteem_among_university_students
- Weber, E., Hopwood, C. J., Denissen, J. J. A., & Bleidorn, W. (2024). Self-Esteem and Sexual Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 52(2), 293–312. <https://doi.org/10.1177/01461672241257355>
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Bruner, M. R. (2013). Committed Dating Relationships and Mental Health Among College Students. *Journal of American College Health*, 61(3), 176–183.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2013.773903>
- World Health Organization. (s.d.). *Defining sexual health*. Defining sexual health. Obtido <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>
- World Health Organization. (2006). *Sexual health*. <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>
- World Health Organization. (2011). *Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response* (EB130/9). World Health Organization. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/eb130/b130_9-en.pdf
- World Health Organization. (2017, março 30). *Depression: Let's talk" says WHO, as depression tops list of causes of ill health*. <https://www.who.int/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>
- World Health Organization. (2025, outubro 8). *Mental health*. Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Medical Association. (2024, dezembro 31). *Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants*.
<https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>

- Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). Bridging the Gap: Exploring the Unique Transition From Home, School or College Into University. *Frontiers in Public Health*, 9, 634285. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634285>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yildirimer, K. Ş., & Yentür, D. B. (2024, outubro 10). Sexual Health and Psychological Well-Being: An Examination of the Interactions between Sexual Satisfaction, Relationship Dynamics, And Mental Health. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(10). <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v7-i10-18>
- Zerbinati, J. P., & Bruns, M. (2017). *Sexualidade e Educação: Revisão Sistemática da Literatura Científica Nacional*.

Anexos

Anexo A - Autorização para Utilização da Escala Sexual Pleasure Scale (Adaptação Portuguesa) (Pascoal et al., 2016)

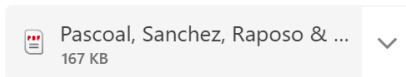


Patricia Pascoal <pascoal.patricia@gmail.com>

Para: Você



qui, 03/07/2025 17:36



Mostrar os 4 anexos (3 MB) Guardar Todos os Anexos

Cara Ana Soraia, espero que corra tudo bem com o seu trabalho e envio cumprimentos à equipa orientadora. Em anexo a medida e alguns estudos nos quais já foi usada

Cumprimentos

Anexo B - Autorização para Utilização da Nova Escala de Satisfação Sexual (Adaptação Portuguesa) (Pechorro et al., 2015)



Pedro Pechorro <ppechorro@gmail.com>

Para: Você



qua, 02/07/2025 18:55

Boa tarde

Pode usar a escala

Veja o link abaixo que tem os artigos com os itens

<https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Pechorro/research>

Cumpts

pedro pechorro

Anexo C – Autorização para Utilização da Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress* (EADS-21) (Adaptação Portuguesa) (Pais-Ribeiro et al., 2004)



José Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt>

Para: Você



qui, 03/07/2025 09:28

Cara Colega

Autorizamos o uso da versão da EADS-21 que desenvolvemos para uso com a população portuguesa.

No texto em link e nas referências desse texto encontra toda a informação necessária, incluindo a escala.

<https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf>

Cordialmente

José Luís Pais Ribeiro

jlpr@fpce.up.pt

mobile phone: (351) 965045590

web page: <https://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>

ORCID iD:  <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>

ResearchGate- https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications

<https://scholar.google.pt/citations?user=8OnOW5MAAAJ&hl=en>



Anexo D – Comissão de Ética Egas Moniz



EGAS MONIZ SCHOOL
of HEALTH & SCIENCE

Comissão de Ética EGAS MONIZ

Processo Interno: 1648

Plataforma: PT-80/25

Ex.ma Senhora

Ana Soraia Leal Roque Godinho

Monte de Caparica, 24 de setembro de 2025.

Ex.ma Senhora,

Em resposta ao Pedido de Parecer que submeteu à apreciação da Comissão de Ética da Egas Moniz, com o tema denominado: "Determinantes Psicossociais da Saúde Mental no Ensino Superior: O Papel da Autoestima, Satisfação Sexual e Prazer Sexual", foi aprovado.

