



FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA – TRABALHO FINAL

MAFALDA DUARTE PEREIRA

***RELAÇÃO ENTRE PERFECCIONISMO,
USO PROBLEMÁTICO GENERALIZADO DA INTERNET E
COMPORTAMENTO ALIMENTAR PERTURBADO
EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS***

ARTIGO CIENTÍFICO

ÁREA CIENTÍFICA DE PSICOLOGIA MÉDICA

Trabalho realizado sob a orientação de:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO FERREIRA DE MACEDO

INVESTIGADORA DOUTORA ANA TELMA PEREIRA

FEVEREIRO/2021

**Relação entre Perfeccionismo,
Uso Problemático Generalizado da Internet
e Comportamento Alimentar Perturbado em Estudantes Universitários**

Mafalda Duarte Pereira

Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra

Professor Doutor António Ferreira de Macedo

Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra

Investigadora Doutora Ana Telma Pereira

Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra

fevereiro/2021

Um *abstract* com partes deste trabalho, foi aceite para publicação no **European Psychiatry** (anexo I) e para apresentação na forma de *e-poster* no *29th European Congress of Psychiatry, EPA Virtual 2021*, a decorrer de 10 a 13 de abril de 2021.



Referências:

Abstract:

Pereira, M., Pereira, A.T., Araújo, A., Soares, M.J., Mota, D., Sobral, J., Macedo, A. (2021). The relationship between Perfectionism, Generalized Problematic Internet Use and Bulimic Behaviours. *European Psychiatry*, in press.

Poster:

Pereira, M., Pereira, A.T., Araújo, A., Soares, M.J., Mota, D., Sobral, J., Macedo, A. (2021). The relationship between Perfectionism, Generalized Problematic Internet Use and Bulimic Behaviours. *E-poster to be presented at the 29th European Congress of Psychiatry, EPA Virtual 2021, April 10-13th 2021.*

Índice

Abreviaturas	5
Resumo	6
Abstract	7
Introdução.....	8
Materiais e métodos	10
Resultados.....	13
Discussão e Conclusão	25
Agradecimentos.....	29
Bibliografia.....	30
Anexos.....	33

Abreviaturas

AAP – Autoapresentação perfeccionista

CB – Comportamentos bulímicos

CN – Consequências negativas

CP – Críticas parentais

DA – Dúvidas sobre as ações;

EAAP – Escala de autoapresentação perfeccionista

EMPC – Escala multidimensional de perfeccionismo compósita

EP – Expectativas parentais

EsforçosP– Esforços perfeccionistas

IP – Imagem perfeccionista

O – Organização

PAO – Perfeccionismo auto-orientado

PE – Preocupação com erros

PEP – Preocupação com os erros em público

PISO – Preferência pela interação social online

PP – Padrões pessoais

PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas

PSC – Pressão social para comer;

PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito

RH – Regulação do humor

TAA – Teste de atitudes alimentares

UPGI – Uso problemático e generalizado da internet

Resumo

Introdução: O acesso à internet está completamente enraizado na nossa sociedade, especialmente em idades mais jovens. Este grupo populacional está também mais suscetível às perturbações do comportamento alimentar (PCA), que têm sido referidas como sendo das condições psicopatológicas mais relacionadas com o uso problemático e generalizado da internet (UPGI). O perfeccionismo constitui um consistente fator de risco para o comportamento alimentar perturbado e, recentemente, foi demonstrado que também se relaciona com UPGI. Adicionalmente, tem sido sugerido que o uso generalizado de meios digitais pode levar à perceção negativa da imagem corporal e atitudes e comportamentos alimentares anormais.

Objetivo: Explorar a relação entre perfeccionismo, UPGI, e comportamento alimentar perturbado. Mais especificamente, pretendemos analisar se e quais dimensões do UPGI são mediadoras da relação entre perfeccionismo e sintomatologia alimentar.

Metodologia: Participaram 475 estudantes universitários (78.9% do sexo feminino; idade média 20.22 ± 1.695), de vários cursos e pertencentes a duas instituições de ensino superior portuguesas, que preencheram um inquérito composto por um conjunto de questionários de autopreenchimento validados: Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita (EMPC), Escala de Autoapresentação Perfeccionista (EAAP), Escala do Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2) e Teste de Atitudes Alimentares 25 (TAA-25).

Resultados: As correlações entre perfeccionismo, autoapresentação perfeccionista, comportamento alimentar e UPGI foram significativas na maioria, sendo os Comportamentos Bulímicos (CB) a dimensão que apresentou maior número de coeficientes de correlação significativos. A dimensão de Autorregulação Deficiente do UPGI foi mediadora parcial da relação entre as Preocupações Perfeccionistas e os CB e também entre a Autoapresentação Perfeccionista e os CB.

Discussão e conclusão: O presente estudo acrescenta, pela primeira vez, que uma das vias de influência do perfeccionismo nos CB opera por meio do UPGI. O uso problemático da Internet pode reforçar padrões perfeccionistas e autoavaliações negativas contribuindo para comportamentos bulímicos. Este achado mostra-nos que o UPGI pode ser um potencial alvo na prevenção e tratamento das PCA. A avaliação e intervenção para diminuir a psicopatologia alimentar devem abordar o perfeccionismo e os traços compulsivos que podem estar envolvidos tanto nos CB como no UPGI.

Palavras-chave: Uso problemático generalizado da internet; Perfeccionismo; Comportamento alimentar

Abstract

Introduction: Internet use is a reality deeply rooted in our society, especially in younger individuals. This group is also more susceptible to eating disorders (ED), which fall within the psychopathological conditions related to the generalized problematic internet use (GPIU). Perfectionism is an established risk factor for disturbed eating behavior and more recently has been shown to be associated with GPIU. Additionally, it has been suggested that generalized use of digital media may lead to negative perception of body image and abnormal eating attitudes and behaviors.

Objective: To analyze the relationship between generalized problematic internet use/GPIU, perfectionism and disturbed eating behavior.

Methods: 475 university students (78.9% girls; mean age 20.22 ± 1.695) from various degrees and belonging to two Portuguese universities answered the Portuguese validated versions of: Multidimensional Perfectionism Scale (composite version), Perfectionism Self-presentation Scale, GPIU Scale and Eating Attitudes Test-25.

Results: The correlations between perfectionism, perfectionism self-presentation, eating behavior and GPIU dimensions were mostly significant, being the Bulimic Behaviors (BB) the dimension presenting the highest number of significant correlation coefficients. The mediation analyses revealed that GPIU is a partial mediator of the relationship between Perfectionist concerns and BB and also between Perfectionism Self-presentation and BB.

Discussion and Conclusion: The present study adds, for the first time, that one of the perfectionism pathways of influence on BB operates through GPIU. Problematic internet use may reinforce perfectionistic standards and negative self-evaluations contributing to bulimic behaviors. These findings highlights new potential targets in the prevention and treatment of eating disorders. Eating psychopathology assessment and intervention should focus on perfectionism and compulsive traits which could be involved in both BB and GPIU.

