



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA VIDA
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**SATISFAÇÃO CONJUGAL, SATISFAÇÃO SEXUAL
E COMUNICAÇÃO: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO COM CASAIS À DISTÂNCIA**

Dissertação apresentada a provas publicas para a obtenção do grau de mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Teresa Paula Gameiro
Pompeu Mendes e coorientada pela Professora Doutora Stephanie Raquel Gonçalves

Alves

Beatriz Rodrigues Martins, nº22300287

2024

www.ulusofona.pt

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA VIDA
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**SATISFAÇÃO CONJUGAL, SATISFAÇÃO SEXUAL
E COMUNICAÇÃO: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO COM CASAIS À DISTÂNCIA**

VERSÃO FINAL

Dissertação de Mestrado defendida em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa, no dia 01 de Abril de 2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº1087/2024, de 02 de Dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Isabel dos Santos;

Arguente: Prof.^a Doutora Patrícia Pascoal;

Orientador: Prof.^a Doutora Teresa Mendes.

Este trabalho também foi coorientado pela Prof.^a Doutora Stephanie Alves.

Beatriz Rodrigues Martins, nº22300287

2024

Agradecimentos

A realização desta dissertação representa o culminar de uma etapa significativa da minha vida académica e pessoal, e não teria sido possível sem o apoio e a colaboração de diversas pessoas que contribuíram de forma relevante para a sua elaboração, e a quem estou profundamente grata

Em primeiro lugar quero agradecer à Professora Doutora Teresa Mendes e à Professora Doutora Stephanie Alves, pela orientação e pelo conhecimento que adquiri ao longo deste percurso.

Um agradecimento especial ao meu amigo Vítor Esteves, cujo contributo foi essencial na recolha da amostra presencial. A tua ajuda e disponibilidade foram cruciais para o desenvolvimento desta investigação.

Aos participantes do estudo, tanto àqueles que responderam ao protocolo online como presencialmente, quero deixar um enorme agradecimento pela vossa colaboração. Sem a vossa participação generosa este estudo não teria sido possível.

Gostaria também de agradecer aos administradores das páginas do Facebook que gentilmente permitiram a partilha e divulgação do cartaz do projeto. A vossa colaboração foi imprescindível para alcançar um público mais amplo.

Por fim, expresso o meu profundo reconhecimento à minha mãe. A tua ajuda incansável e o teu apoio incondicional foram fundamentais ao longo de todo este percurso. Agradeço-te por estares sempre ao meu lado, por acreditares em mim, e por me apoiares na persecução dos meus objetivos.

A todos, o meu sincero obrigada.

Resumo

No contexto de uma sociedade globalizada, onde as deslocações por motivos profissionais são cada vez mais frequentes, torna-se essencial compreender o impacto que a distância física tem na dinâmica dos casais que enfrentam este desafio. Inserido no âmbito da Psicologia da Família e tendo por referência os modelos Sistémico e Socioecológico, o presente estudo pretendeu analisar os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual, e de qualidade da comunicação de indivíduos com relações conjugais à distância (RCD), perceber em que medida estas variáveis se relacionam, e se existem diferenças nos níveis das variáveis em função do género, da regularidade da reunificação entre o casal, da posição que cada parceiro ocupa na RCD, e em função de estarem juntos ou separados no momento em que preencheram o protocolo de avaliação. Foi utilizada uma metodologia de investigação quantitativa transversal, numa amostra não probabilística, de conveniência, composta por 105 participantes (39 homens e 66 mulheres), com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos, presentes numa relação de casal exclusiva e heterossexual, em que um dos elementos do casal se encontra geograficamente distante, a maior parte dos dias, por motivos profissionais. Foram utilizados como instrumentos de medida as versões Portuguesas do Couples Satisfaction Index – Short (CSI – 4), da Global Measure of Sexual Satisfaction (GMSEX), da New Scale of Sexual Satisfaction (NSSS), e da subescala de Comunicação do Inventário ENRICH. Através da análise de correlações (r), a satisfação conjugal, a satisfação sexual centrada no EU, a satisfação sexual centrada no parceiro e na atividade sexual, e a qualidade da comunicação, associaram-se positiva e significativamente entre si. Foi ainda encontrada uma associação negativa significativa entre a satisfação sexual global e a satisfação sexual centrada no parceiro. A comparação de dois grupos independentes através do teste t de Student revelou que os homens apresentaram maior satisfação sexual global do que as mulheres, assim como aqueles que se reunificam mais frequentemente com o parceiro. Os participantes que ocupam a posição do membro do casal que se desloca a trabalho reportaram níveis inferiores de satisfação sexual centrada no parceiro e na atividade sexual. Não se verificaram fenómenos de idealização conjugal ou sexual, conforme esperado. Os resultados destacam a importância de estratégias eficazes de comunicação e o uso de ferramentas digitais que permitam manter a conexão emocional e sexual em contextos de separação física.

Palavras-chave: Satisfação Conjugal; Satisfação Sexual; Comunicação; Relações Conjugais à Distância.

Abstract

In the context of a globalized society, where travel for professional reasons is increasingly frequent, it becomes essential to understand the impact that physical distance has on the dynamics of couples facing this challenge. Within the scope of Family Psychology and drawing on the Systemic and Socioecological models, the present study aimed to analyze the levels of marital satisfaction, sexual satisfaction, and communication quality in individuals involved in long-distance relationships (LDR). It also sought to examine the extent to which these variables are interrelated, and whether there are differences in their levels based on gender, the regularity of reunions between the couple, the position that each partner occupies in the LDR, and whether they were together or apart at the time of completing the evaluation protocol. A cross-sectional quantitative research methodology was used, with a non-probabilistic, convenience sample composed of 105 participants (39 men and 66 women), aged between 18 and 66 years, who are in an exclusive, heterosexual relationship, where one partner is geographically distant most days due to professional reasons. The instruments used were the Portuguese versions of the Couples Satisfaction Index – Short (CSI-4), the Global Measure of Sexual Satisfaction (GMSEX), the New Scale of Sexual Satisfaction (NSSS), and the Communication subscale of the ENRICH Inventory. Through correlation analysis (r), marital satisfaction, sexual satisfaction centered on the self, sexual satisfaction centered on the partner and on sexual activity, and communication quality were found to be positively and significantly associated with each other. A significant negative association was also found between global sexual satisfaction and sexual satisfaction centered on the partner. The comparison of two independent groups using the Student's t -test revealed that men reported higher global sexual satisfaction than women, as did those who reunite with their partner more frequently. Participants who occupy the position of the partner who travels for work reported lower levels of sexual satisfaction centered on the partner and with sexual activity. No phenomena of marital or sexual idealization were observed, as expected. The results underscore the importance of effective communication strategies and the use of digital tools that allow for the maintenance of emotional and sexual connection in contexts of physical separation.

Keywords: Marital Satisfaction; Sexual Satisfaction; Communication; Long-Distance Relationships.

Lista de abreviaturas, siglas e símbolos

% – Percentagem

α – Alpha de Cronbach

cf. – Confira

CMC – Comunicação Mediada por Computador

CSI – Couples Satisfaction Index

d – D de Cohen

DP – Desvio Padrão

e.g. – Exemplo

ENRICH – Enriching & Nurturing Relationships Issues, Communication & Happiness

et al. – E colegas

etc. – E outras coisas mais

GMSEX – Global Measure of Sexual Satisfaction

i.e. – Isto é

M – Média

Máx – Valor máximo da amplitude dos valores

Min – Valor mínimo da amplitude dos valores

N – Número total da amostra

n – Número da subamostra

NSSS – New Scale of Sexual Satisfaction

p – Valor de significância

r – Valor de correlação de Pearson

RCD – Relações Conjugais à Distância

SPSS – Statistical Package for the Social Science

t – T de Student

Índice geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Lista de abreviaturas, siglas e símbolos.....	6
Índice de Tabelas	9
Introdução	10
Ser-se Casal: A construção de uma identidade comum.....	10
Satisfação Conjugal: Um olhar sistémico sobre a qualidade da relação	10
Ser-se Casal à Distância: Entre a separação física e a proximidade emocional	11
Conjugalidade à Distância: Desafios, estratégias e níveis de satisfação	11
Sexualidade à Distância: A reinvenção da intimidade	13
Comunicação Digital e Conjugalidade: Recriar a presença na ausência.....	14
Objetivos e Pertinência do presente estudo	16
Hipóteses de estudo	17
Método.....	18
Participantes.....	18
Medidas	20
Questionário Sociodemográfico	20
<i>Couples Satisfaction Index - Short (CSI - 4)</i>	20
<i>Global Measure of Sexual Satisfaction (GMSEX)</i>	21
<i>New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)</i>	22
<i>Subescala Comunicação do inventário ENRICH</i>	23
Procedimento	24
Plano de análise de dados	25
Resultados.....	27
Estatísticas descritivas e associações entre as principais variáveis do estudo.....	27

Perceção da interferência da distância física na satisfação sexual dos parceiros	29
Perceção da interferência da distância física na qualidade da comunicação conjugal	29
Frequência da comunicação mediante os diferentes canais de contacto	30
Perceção de responsividade do parceiro mediante os diferentes canais de contacto.....	31
Diferenças nas variáveis do estudo em função do género	32
Diferenças nas variáveis do estudo em função da regularidade da reunificação.....	32
Diferenças nas variáveis do estudo em função da posição que ocupam na RCD	33
Diferenças nas variáveis do estudo em função da reunificação	34
Discussão	36
Implicações clínicas.....	40
Limitações do estudo e recomendações para estudos futuros	41
Conclusão	43
Referências Bibliográficas.....	44
Apêndices	50
Figura 1 - <i>Mapa Conceptual de Investigação</i>	I

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados sociodemográficos da amostra.....	18
Tabela 2 – Estatísticas descritivas e correlações entre as principais variáveis do estudo.....	28
Tabela 3 – Descritivas da interferência da distância física na satisfação sexual.....	29
Tabela 4 – Descritivas da interferência da distância física na qualidade da comunicação.....	29
Tabela 5 – Descritivas da frequência da comunicação mediante os canais de contacto.....	30
Tabela 6 – Descritivas da responsividade do parceiro mediante os canais de contacto.....	31
Tabela 7 – Descritivas das variáveis do estudo em função do género.....	32
Tabela 8 – Descritivas das variáveis do estudo em função da regularidade da reunificação.....	33
Tabela 9 – Descritivas das variáveis do estudo em função da posição que ocupam na RCD.....	34
Tabela 10 – Descritivas das variáveis do estudo em função da reunificação.....	35

Introdução

Ser-se Casal: A construção de uma identidade comum

Quando duas pessoas decidem coabitar, quer seja através do casamento ou união de facto, surge um novo subsistema, o conjugal. Esta é uma entidade específica da estrutura familiar e refere-se à interação que surge da união afetiva entre dois subsistemas individuais, que tem como característica principal a constituição de um par que se une com a finalidade de constituir o seu próprio sistema familiar (Minuchin, 1982). Segundo a perspectiva de Relvas (1996) a formação do casal marca o início do ciclo de vida familiar. Alain Caillé (1991), ao referir-se à formação do subsistema conjugal, enfatiza a ideia de que a união de duas pessoas vai além da simples soma das suas partes individuais. Com a expressão “ $1+1=3$ ”, diz que é criado um sistema único e dinâmico, resultante da interação entre os parceiros, em que cada membro do casal contribui com a sua individualidade através de características como o género, identidade, história de vida, crenças, valores, dando origem a um sistema complexo onde as identidades individuais coexistem com a identidade comum.