A Presidente da Comissão de Ética da Egas Moniz

Prof.ª Doutora Ana Filipa Vicente

Anexo E – Consentimento Informado

Monte de Caparica, 15 de julho de 2025

Exmo.(a) Sr.(a),

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Unidade Curricular de Seminário de Dissertação da Egas Moniz *School of Health and Science*, sob a orientação da Professora Doutora Marta Reis, solicita-se a autorização para a participação no estudo intitulado “Determinantes Psicossociais Da Saúde Mental no Ensino Superior: O Papel da Autoestima, Satisfação Sexual e Prazer Sexual”. O objetivo deste estudo é compreender de que forma a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual predizem a saúde mental de estudantes universitários portugueses, analisando as relações entre estas variáveis e os níveis de ansiedade, depressão e stress. Pretende ainda explorar possíveis diferenças em função do sexo, contribuindo para um conhecimento mais aprofundado sobre os fatores psicossociais associados ao bem-estar emocional na população universitária.

A recolha de dados ocorrerá com recurso a um protocolo de investigação disponibilizado online e será efetuada em instituições universitárias, sejam elas de natureza pública ou privada, abrangendo universidades e institutos politécnicos. A amostra englobará todo o território nacional português.

Para poder participar neste estudo terá de ter no mínimo 18 anos, frequentar o Ensino Superior e/ou Politécnico, ter nacionalidade portuguesa, residir atualmente em Portugal, compreender fluentemente a Língua Portuguesa e não se encontrar em *Erasmus*/Intercâmbio.

A participação neste estudo é voluntária, sendo possível desistir a qualquer momento sem qualquer consequência ou necessidade de justificação. A sua não participação não lhe trará qualquer prejuízo.

Este estudo pode trazer benefícios tais como compreender de que forma a autoestima, satisfação sexual e o prazer sexual podem ter impacto na saúde mental dos estudantes universitários. Além disso, os resultados poderão contribuir para desenvolver intervenções que promovam o bem-estar, para além de favorecer também a criação de campanhas educativas que incentivem uma vivência sexual saudável, consentida e emocionalmente significativa.

A informação recolhida destina-se unicamente a tratamento estatístico e/ou publicação e será tratada pelo(s) orientador(es) e/ou pelos seus mandatados. A sua recolha é anónima e confidencial, garantindo que, a sua identidade não será revelada em publicações ou relatórios. Não existem respostas corretas ou incorretas, é-lhe solicitado que responda a todas as perguntas da forma mais sincera possível.

Alguma questão adicional que pretenda ver esclarecida sobre objetivos e procedimentos, por favor, contacte através do e-mail: as03.roque@gmail.com

Agradecemos a sua disponibilidade em participar neste estudo.

(Riscar o que não interessa)

ACEITO/NÃO ACEITO participar neste estudo, confirmando que fui esclarecido sobre as condições do mesmo e que não tenho dúvidas.

(Assinatura do participante)

Anexo F – Protocolo de Questionário

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Unidade Curricular de Seminário de Dissertação da Egas Moniz *School of Health and Science*, sob a orientação da Professora Doutora Marta Reis, solicita-se a autorização para a participação no estudo intitulado “Determinantes Psicossociais da Saúde Mental no Ensino Superior: O Papel da Autoestima, Satisfação Sexual e Prazer Sexual”. O objetivo deste estudo é compreender de que forma a autoestima, a satisfação sexual e o prazer sexual predizem a saúde mental de estudantes universitários portugueses, analisando as relações entre estas variáveis e os níveis de ansiedade, depressão e stress. Pretende ainda explorar possíveis diferenças em função do sexo, contribuindo para um conhecimento mais aprofundado sobre os fatores psicossociais associados ao bem-estar emocional na população universitária.