Keywords: Generalized Problematic Internet Use; Perfectionism; Eating behavior.

Introdução

O acesso à internet tem aumentado de forma exponencial, fazendo parte integrante da vida de mais de metade da população mundial (*Internet World Stats, 2020*). Relativamente à realidade da população jovem em Portugal, o acesso à internet está completamente difundido, sendo que praticamente todos os jovens universitários a utilizam diariamente (99.7%). Esta presença assídua das redes no dia-a-dia da comunidade juvenil mostrou ter repercussões a nível emocional, académico e nas suas relações interpessoais.^{1,2,3}

O Uso Problemático Generalizado da Internet (UPGI) constitui um constructo heterogéneo e ainda mal definido. Todavia, assenta em duas características fulcrais: a primeira centra-se numa utilização da internet que é excessiva ou compulsivamente associada a preocupação e perda de controlo; e a segunda nas consequências adversas do tempo despendido *online*, a nível pessoal, social e profissional.^{3,4}

Não é conhecida a prevalência global do UPGI devido à ausência de consenso dos critérios de diagnóstico e falta de estudos epidemiológicos.^{4,5} Porém, estima-se que afete 1 a 18% dos utilizadores da internet a nível europeu, sendo a prevalência superior em estudantes universitários.⁶

Podemos então inferir que o grupo com maior risco de uso problemático da internet são os jovens. É também nestes que mais frequentemente são encontradas perturbações do comportamento alimentar (PCA).⁷

Está descrita a relação entre o UPGI e múltiplas condições psicopatológicas,^{4,5} entre as quais as PCA. De facto, vários estudos têm demonstrado a associação entre o uso da internet e os distúrbios alimentares, particularmente nos mais jovens, sendo que se confirmou que o UPGI se associa a comportamentos alimentares perturbados. Uma revisão sistemática recente mostrou que os estudantes com padrões mais problemáticos de utilização de internet, apresentam níveis mais marcados em diversos índices de perturbação alimentar.⁷

Relativamente ao perfeccionismo, este corresponde a um traço de personalidade multidimensional e complexo que se traduz essencialmente na tentativa de alcançar a perfeição, estabelecendo padrões exageradamente elevados de desempenho, acompanhados de autoavaliações excessivamente críticas.

Recentemente foi evidenciado, pela primeira vez, a existência de uma relação entre o traço de personalidade perfeccionismo e UPGI.³ Foi demonstrado que o papel do

perfeccionismo desadaptativo na perturbação psicológica pode ser parcialmente explicado, pela via deste traço também influenciar o UPGI. Quanto ao perfeccionismo adaptativo, também se demonstrou levar a perturbação psicológica, mas, neste caso, apenas pela via da sua dimensão de regulação do humor.³

No que diz respeito ao comportamento alimentar perturbado está claramente estabelecido que o perfeccionismo pode ser considerado um sólido fator de risco para a patologia alimentar.⁸

Apesar de, nos últimos anos, termos assistido a inúmeros movimentos que apelam à aceitação e positividade do corpo, seja qual for a sua forma, o estereótipo, culturalmente veiculado, do ideal de magreza ainda continua presente. Nesse contexto, crê-se que a utilização generalizada dos *media* digitais possa levar a uma imagem corporal negativa e atitudes e comportamentos alimentares anómalos⁹.

Revisões sistemáticas têm mostrado que o perfeccionismo dos jovens tem aumentado nos últimos anos.^{10,11,12} Num estudo realizado com estudantes portugueses, também ficou provado que, contrariamente ao reportado por revisões europeias¹³, em Portugal as taxas de sintomas e síndromes das perturbações do comportamento alimentar não têm diminuído nas últimas duas décadas.¹⁴

Este estudo tem como objetivo analisar, pela primeira vez, a relação UPGI, perfeccionismo e comportamento alimentar perturbado. Mais especificamente, pretendemos analisar se e quais dimensões do UPGI são mediadoras da relação entre perfeccionismo e sintomatologia alimentar.

Materiais e métodos

Este é um estudo observacional, correlacional e transversal realizado no âmbito do projeto de investigação “Padrões de uso e correlatos psicossociais do uso problemático generalizado da Internet”, cuja investigadora principal é a Doutora Ana Telma Pereira, e que foi aprovado pela Comissão Ética (Ref. 026-CE-2018 – anexo II).

Procedimento e participantes

O objetivo do estudo foi devidamente explicado a todos os intervenientes (docentes e alunos) antes da entrega dos questionários, tendo sido garantida a sua confidencialidade. Dado que este projeto resulta de uma colaboração entre o Instituto de Psicologia Médica da FMUC e a Universidade Católica Portuguesa de Braga, os participantes são alunos universitários provenientes destas duas instituições. Aos que demonstraram interesse em participar, foi-lhes entregue um formulário de consentimento informado no qual concordaram em participar voluntariamente no estudo.

A amostra é constituída por 475 estudantes do ensino superior, 78.9% do sexo feminino (n=375) e 21.1% do sexo masculino (n=100), com idades compreendidas entre os 17 e os 25 anos, e uma média de idades de 20.22 (DP=1.695). Uma vez que os questionários foram recolhidos em instituições de ensino superior portuguesas, a maioria eram portugueses (99.2%) e solteiros (98.9%).

Relativamente ao curso, a maioria dos participantes frequentava os cursos de medicina ou psicologia, verificando-se, ainda assim, uma representação de diversos cursos e áreas de estudo. A amostra engloba estudantes de ambos os ciclos de estudo, com um predomínio de estudantes do 1.º ciclo.

Estas características sociodemográficas da amostra são apresentadas nas Tabelas 1, 2, 3 e 4 do anexo III.

Instrumentos

Foi utilizado um conjunto de questionários de autopreenchimento validados e adaptados à população portuguesa:

Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita (EMPC).¹⁵ É constituída por 33 itens, avaliados numa escala de *Likert* de 5 pontos (de 1- “discordo totalmente” a 5- “concordo totalmente”). Resulta da combinação da versão reduzida da Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost. et al.-24 (EMP-F 24) com a versão reduzida da Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett-33 (EMP-H&F 33). Da totalidade dos itens, 11 correspondem à EMP-F e 22 correspondem à EMP-H&F. A escala tem como objetivo avaliar os níveis de perfeccionismo adaptativo e de perfeccionismo não adaptativo através de duas dimensões: Esforços perfeccionistas e Preocupações perfeccionistas.

Escala de Autoapresentação Perfeccionista (EAAP).¹⁶ É constituída por 27 itens, avaliados numa escala de *Likert* de 7 pontos (sendo o 1 – “discordo completamente” e o 7 – “concordo completamente”). A versão Portuguesa da EAPP, de 20 itens, avalia a autoapresentação perfeccionista explorando três dimensões: 1 - Autoapresentação perfeccionista 2 - Preocupação com os erros em público; 3 - Imagem perfeccionista.