Satisfação Conjugal: Um olhar sistémico sobre a qualidade da relação

A satisfação conjugal, um dos construtos mais utilizados para avaliar a qualidade, estabilidade e manutenção das relações conjugais, refere-se à avaliação subjetiva global que cada membro do casal faz acerca da qualidade do seu relacionamento (Graham e colegas, 2011). Narciso (2001) apresentou uma conceção sistémica da satisfação conjugal onde distingue três tipos de determinantes: Os factores centrípetos, que dizem respeito à união conjugal, considerados os que maior influência direta têm sobre a satisfação na relação, divididos em processos afetivos (*e.g.*, intimidade; compromisso), processos operativos ou comportamentais (*e.g.*, comunicação), e processos cognitivos (*e.g.*, perceções; expectativas). Os factores centrífugos, onde se incluem os factores pessoais, os factores contextuais (*e.g.*, estarem à distância a maior parte do tempo) e os factores demográficos (*e.g.*, género). Diferencia ainda os factores relativos ao tempo da relação ou percurso de vida conjugal (*e.g.*, duração da relação; acontecimentos não-normativos, etc.), que afetam ambos os anteriores. Tendo em conta a revisão da literatura, relações conjugais satisfeitas proporcionam apoio, estabilidade emocional e uma sensação de segurança, o que promove o bem-estar psicológico e emocional (Patrick e colegas, 2013). Por outro lado, a insatisfação conjugal pode transformar a relação em uma fonte

de stress, tornando os parceiros mais vulneráveis a problemas de saúde física e mental, evidenciando-se uma maior taxa de depressão entre as mulheres insatisfeitas com a relação (Yoder & Du Bois, 2020). Através de um estudo de meta-análise constatou-se que as mulheres apresentam consistentemente níveis inferiores de satisfação conjugal comparativamente aos homens, apesar da magnitude dessa diferença geralmente ser pequena e não significativa (Jackson e colegas, 2014).

Ser-se Casal à Distância: Entre a separação física e a proximidade emocional

As relações conjugais têm vindo a ser profundamente influenciadas pelo contexto atual de globalização, em que muitos indivíduos têm de se deslocar, tanto a nível nacional como transnacional, devido a questões ocupacionais, quer profissionais quer académicas. Neste cenário, as relações conjugais à distância (RCD) estão a tornar-se cada vez mais prevalentes (Stafford, 2005; Merolla, 2010), e referem-se a uma dinâmica afetiva em que os membros do casal estão geograficamente separados. Isto ocorre quando o casal reside em locais diferentes, muitas vezes por períodos prolongados, motivados por compromissos profissionais, educacionais ou outros compromissos que exijam a sua presença em locais distintos (McBride & Bergen, 2014). Os ciclos de separação-reunificação, padrões recorrentes de afastamento físico e posterior reunião, fazem parte da vida destes casais, podendo variar significativamente entre eles conforme o tempo decorrido entre estes períodos (Merolla, 2012). Neste contexto, alguns casais podem estar afastados por curtas distâncias geográficas e reunirem-se regularmente, enquanto outros podem estar afastados por longas distâncias e passarem-se meses até à próxima reunificação entre eles (Stafford & Merolla, 2007). Os fenómenos de idealização, definidos como a tendência para descrever a relação através de uma avaliação irrealista e excessivamente otimista (Fowers & Olson, 1993), são associados às características desta configuração relacional por Stafford e colegas (2006), que identificaram que, devido precisamente à distância física, os parceiros tendem a preencher essa ausência com percepções positivas e irrealistas do outro e da relação.

Conjugalidade à Distância: Desafios, estratégias e níveis de satisfação

As características desta configuração relacional trazem desafios não-normativos acrescidos para o casal, designadamente ao nível da satisfação conjugal, sendo os fatores mais desafiantes a separação e a distância física. Segundo Olson (2000) quando os casais são

confrontados com o desafio de passar para a configuração de casal à distância podem passar por uma fase instável, o que poderá fazer aumentar a insatisfação. Segundo o estudo de Widyanisa e colegas (2018) uma das causas do divórcio é a prática do casamento à distância. Em contrapartida, a maior facilidade de mobilidade e as constantes evoluções das tecnologias da comunicação tornam a distância mais suportável e permitem aos casais encontrar cada vez mais estratégias para lidar com a separação física. Apesar dos desafios, estudos comparativos indicam que as RCD estão associadas a níveis mais elevados de satisfação conjugal quando comparadas a relações geograficamente próximas, e que isso é reflexo do maior investimento temporal necessário para a sua manutenção (Pistole e colegas, 2010). Outros estudos indicam que os níveis de satisfação conjugal são similares, tanto nos relacionamentos geograficamente próximos como nos distantes (Kelmer e colegas, 2013). Merolla (2010) diz que aqueles em RCD tentam compensar os desafios da distância envolvendo-se em um maior número de comportamentos de manutenção da relação, e que, desta forma, se mantêm em níveis comparáveis de satisfação em relação àqueles que estão fisicamente próximos. Os comportamentos de manutenção da relação referem-se às atitudes e comportamentos positivos que os membros do casal adotam para aumentar o clima afetivo positivo na sua relação e garantir o seu sucesso (Lee & Pistole, 2012). O estudo de Holt e Stone (1988) revelou que as estratégias de manutenção da relação mais eficazes em casais com RCD envolveram a frequência de visitas e a qualidade da comunicação verbal. Os resultados indicaram que os casais que passam longos períodos afastados reportam níveis significativamente mais baixos de satisfação conjugal, em comparação com aqueles geograficamente mais próximos e com maior interação presencial. Num outro estudo verificaram que a frequência com que o casal se reunifica e o quão frequentemente se comunicam quando estão separados contribui para o seu nível de satisfação conjugal (Holt & Stone, 1997). Estes resultados indicam que uma maior distância e intervalos mais prolongados entre visitas resultam em relações menos satisfatórias. Por outro lado, Van Horn e colegas (1997) contradizem estas conclusões ao constatarem que os níveis de satisfação conjugal não variam com base na frequência de visitas. Stafford e Merolla (2007) apontaram a idealização do parceiro como um fator determinante para a manutenção e estabilidade do casal enquanto está distante, indicando que níveis moderados a muito elevados de idealização contribuem para a estabilidade, enquanto níveis baixos predizem instabilidade e dissolução. Tendo em conta que a distância física entre os membros do casal pode fazer com que ocorram fenómenos de idealização (Stafford e colegas, 2006), e que a percepção que cada membro do casal tem sobre o outro influencia significativamente a satisfação com a relação,

mais do que o comportamento real do parceiro (Narciso, 2001), a satisfação conjugal, ou a percepção desta, pode estar elevada em parceiros com RCD.

Sexualidade à Distância: A reinvenção da intimidade

A dimensão sexual é uma componente essencial nas relações conjugais, e a satisfação neste domínio está fortemente associada à satisfação geral com o relacionamento (MacNeil & Byers, 1997). Lawrance e Byers (1995) definiram a satisfação sexual como uma resposta afetiva que surge da avaliação subjetiva das dimensões positivas e negativas associadas ao seu relacionamento sexual. Byers (2005) refere que essa satisfação pode ser influenciada por vários fatores, tanto do ponto de vista individual como relacional, destacando-se a comunicação assertiva e a frequência da atividade sexual. A satisfação sexual também foi associada a características sociodemográficas, como por exemplo o género, sendo esta mais elevada entre os homens (Cohen & Byers, 2015). Outros estudos apontam para que as diferenças entre homens e mulheres, no que diz respeito à satisfação sexual, são pouco significativas (Pascoal, 2012).

Estando a frequência das atividades sexuais limitada nos casais com RCD, estes necessitam de adotar outras estratégias para manter a intimidade. Desta forma, uma comunicação aberta sobre expectativas sexuais e emocionais durante a separação geográfica é fundamental para reduzir mal-entendidos e promover a satisfação, sendo o aumento da satisfação sexual associado a uma melhor comunicação (MacNeil & Byers, 1997). MacNeil e Byers (2005) identificaram que a autorrevelação sexual é um preditor positivo da satisfação sexual. No mesmo sentido, Pascoal e colegas (2019) identificaram que a expressão de sentimentos e a autorrevelação são aspetos importantes da satisfação sexual em ambos os sexos. Goldsmith e Byers (2018) propuseram a existência de comportamentos de manutenção da sexualidade, assemelhando-se aos comportamentos de manutenção da relação (Merolla, 2012), sendo que a prática frequente desses comportamentos está associada a uma maior satisfação sexual. Destacam as interações sexuais diádicas, que se referem à frequência de interações sexuais entre os membros do casal, tanto presenciais como online. Envolver-se em atividades sexuais com o parceiro quando estão juntos, e envolver-se em atividades sexuais online com o parceiro (*i.e.*, cibersexo) quando estão separados, tanto nas relações geograficamente próximas como distantes, está associado a uma maior satisfação sexual (Byers, 2018). Kafae e Kohut (2021) identificaram que o sexting, termo utilizado para enviar e receber textos, imagens, e

vídeos, sexualmente sugestivos, por meio de dispositivos digitais (Mori e colegas, 2020), pode servir como uma estratégia de manutenção da relação, especialmente para os casais que lidam com o desafio da distância física. Segundo os autores, a frequência com que os parceiros se envolvem em práticas de sexting está correlacionada com a satisfação conjugal e sexual. Por outro lado, a frequência da atividade sexual é um fator de extrema importância para manter a satisfação, e pode não ser facilmente substituída por atividades sexuais online (Goldsmith & Byers, 2020). Este resultado sugere que, em casais geograficamente distantes, a frequência com que os parceiros se reúnem pode ter impacto na sua satisfação sexual. Apesar dos desafios estudos indicam que os níveis de satisfação sexual são similares, tanto nos relacionamentos geograficamente próximos como nos distantes (Merolla, 2010; Kelmer e colegas, 2013; Byers, 2018). Estes resultados podem dever-se ao facto de, paralelamente à idealização romântica (Stafford & Merolla, 2007), indivíduos que idealizem o parceiro no domínio sexual poderem revelar uma maior satisfação sexual (Goldsmith & Byers, 2018).