A recolha de dados ocorrerá com recurso a um protocolo de investigação disponibilizado online e será efetuada em instituições universitárias, sejam elas de natureza pública ou privada, abrangendo universidades e institutos politécnicos. A amostra englobará todo o território nacional.

Para poder participar neste estudo terá de ter no mínimo 18 anos, frequentar o Ensino Superior e/ou Politécnico, ter nacionalidade portuguesa, residir atualmente em Portugal, compreender fluentemente a Língua Portuguesa e não se encontrar em *Erasmus*/Intercâmbio.

A participação neste estudo é voluntária, sendo possível desistir a qualquer momento sem qualquer consequência ou necessidade de justificação. A sua não participação não lhe trará qualquer prejuízo.

Este estudo pode trazer benefícios tais como compreender de que forma a autoestima, satisfação sexual e o prazer sexual podem ter impacto na saúde mental dos estudantes universitários. Além disso, os resultados poderão contribuir para desenvolver intervenções que promovam o bem-estar, para além de favorecer também a criação de campanhas educativas que incentivem uma vivência sexual saudável, consentida e emocionalmente significativa.

A informação recolhida destina-se unicamente a tratamento estatístico e/ou publicação e será tratada pelo(s) orientador(es) e/ou pelos seus mandatados. A sua recolha é anónima e confidencial, garantindo que, a sua identidade não será revelada em publicações ou relatórios. Não existem respostas corretas ou incorretas, é-lhe solicitado que responda a todas as perguntas da forma mais sincera possível.

Alguma questão adicional que pretenda ver esclarecida sobre objetivos e procedimentos, por favor, contacte através do e-mail: as03.roque@gmail.com

Agradecemos a sua disponibilidade em participar neste estudo.

Secção 1

Para participar no estudo é obrigatório aceitar o consentimento informado:

- ☐ Declaro que tomei conhecimento dos termos do consentimento informado e aceito participar nesta investigação.
- ☐ Declaro que aceito que as minhas respostas sejam armazenadas e tratadas de forma anónima para fins de investigação.

Secção 2 – Questionário Sociodemográfico

1.1. Sexo

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Prefiro não responder

1.2. Como se descreve?

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Não-binário (e.g., genderqueer, género fluído)
- ☐ Agénero (não se identifica com nenhum género em particular)
- ☐ Não sei
- ☐ Prefiro não responder

1.3 Orientação Sexual

- ☐ Heterossexual
- ☐ Homossexual
- ☐ Bissexual
- ☐ Queer
- ☐ Pansexual
- ☐ Assexual
- ☐ Outro: _____

1.4. Idade

____ anos

1.5. Nacionalidade

- ☐ Portuguesa
- ☐ Francesa
- ☐ Espanhola
- ☐ Brasileira
- ☐ Outra: _____

1.6. Estado Civil

- ☐ Solteiro(a)
- ☐ Casado(a)/União de Facto
- ☐ Divorciado(a)/Separado(a)
- ☐ Viúvo(a)
- ☐ Outro: _____

1.7. Ano que está a frequentar

- ⌘ 1º ano (Licenciatura)
- ⌘ 2º ano (Licenciatura)
- ⌘ 3º ano (Licenciatura)
- ⌘ 4º ano (Licenciatura/Mestrado Integrado)
- ⌘ 5º ano (Licenciatura/Mestrado Integrado)
- ⌘ 1º ano (Mestrado)
- ⌘ 2ª ano (Mestrado)
- ⌘ Outro: _____

1.8. Curso que frequenta

1.9. Profissão/Atividade

- ⌘ Estudante
- ⌘ Trabalhador-Estudante

1.10. Em que zona do país estuda?

- ⌘ Norte
- ⌘ Centro
- ⌘ Lisboa e Vale do Tejo
- ⌘ Alentejo
- ⌘ Algarve
- ⌘ Região Autónoma dos Açores
- ☐ Região Autónoma da Madeira

Secção 3 – *Depression, Anxiety and Stres Scale* (DASS-2; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptação portuguesa por Pais Ribeiro et al., 2004)

Para responder às seguintes questões, foque-se na semana passada. Por favor, leia atentamente cada afirmação e, para cada item, selecione a possibilidade de resposta com a qual mais se identifica (0 – “Não se aplicou nada a mim”; 1 – “Aplicou-se a mim algumas vezes”; 2 – “Aplicou – se a mim muitas vezes”; 3 – “Aplicou-se a mim a maior parte das vezes”).