Escala do Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2).¹⁷ É constituída por 15 itens, avaliados numa escala de *Likert* de 7 pontos (sendo o 1- “discordo totalmente” e o 7- “concordo totalmente”). O conjunto de itens são relativos a quatro dimensões: Autorregulação deficiente, Preferência pela interação social, Regulação de humor e Consequências negativas. A escala tem como objetivo avaliar o padrão do uso problemático da internet e comportamentos, cognições e consequências negativas resultantes do mesmo.

Teste de Atitudes Alimentares-25.¹⁸ A versão Portuguesa é constituída por 25 itens avaliados através de um formato de resposta de tipo *Likert*, com 6 opções de resposta (sendo as opções “nunca”, “raras vezes” e “algumas vezes” cotadas com 0 pontos, “muitas vezes” com 1 ponto, “muitíssimas vezes” com 2 pontos e “sempre” com 3 pontos). Permite medir três dimensões: Comportamentos bulímicos, Dieta e Pressão Social para Comer. O TAA continua a ser um dos instrumentos de rastreio do comportamento alimentar perturbado mais usado em todo o mundo.¹⁴

Análise estatística

A análise estatística foi realizada com o programa IBM SPSS Statistics versão 26.0.

Foram descritas as variáveis através de medidas de tendência central (média e mediana) e medidas de dispersão (mínimo e máximo e desvio-padrão) e foram calculados os coeficientes α de Cronbach para avaliar a consistência interna das escalas e dimensões utilizadas. Para confirmar a fiabilidade das medidas (totais e dimensionais) os coeficientes devem ser superiores a 0.7. Foi executado o teste-t de Student para comparar as médias das variáveis entre dois grupos, por exemplo sexo feminino (mas também outros, relacionados com o padrão de uso da internet).

Foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson para explorar as relações entre as variáveis. Para avaliar a magnitude seguimos os critérios de Cohen: de .10 a .25 – ligeira; de .25 a .49 – moderada; a partir de .50 - elevada.¹⁹

Para testar os modelos de mediação simples foi usado o modelo 4 da macro PROCESS para SPSS, versão 3.5, desenvolvido por Andrew F. Hayes. Esta macro utiliza o método *bootstrapping* para calcular os intervalos de confiança para os efeitos direto (c'), indireto e total (c) (a soma dos anteriores). O efeito direto resulta do impacto da variável independente (dimensões de perfeccionismo) na variável dependente (dimensões do comportamento alimentar perturbado), e o efeito indireto representa o impacto da variável mediadora (dimensões do UPGI) na relação entre a variável independente e a dependente. Se o intervalo de confiança do efeito indireto não contiver o valor zero, admite-se que a diferença entre o efeito total e o direto é diferente de zero, e, portanto, o efeito indireto é significativo.

Resultados

1. Análises descritivas

1.1. Padrões de uso da internet

Mais de metade dos estudantes (59.2%) começou a utilizar a internet entre os 10 e os 12 anos, em contexto escolar (56.6%). Praticamente todos (99.8%) afirmam utilizar a internet todos os dias e a maioria (52.1%) reporta um período *online* igual ou superior a 24 horas por semana, o equivalente a um dia. Apenas 2.1% dos estudantes nunca ultrapassam o período planeado para a atividade *online*.

O acesso à internet é mais frequente no período noturno (72%) e quando os estudantes se encontram sozinhos (75.6%).

1.2. Pontuações médias nas dimensões de perfeccionismo, autoapresentação perfeccionista, comportamento alimentar e UPGI

Na Tabela 1 do anexo IV encontram-se as medidas de tendência central e de dispersão das variáveis contínuas (pontuações totais e dimensionais) em estudo, assim como os coeficientes alfa de Cronbach relativos à consistência interna das pontuações totais e dimensionais na amostra do presente estudo. As poucas (PE, PSP, IP, PISO e CN) cuja consistência interna fica aquém de 0.7, apresentaram coeficientes alfa de Cronbach muito aproximados deste valor e são constituídas por um número reduzido de itens (4, 4, 2, 3 e 3 respetivamente).

2. Comparação das pontuações de perfeccionismo, autoapresentação perfeccionista, comportamento alimentar e UPGI por género

Para comparar as pontuações médias das escalas entre o género feminino e masculino foi realizado o teste *t* de Student, cujos resultados estão apresentados na Tabela 1.

O sexo masculino apresentou pontuações significativamente mais elevadas na maioria das dimensões de perfeccionismo, nomeadamente Preocupações Perfeccionistas, Críticas Parentais, Expectativas Parentais, Perfeccionismo Socialmente Prescrito, Padrões Pessoais e Organização. Na Escala de Autoapresentação Perfeccionista apenas a Autoapresentação Perfeccionista e o total apresentam diferenças significativas. Relativamente ao uso generalizado da internet, na dimensão Consequências Negativas os rapazes também obtiveram pontuações significativamente mais elevadas.

Tabela 1 - Teste *t* de Student para comparação entre géneros das pontuações médias das escalas

Variáveis	Masculino (n=100)		Feminino (n=375)		t	p
	M	DP	M	DP		
PreocupPerf	45.91	10.52	41,70	11.71	3.11	.002
CP	7.87	3.50	6.44	2.99	3.983	<.001
EP	10.35	3.99	8.77	4.46	3.188	.002
PE	8.88	2.77	8.56	3.47	.793	.428
DA	10.01	3.48	9.41	3.33	1.755	.080
PSP	9.64	2.56	8.63	2.62	3.396	.001
EsforçosP	37.11	7.85	36.50	7.93	.659	.510
PAO	21.11	5.53	20.19	5.64	1.411	.159
PP	9.43	2.27	8.79	2.61	2,257	.024
O	6.63	2.16	7.44	1.85	-3.428	.001
EAAP total	71.10	14.55	65.54	15.33	2.022	.045
AAP	35.07	9.06	30.89	8.84	2.624	.009
PEP	28.08	5.99	27.45	6.21	.561	.575
IP	8.17	2.33	7.42	2.34	1.806	.073
UPGI total	37.73	15.09	35.19	13.35	1.645	.101
PISO	5.86	3.18	5.25	2.85	1.861	.063
RH	10.68	4.66	10.35	4.88	.608	.544
ARD	15.48	7.92	14.77	7.00	.881	.379
CN	5.71	2.81	4.82	2.44	3.122	.002
TAA total	6.48	6.86	6.23	8.39	.262	.793
CB	2.09	2.69	2.30	3.93	-.611	.542
Dieta	3.82	4.39	3.44	4.88	.684	.494
PSC	.58	1.52	.51	1.59	.377	.707

M – Média; DP – Desvio padrão; PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; EsforçosP – Esforços Perfeccionistas; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; O – Organização; EAAP – Escala de Autoapresentação Perfeccionista; AAP – Autoapresentação Perfeccionista; PEP – Preocupação com os Erros em Público; IP – Imagem Perfeccionista; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; TAA – Teste de Atitudes Alimentares; CB – Comportamentos Bulímicos; PSC – Pressão Social para Comer

3. Comparação das pontuações de perfeccionismo, autoapresentação perfeccionista, comportamento alimentar e UPGI por variáveis relativas ao padrão de uso da internet

3.1. Ultrapassagem de horas despendidas online face ao pretendido

Para analisarmos se as pontuações nas variáveis de interesse diferiam consoante a perceção dos participantes sobre a frequência com que ultrapassam as horas que tinham planeado despendar na internet, dicotomizámos essa variável em duas categorias, formando dois grupos: aqueles que responderam “nunca”, “raramente” e “algumas vezes” (n=311, 65.,8%) e aqueles que responderam “muitas vezes” e “quase sempre/sempre” (n= 162, 34.2%).