Comunicação Digital e Conjugalidade: Recriar a presença na ausência

De acordo com Watzlawick (1981) todo o comportamento é comunicação, e como tal é impossível não comunicar. Estamos constantemente a comunicar, seja pelas palavras, seja pelos gestos, seja pelo silêncio. No entanto, esta comunicação pode ou não ser funcional de forma a que nos aproximemos do outro e de forma a que nos façamos entender. Toda a comunicação comporta dois níveis, o de conteúdo (*i.e.*, aquilo que se expressa), e o nível da relação (*i.e.*, a forma como se percebe a relação com o outro), que são muitas vezes codificados seja pelo contexto seja pelo não-verbal. Frequentemente o mesmo conteúdo pode ter diferentes interpretações em função da relação que existe entre as duas pessoas (*i.e.*, a forma como se dá significado a um determinado comportamento vai depender da forma como cada um percebe a relação). Watzlawick (1981) diz ainda que a comunicação acontece em dois canais e que estes dois níveis estão sempre interligados. No canal digital (*i.e.*, verbalização, e tem a ver com o conteúdo) e no analógico (*i.e.*, o não-verbal), que dá uma pontuação relevante àquilo que é a comunicação.

O papel da comunicação na conjugalidade é um tema amplamente estudado, dada a sua relevância no sucesso ou insucesso da relação, e tem como funções essenciais a expressão das emoções, desejos e necessidades individuais, bem como a resolução de dificuldades que surjam inerentes à vida a dois (Fowers, 1998). A qualidade da comunicação conjugal é definida como

um processo interpessoal, transacional e simbólico pelo qual os parceiros alcançam e mantêm a compreensão mútua (Montgomery, 1981). A qualidade da comunicação é por isso essencial para a qualidade das relações conjugais e está correlacionada com a satisfação atual e futura, sendo esta correlação mais elevada nas mulheres do que nos homens (Gordon e colegas, 1999).

Os desenvolvimentos tecnológicos atuais permitem muita diversidade nas trocas comunicacionais. Com o surgimento das redes sociais, desde a primeira década do século XXI, e a massificação do uso dos smartphones, sobretudo a partir de 2013/14, os canais e as oportunidades multiplicaram-se. No contexto das RCD, a ausência de proximidade física e de interação não-verbal impõe aos parceiros uma maior dependência da comunicação verbal para compensar essa falta e manter a conexão emocional (Stafford, 2004). Nestes casais, os comportamentos de manutenção da relação que ocorrem por meio de comunicação digital durante os períodos de separação, para compensar a falta de interações presenciais, demonstraram estar significativamente correlacionados com a satisfação conjugal (Merolla, 2012). Apesar dos desafios, estudos comparativos indicam que casais em RCD podem experienciar melhor qualidade de comunicação do que aqueles em relacionamentos geograficamente próximos (Stafford & Merolla, 2007). Kelmer e colegas (2013) destacam que as RCD apresentam níveis consideravelmente mais elevados de qualidade na comunicação e níveis mais baixos de comunicação problemática e agressão psicológica. No entanto, pouco se fala na literatura sobre o papel das várias formas de comunicação não presencial na recriação da copresença física. A forma como os diversos canais de comunicação digital podem ser usados para aumentar os níveis de satisfação do casal pode ser explicada através do Modelo Hiperpessoal da Comunicação Mediada por Computador (CMC). O modelo Hiperpessoal (Walther, 1996) argumenta que existe uma maior qualidade da comunicação, e que é possível que sejam desenvolvidas impressões mais positivas sobre o outro, através da utilização de meios digitais do que através do uso exclusivo da comunicação presencial, e que isso se deve a um maior controlo sobre o processo comunicacional e à utilização de estratégias em que há uma maior garantia de que a mensagem que é transmitida é a pretendida (*e.g.*, rever e editar uma mensagem de texto antes de a enviar). Esta sensação de compreensão, que surge através da comunicação digital, emerge como um elemento crucial na manutenção da satisfação conjugal (Weger, 2005). Estes resultados encontram apoio no facto de os casais à distância criarem intimidade com mais sucesso através de meios tecnológicos que permitem a comunicação à distância (Kaye e colegas, 2005). Holtzman e colegas (2021) identificaram que, entre as várias formas de comunicação, as mensagens de texto são particularmente eficazes em casais

geograficamente distantes. Estes resultados podem dever-se à flexibilidade e praticidade das mensagens de texto, que permitem que os parceiros se comuniquem de forma mais frequente e responsiva, não exigindo o maior compromisso de tempo e coordenação de horários necessários para realizar chamadas de voz e de vídeo. A frequência e a responsividade das mensagens de texto são preditores significativos de maior satisfação no relacionamento para casais à distância (Holtzman e colegas, 2021). Segundo um estudo relativamente recente, os homens comunicam e envolvem-se mais ativamente com a sua parceira, na ausência de contacto presencial, do que as mulheres (Anand e colegas, 2018).

Objetivos e Pertinência do presente estudo

Inserido no âmbito da Psicologia da Família e tendo por referência os modelos Sistémico e Socioecológico (Narciso, 2001), os objetivos do presente estudo são: *a)* descrever os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual, e de qualidade da comunicação de indivíduos com relações conjugais à distância, e analisar as associações entre as variáveis, *b)* analisar se há diferenças nas variáveis de interesse em função do género, da regularidade da reunificação entre o casal (*i.e.*, frequência com que se encontram), da posição que cada elemento do casal ocupa na RCD (deslocado/não deslocado), e em função de estarem juntos ou separados no momento em que respondiam ao questionário.

A pertinência deste estudo insere-se na escassez de literatura sobre a realidade destes casais, designadamente a nível nacional, e no número crescente de uniões que se estimam enquadrar-se nesta configuração conjugal. O objetivo deste estudo é suprir esta lacuna na investigação e contribuir para o conhecimento acerca das potenciais correlações entre as variáveis avaliadas nesta população específica. Na literatura poucos são os estudos que distinguem a tipologia das RCD, considerando características específicas como a frequência de visitas e a distância entre os parceiros. No presente estudo esta distinção revelou-se pertinente para avaliar os diferentes níveis das variáveis propostas tendo em conta a regularidade da reunificação entre o casal. A posição que cada membro do casal ocupa na RCD, se é o elemento que se desloca a trabalho ou o que fica, também se revelou importante avaliar devido à inexistência de estudos que fazem menção a este facto, bem como a distinção entre homens e mulheres, devido à inconsistência a nível dos resultados encontrados através da revisão da literatura. Analisou-se ainda se existiam diferenças em função de os participantes estarem num período em que estavam juntos ou separados no momento em que respondiam ao protocolo de

avaliação, para se verificar ou não a presença de fenómenos de idealização, que acontecem sobretudo quando se está à distância. Para se perceber melhor as interações previstas entre estes conceitos e as principais variáveis do estudo foi desenvolvido um mapa conceptual de investigação (cf. apêndice I).

Hipóteses de estudo

Atendendo ao carácter exploratório e inovador deste estudo, para alguns objetivos não é possível colocar hipóteses. No entanto, tendo em conta a revisão da literatura, para o primeiro objetivo espera-se que a satisfação conjugal, a satisfação sexual, e a qualidade da comunicação, se associem entre si de forma positiva e estatisticamente significativa. Em relação ao segundo objetivo, é esperado que os homens apresentem níveis mais elevados de satisfação conjugal, satisfação sexual, e de qualidade da comunicação, comparativamente às mulheres. Relativamente à regularidade da reunificação, espera-se que os casais que estão juntos mais regularmente reportem níveis mais elevados de satisfação conjugal e de satisfação sexual. No que concerne à posição que cada membro do casal ocupa na relação conjugal à distância, não foram encontradas referências na literatura, e portanto não é colocada uma hipótese, apesar de se esperar que sejam verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No que diz respeito ao momento em que se encontravam na altura em que preenchiam o protocolo de avaliação (separados/juntos), e tendo em conta os fenómenos de idealização encontrados na revisão da literatura, é esperado que os níveis de satisfação conjugal baixem na presença/reunificação.

Método

Participantes

A caracterização sociodemográfica da amostra encontra-se descrita na Tabela 1. Responderam ao protocolo de investigação 105 participantes, dos quais 58.1% ($n = 61$) são mulheres e 42.5% ($n = 44$) são homens, com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos ($M = 42.2$; $DP = 11.4$). A amostra é maioritariamente constituída por participantes entre o 10º e o 12º ano de escolaridade, com nacionalidade Portuguesa e que estão empregados. No que concerne à posição que cada membro do casal ocupa na RCD, a maioria dos participantes estão deslocados por motivos profissionais. Em relação ao país de trabalho do elemento do casal que está deslocado, um terço da amostra refere estar fora do país, num país europeu. No momento em que respondiam ao protocolo, a maioria dos elementos do casal estavam num período em que se encontravam juntos. Relativamente à regularidade da reunificação entre o casal (*i.e.*, frequência com que estão juntos), a maioria dos participantes disse que se reunificavam semanalmente com o parceiro. Quanto à situação conjugal, mais de metade estão num primeiro casamento/união de facto. No que diz respeito à duração do relacionamento, os casais estão juntos, em média, há 13 anos ($M = 13.2$; $DP = 11.3$). Quanto à duração da RCD, em média, os casais estão nesta configuração conjugal há 7 anos ($M = 7.3$; $DP = 6.5$).