1. Senti-me desanimado e melancólico
2. Senti que não tinha nada a esperar do futuro
3. Senti que a vida não tinha sentido

4. Senti que não tinha muito valor como pessoa
5. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo
6. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada
7. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas
8. Senti a minha boca seca
9. Senti dificuldades em respirar
10. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico
11. Senti tremores (por exemplo, nas mãos)
12. Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula
13. Senti-me quase a entrar em pânico
14. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso
15. Tive dificuldades em me acalmar
16. Senti dificuldade em me relaxar
17. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa
18. Senti que por vezes estava sensível
19. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações
20. Dei por mim a ficar agitado
21. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.

Secção 4 – *Rosenberg Self – Esteem Scale* (Rosenberg, 1989; adaptação portuguesa por Santos, 2008)

Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). Indique o seu grau de concordância com cada uma das afirmações abaixo, utilizando a seguinte escala:

- 1 – Discordo totalmente
- 2 – Discordo
- 3 – Concordo
- 4 – Concordo totalmente

1. De um modo geral estou satisfeito comigo próprio.
2. Por vezes penso que não presto.
3. Sinto que tenho algumas boas qualidades.
4. Sou capaz de fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas.

5. Sinto que não tenho motivos para me orgulhar de mim próprio.
6. Por vezes sinto-me um inútil.
7. Sinto que sou uma pessoa de valor.
8. Deveria ter mais respeito por mim próprio.
9. De um modo geral sinto-me um fracassado.
10. Tenho uma boa opinião de mim próprio.

Secção 5 – *New Scale of Sexual Satisfaction* (Štulhofer, Buškob, & Brouillardc, 2009; adaptação portuguesa por Pechorro et al., 2015)

Para cada afirmação, assinale a opção com que mais se identifica sendo que o 1 corresponde a “Nada Satisfeito e 5 representa “Totalmente Satisfeito”.

1. A intensidade da minha excitação sexual
2. A qualidade dos meus orgasmos
3. A capacidade de me “soltar” e me entregar ao prazer sexual durante as relações
4. A minha capacidade de me concentrar na atividade sexual
5. A forma como eu reajo sexualmente ao(à) meu(minha) parceiro(a)
6. O funcionamento sexual do meu corpo
7. O meu à-vontade emocional durante o sexo
8. O meu humor depois da atividade sexual
9. A frequência dos meus orgasmos
10. O prazer que eu proporciono ao meu(minha) parceiro(a) sexual
11. O equilíbrio entre o que eu dou e o que eu recebo durante o sexo
12. O à-vontade do(a) meu(minha) parceiro(a) durante o sexo
13. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em iniciar a atividade sexual
14. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em ter orgasmos
15. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) se “soltar” e entregar ao prazer sexual
16. A forma como o(a) meu(minha) parceiro(a) satisfaz as minhas necessidades sexuais
17. A criatividade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a)
18. A disponibilidade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a)
19. A diversidade das minhas atividades sexuais
20. A frequência da minha atividade sexual

Secção 6 – *Sexual Pleasure Scale* (Sanchez et al., 2005; adaptação portuguesa por Pascoal et al., 2016)

Foque-se na sua relação atual e pense sobre a sua vida sexual nas últimas 4 semanas.

Por favor, assinale a opção que melhor representa a sua experiência.

	1 – Nada Prazeroso	2 – Um pouco Prazeroso	3	4	5	6 - Prazeroso	7 – Muito Prazeroso
Eu considero a relação sexual...							
Eu considero as atividades sexuais...							
Eu considero a intimidade sexual...							