Distinguiram-se significativamente entre estes dois grupos as pontuações médias de todas as dimensões do UPGI e o seu total, as preocupações perfeccionistas e as suas dimensões de primeira ordem (EP, DA, e PP), sendo que no comportamento alimentar apenas se distinguiram significativamente as pontuações da dimensão Comportamentos Bulímicos, que foram mais elevadas no grupo que ultrapassa as horas que tinha planeado ($M=2.84\pm 4.48$ vs. $M=1.96\pm 3.18$; $t=-2.181$, $p=.030$).

3.2 Influência do conteúdo acessível nas redes sociais sob o estado emocional

Foram analisadas as diferenças nas variáveis de interesse tendo em conta a percepção da influência do conteúdo acessível nas redes sociais sob o estado emocional. As pontuações das variáveis que se distinguiram significativamente encontram-se representadas na tabela 2.

Tabela 2 – Teste *t* de Student para comparação das pontuações médias das variáveis em função da percepção da influência do conteúdo acessível sob o estado emocional

Variáveis	Sim (n=272; 58.4%)		Não (n=194; 41.6%)		t	p
	M	DP	M	DP		
	PreocupPerf	44.12	11.72	40.37		
EP	9.51	4.78	8.52	3.85	2.363	.019
PE	8.95	2.99	8.16	3.69	2.530	.012
DA	9.85	3.41	9.10	3.26	2.378	.018
PSP	9.06	3.26	8.54	2.51	2.071	.039
UPGI total	39.35	13.75	30.38	11.34	7.702	<.001
PISO	5.73	3.08	4.87	2.62	3.252	.001
RH	11.64	4.67	8.69	4.48	6.890	<.001
ARD	16.57	7.37	12.43	5.88	6.738	<.001
CN	5.41	2.73	4.39	2.01	4.634	<.001
CB	2.62	4.05	1.68	2.92	2.854	.005
PSC	0.39	1.32	0.72	1.88	-2.114	.035

M – Média; DP – Desvio padrão; PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; CB – Comportamentos Bulímicos; PSC – Pressão Social para Comer.

3.3 Prejuízo da qualidade das relações interpessoais devido à atividade online

As pontuações nas variáveis de interesse que apresentaram diferenças significativas, tendo em conta a percepção de que a atividade *online* já prejudicou, ou não, a qualidade das relações interpessoais encontra-se na tabela 3.

Tabela 3 - Teste t de Student para comparação das pontuações médias das variáveis em função da percepção de prejuízo da qualidade das relações devido à atividade *online*

Variáveis	Sim (n=127)		Não (n=345)		t	p
	M	DP	M	DP		
PreocupPerf	46.58	11.91	41.18	11.17	4.344	<.001
CP	7.50	3.57	6.46	2.95	2.915	.004
EP	10.30	4.19	8.66	4.42	3.611	<.001
PE	9.22	3.32	8.44	3.32	2.248	.025
DA	10.18	3.58	9.33	3.28	2.403	.017
PSP	9.48	2.64	8.60	2.60	3.161	.002
PP	9.39	2.63	8.75	2.51	2.400	.017
UPGI total	40.14	15.24	34.10	12.80	4.312	<.001
RH	11.35	4.77	10.08	4.82	2.553	.011
ARD	16.94	8.41	14.19	6.59	3.328	.001
CN	6.35	3.20	4.51	2.04	6.043	<.001
TAA total	7.89	9.21	5.75	7.58	2.194	.030
CB	3.00	4.26	1.99	3.44	2.355	.020
Dieta	4.42	5.68	3.21	4.36	2.144	.033

M – Média; DP – Desvio padrão; PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PP – Padrões pessoais; UPGI – Uso problemático generalizado internet; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; TAA – Teste de Atitudes Alimentares; CB – Comportamentos Bulímicos.

3.4 Interferência da atividade online com o rendimento acadêmico

Foram analisadas as diferenças nas variáveis de interesse tendo em conta a percepção da interferência, ou ausência da mesma, da atividade *online* sobre o rendimento acadêmico. As pontuações das variáveis que se distinguiram significativamente encontram-se representadas na tabela 4.

Tabela 4 - Teste t de Student para comparação das pontuações médias nas variáveis em função da percepção de prejuízo do rendimento acadêmico decorrente da atividade *online*

Variáveis	Sim (n=225)		Não (n=250)		t	p
	M	DP	M	DP		
	PreocupPerf	45.27	11.78	40.23		
CP	7.21	3.39	6.31	2.86	3.079	.002
EP	9.76	5.07	8.51	3.64	3.050	.002
PE	9.40	3.61	7.98	2.91	4.700	<.001
DA	10.26	3.55	8.92	3.08	4.316	<.001
EAAP total	70.80	15.58	69.83	13.96	3.457	.001
AAP	34.01	9.54	29.70	7.99	3.197	.002
PEP	29.16	5.96	25.94	5.95	3.551	<.001
UPGI total	40.92	13.95	31.04	11.79	8.286	<.001
PISO	5.84	3.19	4.96	2.61	3.236	.001
RH	11.65	4.74	9.31	4.65	5.417	<.001
ARD	17.56	7.31	12.54	6.23	8.017	<.001
CN	5.88	2.89	4.23	1.88	7.262	<.001
CB	3.04	4.46	1.55	2.66	4.263	<.001

M – Média; DP – Desvio padrão; PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; EAAP – Escala de Autoapresentação Perfeccionista; AAP – Autoapresentação Perfeccionista; PEP – Preocupação com os Erros em Público; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; CB – Comportamentos Bulímicos.

4. Análises de correlações

Foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para estudar a associação entre as variáveis em estudo. Os resultados obtidos apresentam-se na tabela 5.

Verifica-se que a dimensão Comportamentos Bulímicos (CB) é a dimensão do comportamento alimentar perturbado que apresenta maior número de coeficientes de correlação significativos com as outras dimensões, sendo estes também de mais elevada magnitude.

Assim, os CB correlacionam-se com todas as dimensões de perfeccionismo, com magnitude ligeira a moderada, nomeadamente com as duas dimensões compósitas, Preocupações Perfeccionistas (.283) e Esforços Perfeccionistas (.263). Quanto à Dieta, apenas se correlaciona com esta última (.284) (e, considerando as dimensões de primeira ordem, também com PSP (.098), PAO (.262), PP (.150) e O (.206).