Tabela 1

Dados Sociodemográficos da Amostra (N=105)

<i>Caracterização da amostra</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Género</i>		
Feminino	61	58.1
Masculino	44	42.5
<i>Escolaridade</i>		
5º - 6º anos	2	1.9
7º - 9º anos	14	13.3
10º - 12º anos	40	38.1

<i>Caracterização da amostra</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Licenciatura	33	31.4
Formação pós-graduada	16	15.2
<i>Nacionalidade</i>		
Portuguesa	88	83.8
Outra	17	16.2
<i>Situação Profissional</i>		
Empregado/a	92	87.6
Desempregado/a	2	1.9
Estudante	4	3.8
Trabalhador – estudante	4	3.8
Omisso	3	2.9
<i>Posição no Relacionamento Conjugal à Distância</i>		
Deslocado	47	44.8
Não deslocado	42	40
Omisso	16	15.2
<i>País de trabalho do elemento deslocado</i>		
Está em Portugal	32	30.5
Está fora do país, num país europeu	35	33.3
Está fora do país, noutro continente	18	17.1
Está sempre a mudar de país	19	18.1
Omisso	1	1.0
<i>Situação na altura em que responde ao protocolo</i>		
Está num período em que estão juntos	66	62.9
Está num período em que estão distantes	39	37.1
<i>Regularidade da reunificação</i>		
Mais do que uma vez por semana	21	20.0
Semanalmente	45	42.9
De quinze em quinze dias	12	11.4
Mensalmente	9	8.6
Menos de uma vez por mês	2	1.9
De três em três meses	10	9.5

<i>Caracterização da amostra</i>	<i>N</i>	<i>%</i>		
Duas vezes por ano ou menos	6	5.7		
<i>Situação conjugal</i>				
Primeiro casamento/união de facto	71	67.6		
Recasamento/nova união de facto	33	31.4		
Omisso	1	1.0		
			<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade (anos)			42.2	11.4
Duração da Relação (anos)			13.2	11.3
Duração da Relação Conjugal à Distância (anos)			7.3	6.5

Legenda: *N* – Dimensão da amostra; % – Percentagens; *M* – Média; *DP* – Desvio Padrão

Medidas

Para o presente estudo foram utilizadas as versões portuguesas de um conjunto de instrumentos de autorrelato para avaliar a satisfação conjugal, a satisfação sexual e a qualidade da comunicação de indivíduos com relações conjugais à distância.

Questionário Sociodemográfico

Foi desenvolvido um questionário sociodemográfico para recolher informação relativa ao género, idade, escolaridade, nacionalidade, situação profissional, duração do relacionamento e da RCD, duração dos ciclos de separação-reunificação, frequência e responsividade da comunicação, bem como os canais utilizados para o efeito.

Couples Satisfaction Index - Short (CSI - 4)

Desenvolvido por Funk e Rogge (2007) e validado para a população portuguesa por Lamela e colegas (2018), é uma versão simplificada e concisa do questionário original de 32 itens. É um instrumento de medida unidimensional que avalia a satisfação conjugal global, e é constituído por quatro itens, onde os participantes indicam o seu grau de concordância ou discordância com as afirmações apresentadas. O primeiro item “Indique o grau de felicidade do seu relacionamento com o/a seu/sua companheiro/a, considerando todas as coisas”, é avaliado

através de uma escala de Likert de 7 pontos, em que “0 = Extremamente Infeliz” e “6 = Perfeito”. Para o segundo item “Tenho um relacionamento afetuosos e confortável com o/a meu/minha companheiro/a”, a escala de 6 pontos varia de “0 = Nada verdadeiro” a “5 = Completamente verdadeiro”. Nos itens 3 “No geral, quão satisfeito/a está com o seu relacionamento com o/a seu/sua companheiro/a?” e 4 “No geral, quão recompensador é o seu relacionamento com o/a seu/sua companheiro/a?”, a escala de Likert de 6 pontos varia de “0 = Nada” a “5 = Completamente”. A cotação da escala realiza-se através da soma das pontuações dos itens. A pontuação total varia entre 0 e 21 pontos, sendo que pontuações mais altas indicam níveis mais elevados de satisfação conjugal global. De acordo com Funk e Rogge (2007) a escala CSI - 4 demonstrou ter uma excelente consistência interna, com um Alfa de Cronbach de .94, bem como a versão portuguesa da escala (Lamela e colegas, 2020). Na presente amostra o CSI - 4 apresentou um valor de Alfa de Cronbach de .94.

Para avaliar a satisfação sexual foram utilizados dois instrumentos: Medida Global de Satisfação Sexual (GMSEX) e a Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS)

Global Measure of Sexual Satisfaction (GMSEX)

A GMSEX foi desenvolvida por Lawrence e Byers (1995) e validada para a população portuguesa por Pascoal e colegas (2013). É um instrumento unidimensional, que avalia a satisfação sexual global dos relacionamentos, e explora a percepção subjetiva que cada indivíduo tem acerca da qualidade da sua experiência sexual na relação atual. É pedido aos participantes que respondam à questão “No geral, como descreveria a sua relação sexual com o seu companheiro/a?”. A escala de resposta é constituída por cinco dimensões, que adjetivam de forma bipolar a relação sexual, com uma escala de resposta tipo Likert que varia de 1 a 7 “1 = Muito Má” a “7 = Muito Boa”; “1 = Muito Desagradável” a “7 = Muito Agradável”; “1 = Muito Negativa” a “7 = Muito Positiva”; “1 = Muito Insatisfatória” a “7 = Muito Satisfatória”; “1 = Muito Irrelevante” a “7 = Muito Importante”. As pontuações variam de 5 a 35, com pontuações mais elevadas a indicar maior satisfação sexual global. A escala original demonstrou ter uma excelente consistência interna com um Alfa de Cronbach de .96 (Lawrence & Byers, 1995). A versão portuguesa do GMSEX revelou ser uma medida consistente, com valores de Alfa de Cronbach elevados (Pascoal e colegas, 2013). Na presente amostra esta medida revelou um Alfa de Cronbach de .98.

New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)

Desenvolvida por Stulhofer e colegas (2010) e validada para a população portuguesa por Pedro Pechorro e colegas (2016), a Nova Escala de Satisfação Sexual é um instrumento de autorresposta para avaliar a satisfação sexual. A escala é composta por 20 itens, com uma estrutura fatorial bidimensional constituída por uma subescala centrada no Eu (Subescala A: itens 1-10), e uma subescala centrada no parceiro e na atividade sexual (Subescala B: itens 11-20). Os itens da subescala centrada no EU (*e.g.*, a intensidade da minha excitação sexual; o prazer que eu proporciono ao meu/minha parceiro/a sexual), medem a satisfação sexual derivada das experiências e sensações individuais de cada um. Os itens da dimensão B, subescala centrada no parceiro e na atividade sexual (*e.g.*, a capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em iniciar a atividade sexual; a forma como o/a meu/minha parceiro/a satisfaz as minhas necessidades sexuais; a frequência da minha atividade sexual), medem a satisfação com as reações/comportamentos sexuais do parceiro bem como com a frequência e variedade das atividades sexuais. As respostas aos itens são dadas numa escala de resposta tipo Likert de 5 pontos, que varia entre “1 = Nada Satisfeito” e “5 = Totalmente Satisfeito”. As pontuações de cada dimensão são obtidas pela soma das pontuações dos itens individuais dessa dimensão, e a pontuação total é obtida pela soma das pontuações de todos os itens. O intervalo de cada dimensão da escala varia entre 10 e 50. Valores altos na pontuação da escala justificam níveis altos de satisfação sexual. A medida apresentou um valor de Alfa de Cronbach de .91 na subescala A e de .90 na subescala B (Stulhofer e colegas, 2010). A validação para a população portuguesa revelou um valor de Alfa de Cronbach de .95 para a subescala A e de .94 na subescala B (Pedro Pechorro e colegas, 2016). Neste instrumento de medida a presente amostra revelou um Alfa de Cronbach de .95 para cada uma das subescalas.

Para este estudo foi introduzida uma questão adicional, especificamente para o contexto das RCD, para se aprofundar o impacto que a distância tem na perceção de satisfação sexual dos participantes. Para tal, foi perguntado “Quanto considera que a distância física interfere na sua satisfação sexual?”. As respostas foram avaliadas através de uma escala de Likert de 5 pontos, em que “0 = Não interfere nada”; “1 = Interfere um pouco”; “2 = Interfere moderadamente”; “3 = Interfere bastante”; “4 = Interfere muitíssimo”

Subescala Comunicação do inventário ENRICH

Desenvolvido por Fowers e Olson (1993) e validado para a população portuguesa por Lourenço e Relvas (2003), o *ENRICH Inventory* (Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication, and Happiness), utilizado para avaliar a satisfação conjugal e vários aspetos dos relacionamentos, na sua versão integral é um instrumento multidimensional, composto por 125 itens divididos por 14 subescalas. No estudo de adaptação e validação para Portugal, obteve-se o valor de .74 no Alpha de Cronbach para a escala total, valor igual ao da escala original (Lourenço, 2006). No presente estudo apenas será utilizada a subescala da Comunicação, que se foca especificamente na avaliação da qualidade da comunicação entre os parceiros (*i.e.*, como comunicam entre si), e considera aspetos como a clareza na expressão de necessidades e sentimentos, competências de escuta, abertura para discutir problemas e resolver conflitos, bem como a eficácia geral da comunicação conjugal (*e.g.*, “É muito fácil para mim exprimir ao meu companheiro/a os meus sentimentos; quando estamos com um problema, o meu companheiro opta frequentemente pelo silêncio; o meu companheiro é sempre um bom ouvinte”). É composta por 10 itens, dos quais 7 foram invertidos (2,3,4,5,6,7 e 9), e uma escala de resposta tipo Likert de 5 pontos, que varia entre “1 = Discordo Fortemente” e “5 = Concordo Fortemente”. A amplitude do intervalo de resposta da subescala varia entre 10 e 50, sendo que valores mais elevados indicam maior satisfação com a qualidade da comunicação com o parceiro. Esta subescala revelou ter uma boa consistência interna, com um Alfa de Cronbach de .82 (Fowers & Olson, 1989). Na presente amostra esta subescala revelou um Alfa de Cronbach de .82.

Especificamente para a população deste estudo, e para avaliar mais profundamente a sua percepção acerca da qualidade da comunicação com o parceiro, foi introduzida a questão adicional “Quanto considera que a qualidade da vossa comunicação enquanto casal seria diferente, caso estivessem juntos todos os dias?”. As respostas a esta pergunta foram medidas através de uma escala de Likert de 5 pontos, em que “1 = Seria muito pior”; “2 = Seria pior”; “3 = Seria igual”; “4 = Seria melhor”; “5 = Seria muito melhor”

Para proporcionar um maior realismo ao estudo e mais alguma substância acerca da realidade da comunicação nesta amostra, foram introduzidas duas questões adicionais para avaliar a frequência da comunicação e a percepção da responsividade do parceiro, mediante os diferentes canais de contacto utilizados.

Procedimento

O presente estudo teve uma natureza transversal e um desenho metodológico quantitativo. A amostragem foi não probabilística, de conveniência, do tipo “bola de neve”, e os critérios de inclusão para participar no estudo foram: 1) estar numa relação de casal (casados ou coabitação), exclusiva e heterossexual 2) um dos elementos do casal residir em Portugal e o outro encontrar-se geograficamente distante a maior parte dos dias, 3) ter 18 anos ou mais, 4) deter bom domínio da língua portuguesa. A recolha de dados foi realizada através de duas modalidades, uma presencial e outra online, entre Maio de 2023 e Abril de 2024.