Tanto os CB como a Dieta se correlacionam com as dimensões da Autoapresentação Perfeccionista, mas os coeficientes são superiores para a primeira, todos de nível moderado, $\geq .30$.

Já no que toca às correlações com as dimensões do UPGI, apenas os CB apresentam coeficientes significativos, sendo de magnitude moderada, de $\geq .25$, com o total e com as dimensões de Autorregulação Deficiente e Consequências Negativas.

Considerando as dimensões compósitas de perfeccionismo, apenas as Preocupações Perfeccionistas se correlacionam significativa e modernamente com as dimensões do UPGI, com magnitudes $> .25$. Com os Esforços Perfeccionistas apenas a Regulação do Humor se correlaciona significativamente, mas com magnitude reduzida (.136).

Tabela 5 – Coeficientes de correlação de Pearson entre as diversas variáveis

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1 EMCP_PE	1																							
2 EMCP_PP	.258**	1																						
3 EMPC_DA	.443**	.304**	1																					
4 EMPC_EP	.228**	.352**	.239**	1																				
5 EMPC_CP	.272**	.125**	.354**	.464**	1																			
6 EMPC_O	NS	.100*	NS	NS	-.148**	1																		
7 EMPC_PSP	.339**	.290**	.438**	.317**	.491**	-.098*	1																	
8 EMPC_PAO	.262**	.504**	.304**	.326**	.156**	.223**	.300**	1																
9 PreocupPerf	.641**	.404**	.684**	.705**	.718**	NS	.700**	.425**	1															
10 EsforçosPerf	.258**	.757**	.321**	.355**	.108*	.414**	.294**	.914**	.424**	1														
11 EAAP_AAP	.387**	.339**	.408**	.300**	.236**	NS	.310**	.456**	.505**	.454**	1													
12 EAAP_PEP	.287**	.177*	.318**	.249**	.278**	NS	.320**	.342**	.420**	.314**	.578**	1												
13 EAAP_IP	.283**	.213**	NS	.197**	.164*	NS	.293**	.304**	.304**	.308**	.411**	.274**	1											
14 EAAP_Total	.367**	.223**	.384**	.277**	.303**	NS	.325**	.455**	.487**	.418**	.814**	.895**	.307**	1										
15 UPGI_ARD	.332**	NS	.326**	.154**	.157**	-	.239**	.122*	.338*	NS	.347**	.158*	NS	.252**	1									
16 UPGI_PISO	.240**	NS	.173**	NS	.192**	.158**	-.105*	.196**	NS	.245**	NS	.217**	.247**	NS	.251**	.401**	1							
17 UPGI_RH	.273**	.151**	.252**	.152**	.088	NS	.174**	.128**	.273**	.136**	.343**	.220**	NS	.288**	.494**	.342**	1							
18 UPGI_CN	.348**	.097*	.329**	.188**	.277**	-.187**	.260**	NS	.390**	NS	.243**	.201**	NS	.261**	.614**	.379**	.396**	1						
19 UPGI_Total	.387**	.127**	.356**	.187**	.205**	-.164**	.276**	.141**	.399**	.109*	.396**	.253**	NS	.343**	.896**	.613**	.756**	.726**	1					
20 TAA_CB	.286**	.166**	.255**	.142**	.209**	.126**	.190**	.257**	.283**	.263**	.429**	.299**	.395**	.351**	.246**	.099*	.161**	.240**	.251**	1				
21 TAA_Dieta	NS	.150**	NS	NS	NS	.206**	.098*	.262**	NS	.284**	.317**	.208**	.314**	.235**	NS	NS	NS	NS	NS	.037	.689**	1		
22 TAA_PSC	NS	NS	NS	NS	.098*	NS	.111*	.104*	.115*	NS	NS	.197*	NS	.166*	NS	NS	NS	NS	NS	.030	.037	.49	1	
23 TAA_Total	.176**	.158**	.165**	.100*	.151**	.158**	.162**	.293**	.193**	.292**	.413**	.298**	.331**	.332**	.148*	NS	NS	.187*	.145	.886**	.895**	.267**	1	

EMPC – Escala multidimensional de perfeccionismo compósita PE – Preocupação com erros; PP – Padrões pessoais; DA – Dúvidas sobre as ações; EP – Expectativas parentais; CP – Críticas parentais; O – Organização; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas; EsforçosP – Esforços perfeccionistas; EAAP – Escala de autoapresentação perfeccionista; AAP – Autoapresentação perfeccionista; PEP – Preocupação com os erros em público; IP – Imagem perfeccionista; UPGI – Uso problemático generalizado internet; ARD – Autorregulação deficiente; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; CN – Consequências negativas; TAA – Teste de atitudes alimentares; CB – Comportamentos bulímicos; PSC – Pressão social para comer; *p<.05; ** p<.01; NS – Não significativo

5. Análises de Mediação

Perante o padrão de correlações identificado na secção 4 (correlações) e apresentado na tabela 5, testámos modelos de mediação utilizando como variáveis independentes primeiro as Preocupações Perfeccionistas e depois a Autoapresentação Perfeccionista; as potenciais variáveis mediadoras foram as dimensões do UPGI, Autorregulação Deficiente e Consequências Negativas e a variável dependente foi o comportamento bulímico.

5.1 Análise do papel mediador das dimensões do UPGI na relação entre as Preocupações Perfeccionistas e o Comportamento Bulímico

Modelo 5.1.1. Papel mediador da ARD na relação entre as Preocupações Perfeccionistas e o Comportamento Bulímico.

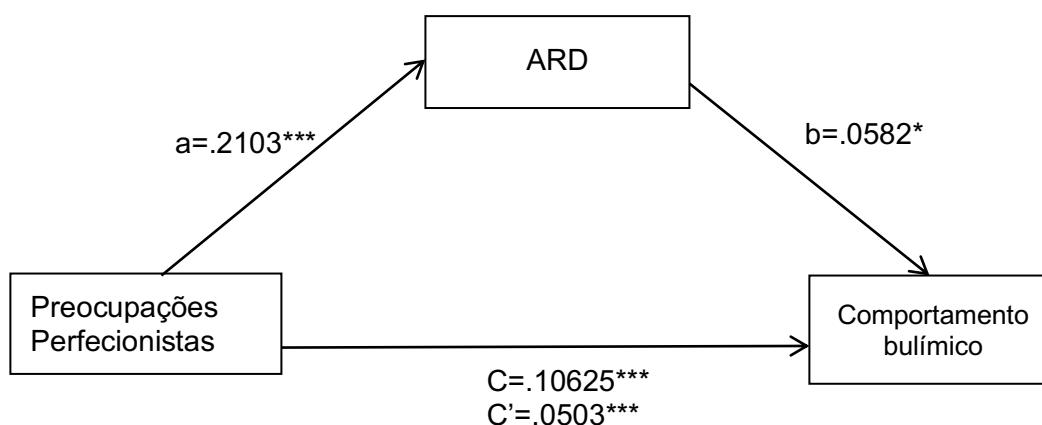


Fig.1 - Modelo de mediação simples 6.1.1; $R^2=11.43\%$; ** $p<.01$; *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação parcial (*coeficiente*=.0122) com IC 95% [.0008 - .0246].