Na modalidade presencial, através de um contacto pessoal, a amostra foi recolhida na empresa Transportes Eduardo Cardoso Lda., com principal atividade no transporte de mercadorias, entre Fevereiro e Abril de 2024. No local foram distribuídos 90 envelopes por 45 camionistas de pesados, um para cada membro do casal. Cada envelope continha o consentimento informado e o protocolo de avaliação. Foi-lhes pedido que preenchessem e que entregassem o outro envelope ao cônjuge, para que fizesse o mesmo. Foi ainda solicitado que o preenchimento do protocolo fosse feito individualmente e em separado. Seria desejável que ambos os elementos do casal o preenchessem, mas caso somente um dos elementos tivesse interesse, poderia fazê-lo na mesma. Estimou-se que o preenchimento do protocolo na modalidade presencial tivesse a duração aproximada de 10 minutos. Os envelopes de ambos os elementos do casal foram devolvidos selados diretamente à investigadora, que foi a única com acesso a eles, garantindo assim a privacidade e anonimato dos participantes. Foram efetuadas quatro deslocações ao local, e, dos 90 envelopes distribuídos, foram recolhidos 50 ($n = 50$).

Na modalidade online foi criado um cartaz para a divulgação do estudo, que posteriormente foi partilhado em grupos públicos e privados do Facebook (e.g., APTCA; FaceProf; emigrantes na Suíça; Professores e Educadores), mediante a aceitação prévia dos administradores, e nas redes sociais da equipa de investigação e de amigos e conhecidos, que se disponibilizaram para o fazer. Foi solicitada a partilha do cartaz, com o link do protocolo desenvolvido através do Qualtrics, e uma breve descrição do estudo, apelando à participação e agradecendo antecipadamente pela disponibilidade. Este estudo surgiu integrado em um projeto mais vasto, designado “Ser família/casal à distância - recursos e desafios”, que visou a) compreender o impacto desta forma de ser família nas relações de casal, b) identificar estratégias utilizadas para lidarem com a distância; c) identificar os fatores que fazem a diferença, pela positiva, nas vivências destes casais. Neste contexto, na modalidade online, os sujeitos foram convidados a responder a um protocolo de avaliação que também integrava

outras variáveis. Estimou-se que o preenchimento integral do protocolo online tivesse a duração aproximada de 35 minutos. O anonimato e a privacidade dos participantes online foram garantidos através da utilização de códigos de identificação, e não foram recolhidas informações individualmente identificáveis ou de geolocalização de IP. O total da amostra recolhida online entre Fevereiro e Abril de 2024 foi de 17 participantes ($n = 17$). Também foram agregados os dados dos participantes da modalidade online do estudo do ano anterior, que começaram a ser recolhidos em Maio de 2023 ($n = 38$).

Todos os participantes, em ambas as modalidades, receberam um consentimento informado com dados sobre o estudo e as condições de participação, onde foi explicitado que a participação era voluntária e que poderiam recusar fazê-lo. Adicionalmente, caso decidissem participar, poderiam recusar responder a uma qualquer questão e/ou mesmo desistir de colaborar no projeto, sem necessidade de se justificarem. Não foram previstos riscos físicos/psicológicos associados à participação, no entanto, o estudo lidou com alguns “assuntos sensíveis”, ao terem sido colocadas questões relativas ao comportamento sexual do casal. Os participantes foram informados que não existia qualquer compensação pela sua participação, para além do contributo que poderiam trazer para a melhoria do conhecimento no domínio de estudo e que poderia gerar recomendações relevantes de atuação na área. As bases de dados em suporte digital (SPSS 28) foram encriptadas com password, e somente a equipa de investigação teve acesso aos dados. Caso os participantes desejassem poderiam contactar a equipa de investigação, para conhecer as principais conclusões do projeto, através dos contactos de e-mail indicados no consentimento.

O projeto do estudo recebeu parecer favorável do CEDIC em Abril de 2023 (ref. CEDIC-2023-08-09).

Plano de análise de dados

Procedeu-se à cotação dos instrumentos de acordo com as instruções fornecidas pelos seus autores. Os resultados obtidos foram armazenados numa base de dados e analisados através de um programa de tratamento estatístico, o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 28). O plano de análise de dados estatísticos foi delineado de acordo com cada objetivo estabelecido.

Para o primeiro objetivo, analisar os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual, e de qualidade da comunicação de indivíduos com relações conjugais à distância, foi utilizada a

estatística descritiva (média, desvio padrão, frequências e percentagens) para cada uma das variáveis, neste grupo específico. Para analisar as associações entre as principais variáveis do estudo foram realizadas correlações de Pearson (r), cuja amplitude de intervalo pode variar entre -1 e +1. O sinal indica a direção, positiva ou negativa, e o valor sugere a força da relação entre as variáveis. Segundo Cohen (1988) coeficientes de correlação entre .10 e .29 são considerados fracos; entre .30 e .49 moderados; e valores entre .50 e 1, fortes.

Para o segundo objetivo, analisar se há diferenças nos níveis das variáveis em função do género (homens/mulheres), da regularidade da reunificação (mais de uma vez por semana/ menos de uma vez por semana), da posição que cada membro do casal ocupa na RCD (deslocado/ não deslocado), e do momento em que estavam quando preencheram o protocolo de avaliação (juntos/separados), utilizou-se o teste t de Student. Este teste paramétrico é utilizado para se comparar as diferenças de médias entre dois grupos independentes. Também foi medido o tamanho do efeito (d de Cohen), para se perceber a magnitude da diferença entre as médias de cada grupo. Segundo Cohen (1988) os valores de referência para o tamanho do efeito são: pequeno, quando o d varia entre .2 e .5; médio, quando os valores de d variam entre .5 e .8; e grande a partir de .8. O nível de significância adotado para as análises, segundo as recomendações da APA, foi $p < .05$, para um nível de confiança de 95%.

Para avaliar a consistência interna dos instrumentos utilizados neste estudo foi calculado o Alfa de Cronbach. Tendo em conta os valores de referência, entre .7 e .8 a consistência interna é considerada aceitável, entre .8 e .9 é considerada boa, e acima de .9 é considerada excelente (Cronbach, 2013).

No sentido de viabilizar a comparação entre subgrupos, a variável regularidade da reunificação, que tinha cinco categorias, foi recodificada em apenas duas. As categorias “mais de uma vez por semana” e “semanalmente” foram recodificadas para “pelo menos uma vez por semana” ($n = 66$; 62.9%), formando um grupo. O outro grupo foi formado pela recodificação das categorias “de quinze em quinze dias”, “mensalmente”, “menos de uma vez por mês”, “de três em três meses” e “duas vezes ao ano ou menos”, tendo ficado codificadas como “menos de uma vez por semana” ($n = 39$; 37.1%). Para se perceber melhor qual o espectro de regularidade da reunificação entre os parceiros, os valores são apresentados antes da recodificação (cf. Tabela 1).

Resultados

Estatísticas descritivas e correlações entre as principais variáveis do estudo

As estatísticas descritivas e as correlações entre as principais variáveis do estudo encontram-se descritas na Tabela 2.

Relativamente à satisfação conjugal, satisfação sexual global, satisfação sexual centrada no EU, satisfação sexual centrada no parceiro, e qualidade da comunicação, de uma forma geral, as respostas dos participantes situaram-se, em média, acima do ponto médio das escalas de resposta dos itens.

Em relação às associações entre as principais variáveis do estudo, verificou-se uma associação positiva, forte e significativa entre a satisfação conjugal e a satisfação sexual centrada no EU, a satisfação sexual centrada no parceiro, e a satisfação com a comunicação. A satisfação sexual global associou-se de forma negativa, fraca e significativa com a satisfação sexual centrada no parceiro. A satisfação sexual centrada no EU está associada de forma positiva, forte e significativa com a satisfação conjugal, com a satisfação sexual centrada no parceiro, e com a satisfação com a comunicação. A satisfação sexual centrada no parceiro associou-se de forma positiva, forte e significativa com a satisfação conjugal e com a satisfação sexual centrada no EU, e de forma positiva, moderada e significativa com a satisfação com a comunicação. A comunicação associou-se positiva, forte e significativamente com a satisfação conjugal, e a satisfação sexual centrada no EU, e moderadamente com a satisfação sexual centrada no parceiro.

Tabela 2
Estatísticas Descritivas e Correlações entre as Principais Variáveis do Estudo (N=105)

	Descritivas				Correlações				
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min	Max	1	2	3	4	5
1. Satisfação Conjugal	15.0	4.43	4.00	21.0	-				
2. Satisfação Sexual Global	21.3	10.6	5.00	35.0	-.07	-			
3. Satisfação Sexual centrada no EU	39.1	8.11	10.0	50.0	.56***	-.01	-		
4. Satisfação Sexual centrada no parceiro	37.8	8.27	10.0	50.0	.58***	-.22*	.68***	-	
5. Comunicação	37.6	7.54	21.0	50.0	.65***	-.11	.54***	.49***	-

Legenda: 1. = (CSI – 4); 2. = (GMSEX); 3. e 4. = (NSSS); 4. = (ENRICH); *M* – Média; *DP* – Desvio-padrão; * $p \leq .05$; *** $p < .001$.

Perceção da interferência da distância física na satisfação sexual dos parceiros

Os níveis de respostas à pergunta extra acerca da sexualidade estão apresentados na Tabela 3.

Em relação à pergunta “Quanto consideram que a distância física interfere na satisfação sexual?”, 43.8% dos participantes ($n = 46$) considera que interfere bastante ou muitíssimo.

Tabela 3

Descritivas da Interferência da Distância Física na Satisfação Sexual (N=105)

	<i>N</i>	%
Não interfere nada	11	10.5
Interfere um pouco	21	20.0
Interfere moderadamente	27	25.7
Interfere bastante	31	29.5
Interfere muitíssimo	15	14.3

Perceção da interferência da distância física na qualidade da comunicação conjugal

Os níveis de respostas à pergunta extra acerca da qualidade da comunicação estão apresentados na Tabela 4.

Em relação à pergunta “Quanto considera que a qualidade da comunicação seria melhor caso estivessem juntos diariamente?”, 54.3% ($n = 57$) responderam que seria melhor ou muito melhor e 35.2% ($n = 37$) responderam que seria igual.

Tabela 4

Descritivas da Interferência da Distância Física na Qualidade da Comunicação (N=105)

	<i>N</i>	%
Seria muito pior	2	1.9
Seria pior	8	7.6
Seria igual	37	35.2
Seria melhor	38	36.2
Seria muito melhor	19	18.1
Omisso	1	1.0

Frequência da comunicação mediante os diferentes canais de contacto

Os valores da frequência da comunicação entre os parceiros através dos diferentes canais de contacto estão apresentados na Tabela 5.

Em relação à frequência da comunicação quando estão separados, os participantes reportaram recorrer aos diferentes canais de comunicação muito frequentemente, em particular à chamada de voz e mensagens através de redes sociais.

Tabela 5

Descritivas da Frequência da Comunicação Mediante os Canais de Contacto (N=105)

	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Videochamada (FaceTime; WhatsApp; Skype,...)</i>		
Nunca	4	3.8
Raramente	19	18.1
Por vezes	28	26.7
Frequentemente	22	21.0
Muito frequentemente	32	30.5
<i>Chamada de voz</i>		
Nunca	1	1.0
Raramente	4	3.8
Por vezes	8	7.6
Frequentemente	44	41.9
Muito frequentemente	48	45.7
<i>Mensagens (WhatsApp; Redes Sociais)</i>		
Nunca	1	1.0
Raramente	3	2.9
Por vezes	13	12.4
Frequentemente	37	35.2
Muito frequentemente	51	48.6

Perceção de responsividade do parceiro mediante os diferentes canais de contacto

Os valores da perceção de responsividade por parte do parceiro quando comunicam através dos diferentes canais de contacto estão apresentados na Tabela 6.

Relativamente à responsividade do parceiro quando comunicam através dos diferentes canais de comunicação, os participantes reportaram que o parceiro é bastante responsivo, principalmente quando comunicam através de chamada de voz e mensagens nas redes sociais.

Tabela 6

Descritivas da Responsividade do Parceiro mediante os Canais de Contacto (N=105)

	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Videochamada (FaceTime; WhatsApp; Skype,...)</i>		
Nada responsivo	5	4.8
Pouco responsivo	9	8.6
Moderadamente responsivo	27	25.7
Bastante responsivo	52	49.5
Extremamente responsivo	12	11.4
<i>Chamada de voz</i>		
Nada responsivo	2	1.9
Pouco responsivo	1	1.0
Moderadamente responsivo	11	10.5
Bastante responsivo	60	57.1
Extremamente responsivo	31.5	29.5
<i>Mensagens (WhatsApp; Redes Sociais)</i>		
Nada responsivo	2	1.9
Pouco responsivo	6	5.7
Moderadamente responsivo	12	11.4
Bastante responsivo	63	60.0
Extremamente responsivo	22	21.0

Diferenças nas variáveis do estudo em função do género

As descritivas da satisfação conjugal, satisfação sexual e qualidade da comunicação, em função do género, estão apresentadas na Tabela 7.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres para os níveis de satisfação sexual global, verificando-se que os homens apresentaram uma satisfação sexual global mais elevada em comparação com as mulheres. A magnitude dessa diferença foi considerada pequeno.

Tabela 7

Descritivas das Variáveis do Estudo em Função do Género (N=105)

	Género		<i>t</i>	<i>d</i>
	Feminino	Masculino		
	(<i>n</i> = 61)	(<i>n</i> = 44)		
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>		
1. Satisfação conjugal	14.7 (4.8)	15.4 (3.8)	-.80	-.16
2. Satisfação sexual global	19.6 (11)	23.6 (9.8)	-1.8*	-.38
3. Satisfação sexual centrada no EU	38.4 (8.4)	40.0 (7.7)	-1.1	-.22
4. Satisfação sexual centrada no parceiro	38.5 (8.5)	36.9 (7.9)	-.99	.20
5. Comunicação	37.4 (7.7)	37.8 (7.4)	-.231	-.05

Legenda: 1. = (CSI – 4); 2. = (GMSEX); 3. e 4. = (NSSS); 4. = (ENRICH); *M* – Média; *t* – T de Student; *d* – D de Cohen; * $p \leq .05$

Diferenças nas variáveis do estudo em função da regularidade da reunificação

Os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual e qualidade da comunicação, em função da regularidade da reunificação entre os parceiros, estão apresentados na Tabela 8.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação sexual global entre os participantes que se reúnem com o parceiro mais de uma vez por semana em comparação com aqueles que se reúnem menos de uma vez por semana, demonstrando que aqueles que se reúnem mais regularmente apresentaram valores mais elevados de satisfação sexual global. A magnitude desta diferença foi considerado grande.

Tabela 8

Descritivas das Variáveis do Estudo em Função da Regularidade da Reunificação (N=105)

	Regularidade da Reunificação		<i>t</i>	<i>d</i>
	Mais de 1 vez	Menos de 1 vez		
	por semana	por semana		
	(<i>n</i> = 66)	(<i>n</i> = 39)		
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>		
1. Satisfação conjugal	16.0 (3.8)	14.0 (5.3)	1.65	.34
2. Satisfação sexual global	25.2 (9.1)	14.2 (9.5)	5.74***	1.2
3. Satisfação sexual centrada no EU	39.8 (7.1)	37.9 (9.6)	1.16	.24
4. Satisfação sexual centrada no parceiro	38.2 (7.2)	37.2 (9.9)	.59	.12
5. Comunicação	37.1 (6.9)	38.5 (8.6)	- .93	-.19

*** *p* <.001.

Diferenças nas variáveis do estudo em função da posição que ocupam na RCD

Os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual e qualidade da comunicação, em função da posição que cada elemento do casal ocupa na RCD, estão apresentados na Tabela 9.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação sexual centrada no parceiro. Os valores indicaram que aqueles que estão deslocados apresentam níveis mais baixos de satisfação sexual centrada no parceiro em relação aos que não estão deslocados, tendo a magnitude dessa diferença sido considerada média.

Tabela 9

Descritivas das Variáveis do Estudo em Função da Posição que Ocupam na RCD (N=105)

	Posição na relação conjugal à distância			
	Deslocado	Não deslocado	<i>t</i>	<i>d</i>
	(<i>n</i> = 47)	(<i>n</i> = 42)		
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>		
1. Satisfação conjugal	15.4 (3.9)	14.7 (4.5)	.700	.15
2. Satisfação sexual global	23.5 (9.6)	22.2 (11)	.635	.14
3. Satisfação sexual centrada no EU	39.8 (7.1)	39.7 (6.8)	.106	.02
4. Satisfação sexual centrada no parceiro	35.9 (8.2)	39.9 (6.8)	-2.468*	-.53
5. Comunicação	37.9 (7.4)	37.5 (7.3)	.296	.06

* $p \leq .05$

Diferenças nas variáveis do estudo em função da reunificação

Os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual e de qualidade da comunicação, em função do momento em que os participantes se encontravam quando respondiam ao protocolo de avaliação (separados/juntos), estão apresentados na Tabela 10.

As diferenças encontradas para os níveis de satisfação conjugal, satisfação sexual centrada no parceiro, e de qualidade da comunicação, entre os parceiros que estavam juntos no momento em que respondiam ao questionário e aqueles que estavam separados, foram estatisticamente significativas, sendo a magnitude dessa diferença considerada média. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação sexual centrada no EU entre os parceiros que estavam juntos e os que estavam separados no momento em que preenchiam o questionário, no entanto a magnitude desta diferença foi pequena. Para todas as variáveis cujas diferenças entre os dois grupos foram consideradas significativas, os que estavam juntos reportaram níveis mais elevados de satisfação em comparação com os que estavam separados.

Tabela 10

Descritivas das Variáveis do Estudo em Função da Reunificação (N=105)

	Momento em que respondem ao questionário			
	Separados	Juntos	<i>t</i>	<i>d</i>
	(<i>n</i> = 39)	(<i>n</i> = 66)		
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>		
1. Satisfação conjugal	12.9 (5.2)	16.1 (3.4)	3.74***	-.76
2. Satisfação sexual global	20.0 (9.8)	22.1 (11)	.962	.20
3. Satisfação sexual centrada no EU	36.8 (9.3)	40.4 (7.1)	2.18*	.44
4. Satisfação sexual centrada no parceiro	34.3 (9.6)	39.8 (6.7)	3.42***	.70
5. Comunicação	35.0 (8.0)	39.0 (6.9)	2.66**	.54

* $p \leq .05$; ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Discussão

O presente estudo pretendeu contribuir para um maior entendimento de algumas inconsistências que surgiram da revisão da literatura, através da tentativa de se perceber em que medida as principais variáveis se associam umas com as outras em parceiros com relações conjugais à distância (RCD), e analisar as diferenças nos níveis dessas variáveis em função do género, em função da regularidade da reunificação, em função da posição que cada elemento do casal ocupa nesta configuração relacional, e em função de se encontrarem num período em que estavam juntos ou separados no momento em que preenchiam o protocolo de avaliação.

Tendo em conta a revisão teórica e as hipóteses colocadas inicialmente, relativamente ao primeiro objetivo os resultados indicaram que, em média, as respostas dos participantes situaram-se acima do ponto médio das escalas de resposta, relativamente à avaliação da satisfação conjugal, satisfação sexual global, satisfação sexual centrada no EU, satisfação sexual centrada no parceiro, e qualidade da comunicação. Estes resultados podem sugerir que, apesar dos desafios da distância física, os parceiros mantêm uma percepção positiva acerca da sua relação conjugal. Estudos anteriores indicam que estar geograficamente distante está associado a níveis elevados de satisfação (Roberts & Pistole, 2009; Kelmer e colegas, 2013). Contudo, para se perceber melhor quanto é que os parceiros percebem que a distância física interfere na sua satisfação sexual, à questão colocada, a maioria dos participantes respondeu que interfere bastante ou muitíssimo. Estes resultados indicam que, embora os parceiros mantenham uma percepção positiva, a ausência de contacto físico frequente pode comprometer a satisfação sexual, que pode ser uma área de vulnerabilidade em RCD, onde a frequência da atividade sexual é limitada. Estudos anteriores indicam que a frequência da atividade sexual é um fator de extrema importância para manter a satisfação, e pode não ser facilmente substituída por atividades sexuais online (Goldsmith & Byers, 2020). Mesmo assim, os resultados sugerem que os parceiros encontram formas de manter a intimidade sexual, apesar da distância, possivelmente através da comunicação. Relativamente à variável comunicação, para aprofundar a percepção que os parceiros têm quanto ao impacto negativo que a distância física pode causar na qualidade da sua comunicação conjugal, foi colocada essa questão. Similarmente, a maioria dos participantes do estudo disseram que a qualidade da comunicação seria melhor ou muito melhor se estivessem juntos todos os dias. No entanto, um terço dos participantes disse que acredita que a qualidade da comunicação permaneceria igual nessas circunstâncias. Estes resultados sugerem que, embora a proximidade física seja vista por muitos como um fator potencialmente positivo para a comunicação, outros acreditam que possuem

uma comunicação eficaz e satisfatória, independentemente da distância. Além disso, estes resultados podem refletir confiança nas estratégias de comunicação que já utilizam. Através deste estudo também se quis perceber quais os canais de contacto a que os participantes mais recorrem para se comunicarem com os parceiros quando estão fisicamente distantes. Os resultados indicam que os casais recorrem predominantemente a mensagens de texto como o canal principal de comunicação, e que este está associado a níveis elevados de responsividade percebida por parte do parceiro. Como discutido por Walther (1996), um maior controlo comunicacional, através da possibilidade de rever e editar mensagens de texto antes de as enviar, pode contribuir para a perceção de uma comunicação de qualidade, mesmo à distância. Desta forma, os participantes do presente estudo, por se comunicarem frequentemente através de mensagens de texto quando estão distantes, podem percecionar uma sensação de compreensão por parte dos parceiros, e isso contribuir para uma perceção positiva da relação. Estudos recentes indicam que a frequência e a responsividade das mensagens de texto são preditores significativos de maior satisfação em casais com relações conjugais à distância (Holtzman e colegas, 2021), o que pode justificar os relativamente elevados níveis de resposta nas escalas de medida da satisfação conjugal e qualidade da comunicação verificados nesta amostra.