Modelo 5.1.2. Papel mediador das Consequências Negativas na relação entre as Preocupações Perfeccionistas e o Comportamento Bulímico.

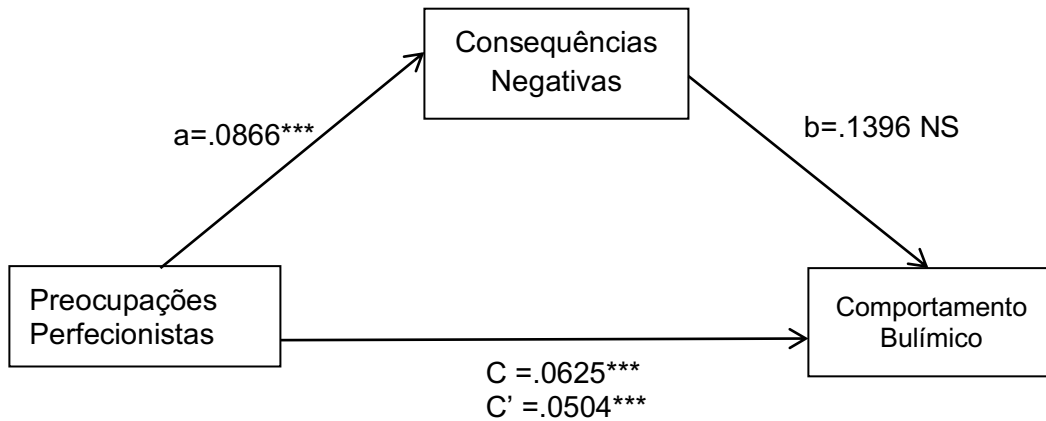


Fig.2 - Modelo de mediação simples 6.1.2; $R^2=15.67\%$; *** $p<.001$

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0026 - .0273].

5.2 Análise do papel mediador das dimensões do UPGI na relação entre a Autoapresentação perfeccionista e o Comportamento bulímico

Modelo 5.2.1. Papel mediador da ARD na relação entre a Autoapresentação Perfeccionista e o Comportamento Bulímico.

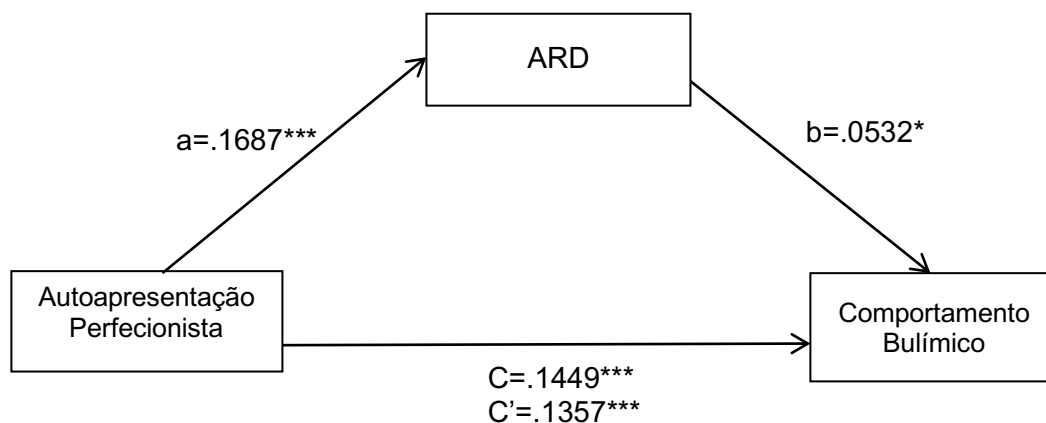


Fig.3 - Modelo de mediação simples 6.2.1; $R^2=4.46\%$; * $p<.05$; *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto foram significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação parcial (coeficiente=.0091) com IC 95% [.0015 - .0253].

Modelo 5.2.2. Papel mediador das Consequências Negativas na relação entre Autoapresentação Perfeccionista e Comportamento Bulímico.

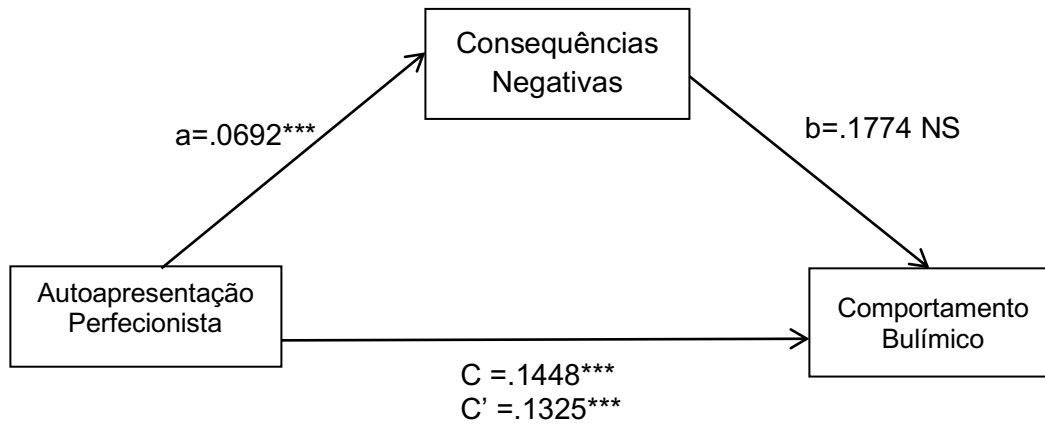


Fig.4 - Modelo de mediação simples 6.2.2; $R^2=6.32\%$; $*** p<.001$

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0046 - .0348].

Discussão e Conclusão

O presente estudo, inserido no projeto de investigação “Padrões de uso e correlatos psicossociais do Uso Problemático da Internet” fruto de uma colaboração entre a Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e a Universidade Católica de Braga, propôs-se a analisar quais das dimensões do UPGI são mediadoras da relação entre perfeccionismo e sintomatologia alimentar.

Na literatura já se encontra descrita a relação entre UPGI e o comportamento alimentar perturbado,⁷ assim como a associação entre perfeccionismo e patologia alimentar,⁸ sendo que apenas recentemente foi evidenciada a relação entre o traço de personalidade perfeccionismo e UPGI.³

No entanto, não existe nenhum estudo, do qual tenhamos conhecimento, que avalie em simultâneo estes constructos. Neste estudo analisámos o papel mediador do UPGI na relação entre o perfeccionismo e o comportamento alimentar perturbado, justificando a pertinência e inovação do mesmo.