Relativamente às associações entre as principais variáveis do estudo, os resultados obtidos apoiam parcialmente as hipóteses elencadas. Verificou-se que a satisfação conjugal, a satisfação sexual centrada no Eu, a satisfação sexual centrada no parceiro, e a satisfação com a qualidade da comunicação se associaram positiva e significativamente entre si. Os presentes resultados são consistentes com os resultados de estudos anteriores, como o de Gottman (1999) que demonstrou que a intimidade, a satisfação conjugal e a comunicação estão positivamente relacionadas. Também com os de Byers (2005) que identificou que a qualidade da comunicação conjugal e a satisfação sexual são determinantes da satisfação conjugal. Narciso e Costa (1996) referem que quanto maior é a satisfação conjugal maior é a satisfação na área da comunicação. Ainda, segundo Gordon e colegas (1999) a qualidade da comunicação é essencial para as relações conjugais e está intrinsecamente ligada à satisfação conjugal, atual e futura.

Os resultados deste estudo também indicaram que, nesta amostra, a satisfação sexual global e a satisfação sexual centrada no parceiro se associaram significativamente de forma negativa, embora fraca. Este resultado inesperado pode refletir que, aqueles que dão uma importância maior ao comportamento sexual do parceiro e à frequência e variedade da sua atividade sexual, tendem a diminuir a perceção global de satisfação nesta área. Da mesma

forma, níveis mais elevados de satisfação sexual global podem surgir naqueles que não se focam tanto nos detalhes da relação sexual, valorizando mais outros fatores menos específicos.

Contrariamente ao esperado, nesta amostra, a satisfação sexual global não se associou significativamente com a satisfação conjugal, com a satisfação sexual centrada no EU, nem com a qualidade da comunicação com o parceiro. Estes dados não encontram suporte na revisão da literatura, nem na hipótese colocada. Samantha Litzinger e Kristina Coop Gordon (2005) referem a existência de uma relação positiva entre satisfação conjugal e satisfação sexual. Segundo Narciso e Costa (1996) quanto maior a satisfação conjugal maior a satisfação sexual. No seu estudo, MacNeil e Byers (1997) identificaram que o aumento da satisfação sexual está associado a uma melhor comunicação. Os resultados encontrados nesta amostra sugerem que a variável satisfação sexual global é complexa e possivelmente influenciada por outros fatores não considerados neste estudo, indicando que pode haver outras variáveis, mediadoras ou moderadoras, que influenciam essa relação. Estes resultados também podem dever-se ao facto de a medida de avaliação da satisfação sexual global não envolver a avaliação de componentes individuais e relacionais da sexualidade, daí a importância de se ter introduzido outra medida para avaliar esta variável. Quando analisadas as duas dimensões da satisfação sexual, centrada no EU e centrada no parceiro, verifica-se que estas já se associam forte, positiva e significativamente, tanto com a satisfação conjugal como com a qualidade da comunicação.

Relativamente ao segundo objetivo, os resultados deste estudo confirmaram parcialmente as hipóteses inicialmente colocadas. A análise da diferença entre géneros revelou que foram encontradas diferenças significativas ao nível da satisfação sexual global, tendo-se verificado que os homens apresentaram níveis mais elevados do que as mulheres. De acordo com a revisão da literatura e com a hipótese colocada inicialmente, este resultado é consistente com o de Cohen e Byers (2015) que identificaram que os homens tendem a reportar níveis mais elevados de satisfação sexual global, em comparação com as mulheres. Contrariamente à hipótese inicial, esta análise revelou ainda que, homens e mulheres, apresentaram níveis semelhantes de satisfação conjugal, satisfação sexual centrada no Eu, satisfação sexual centrada no parceiro e de qualidade da comunicação. Este resultado é consistente com o estudo de Byers (2005) que encontrou níveis semelhantes de satisfação conjugal entre homens e mulheres. No entanto, outros estudos apontam numa direção contrária. Segundo Gottman (2000) os homens no geral têm uma visão mais positiva da sua relação conjugal e estão mais satisfeitos com a qualidade da comunicação.

Em relação à regularidade da reunificação, aqueles que se reúnem com o seu parceiro mais de uma vez por semana, apresentaram níveis mais elevados de satisfação sexual global. Esta diferença foi grande, sugerindo que a frequência de contacto físico pode ter um impacto significativo na percepção global de satisfação sexual. A falta de contacto físico prolongado pode criar uma sensação de desconexão e insatisfação sexual, mesmo que outros aspetos da relação permaneçam estáveis. Este resultado sublinha a importância da presença física, sugerindo que, embora a comunicação digital, através de comportamentos de manutenção da sexualidade (*i.e.*, cibersexo; sexting), possa compensar a distância, a interação física ainda desempenha um papel insubstituível na manutenção da satisfação sexual. De acordo com estudos anteriores, a satisfação sexual pode ser influenciada por vários fatores, destacando-se a frequência da atividade sexual, e pode não ser facilmente substituída por atividades sexuais online (Byers, 2005). Este resultado também encontra suporte na questão colocada a esta amostra acerca da interferência da distância física na sua satisfação sexual, à qual a maioria dos participantes indicou que interfere bastante. Não se verificaram diferenças significativas na satisfação conjugal nem na qualidade da comunicação em função da regularidade com que os parceiros se reúnem. Tendo em conta a revisão da literatura, estes resultados são consistentes com os de Van Horn e colegas (1997) que constataram que os níveis de satisfação conjugal não variam com base na frequência de visitas. No entanto, é inconsistente com outros estudos que dizem que a frequência com que o casal se reúne contribui para o aumento dos níveis de satisfação conjugal (Holt & Stone, 1988; Holt & Stone, 1997; Merolla, 2012). Relativamente a não se terem encontrado diferenças significativas na qualidade da comunicação em função da regularidade da reunificação, este resultado sugere que se a comunicação entre o casal for eficaz esta não é necessariamente afetada pela distância geográfica.

Em relação à posição que cada membro do casal ocupa na RCD, os resultados indicam que aqueles que integram o grupo dos membros do casal deslocados apresentam níveis inferiores de satisfação sexual centrados no parceiro. Uma hipótese para justificar este resultado é que se possam sentir mais culpabilizados/responsáveis pela situação conjugal desafiante, designadamente para o nível da dimensão sexual do casal, e estarem mais preocupados com o facto de não proporcionarem ao parceiro a satisfação sexual que gostariam.

Tendo em consideração o momento em que os participantes se encontravam ao preencherem o protocolo de avaliação, se estavam juntos ou separados, relativamente à satisfação conjugal, à satisfação sexual centrada no Eu, à satisfação sexual centrada no parceiro, e à qualidade da comunicação, aqueles que estavam juntos sentiam-se mais satisfeitos do que

os que estavam separados. Estes resultados não confirmam a hipótese inicialmente colocada, nem o que foi encontrado através da revisão da literatura, que diz que os fenómenos de idealização do outro e da relação, tanto conjugal como sexual, ocorrem quando os parceiros estão separados e que isso faz com que a satisfação aumente (Narciso, 2001; Stafford & Merolla, 2007; Goldsmith & Byers, 2018). A proximidade física no momento da resposta parece influenciar ligeiramente a percepção dos participantes, indicando que a presença do parceiro pode ter um impacto mais imediato do que a idealização devido à distância. Os resultados sugerem ainda que a idealização não desempenhou um papel significativo na satisfação sexual global.

Implicações clínicas

As implicações clínicas deste estudo podem ser relevantes para aqueles em RCD, quer no contexto individual ou de casal. A qualidade da comunicação revelou ser uma variável essencial para a satisfação conjugal e sexual. Intervenções clínicas devem concentrar-se no desenvolvimento de estratégias de comunicação aberta e eficaz entre o casal. Ajudá-los a expressar as suas necessidades e desejos, a resolver conflitos de maneira construtiva, e manter a intimidade sexual através da comunicação verbal, quando a proximidade física não é possível, pode ser determinante para o sucesso da relação. Deve ser promovida a utilização de ferramentas digitais, como mensagens de texto e chamadas de vídeo, que demonstraram ser estratégias importantes para a manutenção da intimidade emocional e sexual, reforçando a clareza e a responsividade na comunicação. As mulheres apresentam níveis inferiores de satisfação sexual em relação aos homens. Em intervenções clínicas devem ser abordadas as diferenças de género na percepção da satisfação sexual, ajudando os parceiros a falar abertamente sobre o tema, a alinhar expectativas, e promover uma visão mais equilibrada da sexualidade no relacionamento. O membro do casal que está deslocado tende a relatar níveis mais baixos de satisfação sexual centrada no parceiro, possivelmente devido a sentimentos de culpa ou responsabilidade. Poderá ser benéfico abordar esses sentimentos e auxiliar na gestão da pressão emocional inerente à sua posição na RCD. A regularidade das reunificações demonstrou ter um impacto significativo na satisfação sexual global, sendo benéfico ajudar os casais que se encontram com menos frequência a planear e maximizar os momentos de contacto físico. A intervenção psicoterapêutica pode ajudar nesse planeamento, enquanto reforça a importância da comunicação digital e incentiva a exploração de diversas atividades sexuais

online, como o cibersexo e o sexting, para manter o vínculo durante os períodos de separação. A ausência de fenómenos de idealização sugere que os casais mantêm uma perceção realista da relação. Intervenções devem reforçar esta abordagem, ajudando os casais a lidar de forma construtiva com os desafios da distância, sem depender de visões idealizadas do parceiro ou da relação. O apoio clínico deve focar-se na promoção da resiliência emocional e na gestão do stress e dos desafios associados à distância física, que podem estar mais acentuados devido à ausência do mecanismo de proteção que a idealização romântica e sexual poderia trazer a estes casais.

Limitações do estudo e recomendações para estudos futuros

Embora o presente estudo tenha contribuído para implicações clínicas relevantes, também revelou algumas limitações. O facto de se estar perante uma amostra não representativa da população, com o foco em casais heterossexuais, não permite que os resultados sejam generalizados a todas as populações (e.g., população LGBT). Em face da ausência de valores de referência ou de um grupo de comparação de casais não à distância, não permite identificar diferenças específicas nem saber até que ponto os resultados observados nesta população diferem das de casais que convivem diariamente. A metodologia adotada foi quantitativa, o que pode ter limitado a captação de aspetos emocionais e subjetivos dos casais. A amostragem ser não probabilística e de conveniência pode introduzir vieses, como a autosseleção dos participantes, que podem diferir em características importantes daqueles que optaram por não participar. Por ser um estudo transversal, em que a avaliação é feita em um único momento temporal, não permite compreender a fundo como as dinâmicas destes casais evoluem ao longo do tempo. Este estudo também não teve em conta outras variáveis contextuais que podem influenciar a satisfação conjugal e sexual, como a presença de filhos, o contexto socioeconómico, e o suporte social e familiar durante os períodos em que o casal está separado. A utilização de medidas de autorrelato pode induzir a respostas socialmente desejáveis (*i.e.*, viés de desejabilidade social) e os participantes responderem da maneira que consideram socialmente aceitável, em vez de refletirem as suas verdadeiras perceções e sentimentos, principalmente ao serem colocadas questões acerca da sua sexualidade. A variabilidade do construto casal à distância também pode introduzir variáveis parasitas na compreensão dos fenómenos avaliados.

Estudos futuros poderiam superar as limitações anteriormente elencadas ao incluir amostras mais diversificadas, adotando um desenho longitudinal, e utilizando métodos adicionais, como entrevistas qualitativas, para explorar mais aprofundadamente as dinâmicas complexas de casais com RCD e captar aspetos subjetivos que as medidas padronizadas não conseguem captar. Visto que a comunicação mediada por tecnologia digital foi percebida como satisfatória, estudos futuros poderiam aprofundar quais as estratégias específicas que os membros do casal usam através desses canais de comunicação para manterem a expressão emocional e sexual, mesmo com as limitações no contacto físico. Seria útil também explorar os padrões de comunicação e satisfação conjugal e sexual em várias faixas etárias e estágios de relacionamento. Medir os valores destas variáveis em função do tempo de duração da relação conjugal e da duração que esta é vivida à distância, poderia ajudar a perceber se os casais se adaptam a estas condições, ou se pelo contrário, com o avançar do tempo os níveis de satisfação vão diminuindo. Desta forma, estudos longitudinais poderiam fornecer dados acerca da forma como a satisfação conjugal e sexual evoluem ao longo do tempo nestes casais, em diferentes fases da vida conjugal, inclusive após a reunificação definitiva. Também poderá ser útil perceber as diferenças dos níveis de resposta nas principais variáveis do estudo nesta população, quando comparados com os valores de casais que não passam pelo desafio da distância física. Estudos futuros devem ainda explorar as possíveis variáveis moderadoras ou mediadoras que influenciam estas relações.

Conclusão

O presente estudo explorou a interação entre a satisfação conjugal, a satisfação sexual e a qualidade da comunicação de parceiros em RCD, e contribuiu para um melhor entendimento das dinâmicas e desafios que estes casais enfrentam. Os resultados indicam que, apesar das dificuldades inerentes à distância física, os membros do casal tendem a manter uma percepção globalmente positiva da relação, especialmente em termos de satisfação conjugal e comunicação. A comunicação eficaz, mesmo mediada por canais digitais, revelou desempenhar um papel central na manutenção da satisfação conjugal. No entanto, a distância física parece exercer um impacto negativo na percepção de satisfação sexual global, particularmente naqueles que não se reúnem com frequência. O facto de estarem deslocados e o possível sentimento de culpa, pode influenciar negativamente a percepção desse membro do casal em relação à avaliação sexual do parceiro e da atividade no geral. Foram identificadas algumas limitações, incluindo a amostra não representativa e a ausência de um grupo de controlo de casais que estão fisicamente juntos diariamente, o que restringe a generalização dos resultados. Estudos futuros devem adotar desenhos longitudinais e uma abordagem metodológica mista, a fim de avaliar a evolução das dinâmicas dos casais ao longo do tempo e em diferentes fases da vida conjugal, e também explorar nuances mais específicas desta configuração relacional. Devem ainda ser consideradas outras variáveis moderadoras, como fatores culturais e sociais. Em termos de implicações práticas, este estudo reforça a importância de estratégias eficazes de comunicação, a exploração de novas formas de manter a intimidade à distância, e a necessidade de intervenções psicoterapêuticas personalizadas para lidar com os desafios das RCD, especialmente no que diz respeito à satisfação sexual e à gestão emocional de ambos os parceiros.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, M. (2006). *(des)Equilíbrios Familiares: Uma visão sistémica*. (3ª ed.). Quarteto Editora.
- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7.ª ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Anand, L., Du Bois, S. N., Sher, T. G., & Grotkowski, K. (2018). Defying tradition: Gender roles in long-distance relationships. *The Family Journal*, 26(1), 22-30. <https://doi.org/10.1177/1066480717731342>
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois: Le couple révélé à lui-même*. ESF.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.ªed.). Routledge.
- Cronbach, J. L. (2013). *Psychometrika: Coefficient alpha and the internal structure of tests*.
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129. <https://doi.org/10.1080/08824090209384839>
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. F. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181-202. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367>
- Ferguson, C. J. (2016). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological issues and strategies in clinical research* (4th ed., pp. 301–310). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14805-020>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(1), 65-79. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index.

Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 21(4), 572–583.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>

Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (1999). The Interaction between Marital Standards and Communication Patterns: How Does it Contribute to Marital Adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211-223.

Gottman, J. M. (1998). Psychology and the Study of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.

Holt, P. A., & Stone, G. L. (1988). Needs, coping strategies, and coping outcomes associated with long-distance relationships. *Journal of College Student Development*.

Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A., & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3543-3565.
<https://doi.org/10.1177/02654075211043296>

HORN, K. R. V., Arnone, A., Nesbitt, K., DESLLETS, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(1), 25-34. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>

Kaitlyn Goldsmith & E. Sandra Byers (2023) Factors associated with sexual satisfaction in mixed-sex long-distance and geographically close relationships, *Sexual and Relationship Therapy*, 38:2, 171-193. <https://doi.org/10.1080/14681994.2020.1813884>

Kaye, J. J., Levitt, M. K., Nevins, J., Golden, J., & Schmidt, V. (2005). Communicating intimacy one bit at a time. In *CHI'05 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1529-1532). <https://doi.org/10.1145/1056808.1056958>

- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family Process*, 52(2), 257-270. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x>
- LAWRENCE, K. A., & 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>
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409-424. <https://doi.org/10.1080/00926230591006719>
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (1997). The relationships between sexual problems, communication, and sexual satisfaction. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 6, 277–283.
- McBride, M. C., & Bergen, K. M. (2014). Voices of women in commuter marriages: A site of discursive struggle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 554-572. <https://doi.org/10.1177/0265407514522890>
- Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance and noncopresence reconsidered: Conceptualizing geographic separation in close relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169-193. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x>
- Merolla, A. J. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19(4), 775-795. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01392.x>
- Minuchin, S. (1982). *Famílias: Funcionamento e tratamento* (Vol. 1). ARTMED.
- Montgomery, B. M. (1981). The form and function of quality communication in marriage. *Family Relations*, 21-30. <https://doi.org/10.2307/584231>

- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas: À procura do padrão que liga*. (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa).
- Narciso, I., & Ribeiro, M.T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade: Coisas de Ler*.
- Patrick, K., Heywood, W., Smith, A. M., Simpson, J. M., Shelley, J.M., Richters, J., & Pitts, M. K. (2013). A population-based study investigating the association between sexual and relationship satisfaction and psychological distress among heterosexuals. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39, 56–70. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.665819>
- Pascoal, P. M. M. (2012). *Contributo de variáveis individuais e relacionais para a satisfação sexual de pessoas em relação de conjugalidade com e sem problemas sexuais* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa).
- Pascoal, P. M., Narciso, I. D. S. B., Pereira, N. M., & Ferreira, A. S. (2013). Processo de validação da global measure of sexual satisfaction em três amostras da população Portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 691-700. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400009>
- Pascoal, P. M., Narciso, I. D. S. B., & Pereira, N. M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of Sex Research*, 51(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
- Pascoal, P. M., Lopes, C. R., & Rosa, P. J. (2019). O papel mediador da autorrevelação sexual na relação entre a expressão de sentimentos e a satisfação sexual em adultos heterossexuais. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 51(2), 74-82. <http://dx.doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n2.3>
- Pechorro, P. S., Almeida, A. I., Figueiredo, C. S., Pascoal, P. M., Vieira, R. X., & Jesus, S. N. (2015). Validação Portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual. *Revista Internacional de Andrologia*, 13(2), 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.androl.2014.10.003>

- Peterson, K. K. (2014). Distance makes the heart grow fonder: Do long-distance relationships have an effect on levels of intimacy in romantic relationships? *Global Tides*, 8(1), 8.
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63-76. doi: 10.1177/0748175611400288
- Relvas, A.P. (1996). *O ciclo vital da família: Perspetiva sistémica* [The family life cycle: Systemic perspective]: Edições Afrontamento.
- Stafford, L. (2004). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410611512>
- Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 901-919. <https://doi.org/10.1177/0265407506070472>
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37-54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Stulhofer, A., Busko, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *Journal of Sex Research*, 47(4), 257-268. <https://doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Vedes, A., Lind, W., & Lourenço, M. (2011). Fundamentos para o desenho de estratégias de prevenção para a promoção da satisfação e da resiliência conjugal. *Psicologia*, 25(1), 91-112. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v25i1.281>
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23, 3-43. <https://doi.org/10.1177/009365096023001001>

Watzlawick, P., Beavim, J. H., & Jackson, D. D. (1981). *Pragmática da comunicação humana: um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação*. Editora Culturix.

Yoder, W., & Du Bois, S. N. (2020). Marital satisfaction is associated with health in long-distance relationships. *The Family Journal*, 28(2), 176-186.

<http://doi.org/10.1177/1066480720911609>

Apêndices

Figura 1 - Mapa Conceptual de Investigação