A estratégia analítica começou com a exploração do padrão de uso da internet. Os resultados corroboraram o que já foi verificado em estudos prévios,^{1,3} nomeadamente as evidências de que a maioria dos estudantes universitários teve o primeiro contacto com a internet entre os 10 e os 12 anos, em contexto escolar, e de que praticamente todos acedem às redes diariamente, sobretudo no período noturno e quando estão sozinhos.

Na comparação dos resultados das escalas por géneros, verificou-se que o sexo masculino apresentou pontuações significativamente mais elevadas na maioria das dimensões de perfeccionismo, incluindo as da Escala de Autoapresentação Perfeccionista. Na Escala de Utilização Problemática da Internet apenas as Consequências Negativas apresentam diferença significativa. Curiosamente, raparigas e rapazes não se distinguiram nas médias das dimensões de comportamento alimentar, o que, apesar de incomum, já que estes problemas são mais prevalentes no sexo feminino,²⁰ se coaduna com achados recentes que mostram que o sexo masculino é também e cada vez mais afetado por estas patologias.²¹

Podemos especular que estes resultados possam refletir o facto da pressão para a perfeição, presente nas redes e nos *media*, nomeadamente acerca da imagem e do corpo, e que outrora incidia preferencialmente sobre o sexo feminino, tem vindo a direccionar-se também para o sexo masculino.²²

Depois, explorámos as pontuações do perfeccionismo, da autoapresentação perfeccionista, do comportamento alimentar e do UPGI em função de variáveis relativas ao padrão do uso da internet. Em relação à ultrapassagem de horas despendidas online para além do inicialmente pretendido, todas as dimensões do UPGI e o seu total, as Preocupações Perfeccionistas e as suas dimensões de primeira ordem distinguiram-se significativamente. Em relação ao comportamento alimentar apenas as pontuações médias da dimensão Comportamentos Bulímicos se distinguiram, sendo mais elevadas no grupo que ultrapassa as horas que tinha planeado. De facto, a impulsividade relaciona-se transdiagnosticamente com vários síndromes psicopatológicos e no caso das PCA, com os sintomas das perturbações alimentares, como a compulsão alimentar e a purgação.²³ Portanto, os comportamentos bulímicos inscrevem-se no âmbito dos comportamentos impulsivos e défice de autocontrolo, o que é concordante com a ultrapassagem do tempo online.

Os estudantes que consideram que o acesso às redes influencia o seu estado emocional, prejudica as suas relações interpessoais e o seu rendimento académico têm pontuações mais elevadas nas dimensões negativas da escala do perfeccionismo, o que, novamente, corrobora o que já se encontra descrito.^{1,2,3} Adicionalmente, esses jovens apresentam pontuações mais altas no UPGI e nas dimensões do TAA. Estes resultados eram expectáveis, considerando que a utilização frequente das redes e o acesso facilitado a conteúdos pouco realistas acerca da imagem corporal resultam numa comparação social que afeta a autoperceção e, com isso, o estado emocional. Este desejo de alcançar uma imagem perfeita, incitado pelas redes sociais, pode contribuir para o desenvolvimento de perturbações alimentares.⁷

A fim de responder ao objetivo mais específico deste trabalho analisámos as correlações entre os quatro conjuntos de variáveis dimensionais entre si, sendo que a grande maioria foram significativamente positivas. Verifica-se que a dimensão Comportamentos Bulímicos é a dimensão do Teste de Atitudes Alimentares que apresenta maior número de correlações significativas. Assim, correlaciona-se com todas as dimensões de perfeccionismo, nomeadamente com as duas dimensões compósitas. O perfeccionismo é considerado um fator de risco e um mecanismo central de manutenção da patologia alimentar e, ao contrário do que se verifica em outras perturbações, como por exemplo a depressão e a ansiedade,²⁴ tanto os Esforços Perfeccionistas como as Preocupações Perfeccionistas aumentam o risco de comportamentos alimentares perturbados.²⁵ Com efeito, a dicotomia “adaptativo ou positivo” *versus* “desadaptativo ou negativo” para descrever as duas dimensões do perfeccionismo, não parece aplicar-se ao contexto da

psicopatologia alimentar, já que ambas as dimensões se associam a comportamentos e atitudes alimentares perturbados. Tanto os CB como a Dieta se correlacionam com as dimensões da autoapresentação perfeccionista. Este achado confirma o que já se encontra mencionado na literatura. Vários estudos demonstraram que a autoapresentação perfeccionista está associada à patologia alimentar^{26,27} Sabe-se que um dos mecanismos pelo qual o perfeccionismo pode levar ao desenvolvimento de comportamentos alimentares anómalos e a outras psicopatologias relaciona-se com a tentativa de ocultar erros e defeitos percebidos, valorizando o aspeto físico com o propósito de se apresentar perfeito aos outros.²⁶

Os CB apresentam também correlação significativa com as dimensões da UPGI. O uso problemático da internet associa-se a uma perda de autocontrolo e a um aumento da impulsividade,⁷ características partilhadas com esta dimensão da psicopatologia alimentar.

Relativamente aos modelos de mediação, a sua análise permitiu inferir que o UPGI é um mediador parcial da relação entre o perfeccionismo e Comportamento Bulímico (CB), mais concretamente a sua dimensão de Autorregulação Deficiente, que apresenta um efeito indireto significativo na relação entre as Preocupações Perfeccionistas e os CB e também entre a Autoapresentação Perfeccionista e os CB. O presente estudo acrescenta, pela primeira vez, que uma das vias de influência do perfeccionismo nos CB opera por meio do UPGI. Por conseguinte, o uso problemático da internet pode reforçar os padrões perfeccionistas e as autoavaliações negativas através da propagação de imagens corporais que conduzem a padrões de perfeição irrealistas, contribuindo para comportamentos bulímicos.

Note-se que a ingestão alimentar excessiva, típica dos CB, pode ser entendida como uma tentativa (disfuncional) de lidar com as emoções negativas, a chamada “ingestão emocional”. Apesar da desregulação emocional ser, tal como o perfeccionismo, um fator transdiagnóstico a toda a patologia alimentar,²⁸ há evidências de que a ingestão compulsiva e os comportamentos purgativos se associam a dificuldades de regulação emocional mais graves.²⁹

É importante referir que este estudo apresenta algumas limitações. Ao tratar-se de um estudo transversal, e não longitudinal, não permite inferir a respeito da causalidade nas relações estudadas.³⁰

Adicionalmente, o facto de o questionário ser de autorresposta não exclui o efeito de deseabilidade social, isto é, os participantes responderem de forma tendenciosa, de modo a passarem uma imagem socialmente mais aceitável.³¹

Em conclusão, este estudo traz novos contributos para o conhecimento sobre a relação entre o perfeccionismo e o comportamento alimentar perturbado, mais concretamente a demonstração de que o UPGI desempenha um papel mediador entre estas duas variáveis. Este achado mostra-nos um potencial alvo a abordar na prevenção e tratamento das perturbações do comportamento alimentar. A avaliação e intervenção devem concentrar-se no perfeccionismo e nos traços compulsivos que podem estar envolvidos tanto nos distúrbios alimentar como no uso problemático da internet. A regulação desses processos cognitivos (cognições perfeccionistas) e comportamentais (uso da internet) pode melhorar os comportamentos bulímicos de indivíduos muito perfeccionistas.

Agradecimentos

Desejo agradecer a todos aqueles que, de alguma forma, permitiram a realização deste trabalho.

Começo por agradecer ao Professor Doutor António Macedo por me proporcionar a oportunidade de pertencer a este projeto.

Agradeço à Doutora Ana Telma Pereira pela disponibilidade e apoio que me deu ao longo deste percurso, tendo a certeza de que sem a sua orientação e ajuda, a realização deste trabalho teria sido mais difícil.

Não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas me querem ver bem e acreditam no meu sucesso. Em especial, à minha família.

À minha mãe e ao meu pai, por me apoiarem incondicionalmente e serem o melhor exemplo que podia ter.

Ao meu irmão, por me acompanhar sempre no meu percurso.

Ao Luís, por me fazer sentir sempre em casa, pela constante preocupação e incentivo.

Às minhas amigas Maria e a Sara por estarem sempre presentes desde o meu primeiro ano de curso e serem a minha segunda família em Coimbra.

Bibliografia

1. Maia B, Moreira H, Soares MJ, Pereira A, Macedo A, Freitas V. Uso problemático da internet numa amostra de estudantes universitários: resultados preliminares. 2018 Sep.
2. Pontes H. Os efeitos da adição à Internet, videojogos e redes sociais online na saúde mental do adolescente. 2016 Jan.
3. João Sobral (2020). Perfeccionismo, Padrão de Uso da Internet e Perturbação Psicológica – que relação? Tese de Mestrado Integrado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.
4. Spada MM. An overview of problematic Internet use. *Addict Behav.* 2014;
5. Aboujaoude E. Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry.* 2010;85–90.
6. Mihajlov M, Vejmelka L. Internet Addiction: A Review of the First Twenty Years. *Psychiatr Danub.* 2017 Sep;29(3):260-272.
7. Hinojo-Lucena FJ, Aznar-Díaz I, Cáceres-Reche MP, Trujillo-Torres JM, Romero-Rodríguez JM. Problematic Internet Use as a Predictor of Eating Disorders in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients.* 2019 Sep 9;11(9):2151
8. Wade, T. D., O’Shea, A., & Shafran, R. (2016). Perfectionism and eating disorders. In *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 205-222). Springer, Cham.
9. Derenne, J., & Beresin, E. (2018). Body image, media, and eating disorders—a 10-year update. *Academic Psychiatry, 42*(1), 129-134.
10. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*, 410-429.
11. Sironic, A., & Reeve, R. A. (2015). A combined analysis of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), and Almost Perfect Scale-Revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment, 27*, 1471-1483.
12. Stornae, A. V., Rosenvinge, J. H., Sundgot-Borgen, J., Petterson, G., & Friburg, O. (2019). Profiles of perfectionism among adolescents attending specialized elite- and ordinary lower secondary schools: A Norwegian cross-sectional comparative study. *Frontiers in Psychology.*

13. Smink, F. R., van Hoeken, D., Donker, G. A., Susser, E. S., Oldehinkel, A. J., & Hoek, H. W. (2016). Three decades of eating disorders in Dutch primary care: decreasing incidence of bulimia nervosa but not of anorexia nervosa. *Psychological medicine*, 46(6), 1189-1196.
14. Pereira, A. T., Maia, B., Soares, M. J., Moreira, H., Cabacos, C., Marques, C., & Macedo, A. (2019, April). Disordered eating behaviour in Portuguese University students-two decades later. In *EUROPEAN PSYCHIATRY* (Vol. 56, pp. S108-S108).
15. Soares M.J.; Pereira A.T.; Marques M.; Amaral A.P, Macedo A. Validade de Constructo da Versão Portuguesa Reduzida da Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita. *Poster apresentado no 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, 28 Setembro-1 Outubro de 2016, Porto, Portugal.*
16. Pereira A, Marques C, Martins M, Araújo A, Cabaços C, Brito M, et al. Portuguese validation of the Perfectionism Self-Presentation Scale. *Eur Psychiatry*. 2017;41S:S255
17. Pontes, H.M., Caplan, S.E., & Griffiths, M.D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833.
18. Pereira, A. T., Maia, B., Bos, S., Soares, M. J., Marques, M., Macedo, A., & Azevedo, M. H. (2008). The Portuguese short form of the Eating Attitudes Test-40. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(4), 319-325
19. Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Rev. ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
20. Striegel-Moore RH, Rosselli F, Perrin N, DeBar L, Wilson GT, May A, Kraemer HC. Gender difference in the prevalence of eating disorder symptoms. *Int J Eat Disord*. 2009 Jul;42(5):471-4.
21. Nagata, J. M., Ganson, K. T., & Murray, S. B. (2020). Eating disorders in adolescent boys and young men: an update. *Current Opinion in Pediatrics*, 32(4), 476-481.
22. de Vries DA, Vossen HGM, van der Kolk – van der Boom P. Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *J Youth Adolesc*. 2019;48(3):527–36.
23. Boone, L., Claes, L., & Luyten, P. (2014). *Too strict or too loose? Perfectionism and impulsivity: The relation with eating disorder symptoms using a person-centered approach*. *Eating Behaviors*, 15(1), 17–23

24. Macedo A, MJ Soares, AP Amaral, V Nogueira, N Madeira, C Roque, M Marques, B Maia, S Bos, J Valente, AT Pereira (2015). Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress *Personality and Individual Differences*; 72: 220-224
25. Vacca M, Ballesio A, Lombardo C. The relationship between perfectionism and eating-related symptoms in adolescents: A systematic review. *Eur Eat Disord Rev*. 2020 Sep 25. doi: 10.1002/erv.2793. Epub ahead of print. PMID: 32975870
26. Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). *Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions*. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384–405.
27. McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M., & Flett, G. L. (2005). *Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms*. *Body Image*, 2(1), 29–40.
28. Prefit, A. B., Căndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 143, 104438.
29. Weinbach, N., Sher, H., & Bohon, C. (2018). Differences in emotion regulation difficulties across types of eating disorders during adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 46(6), 1351-1358.
30. Pereira A, Martins MJ. Investigação em psicologia médica. In, A Macedo, AT Pereira & Madeira N. *Psicologia na Medicina*. Lidel; 2018. pp. 193-212
31. Pereira A, Marques C. Fundamentos da psicometria. In, A Macedo, AT Pereira & Madeira N. *Psicologia na Medicina*. Lidel; 2018 pp. 151-178

Anexos

Anexo I – Abstract aceite para publicação no *European Psychiatry*

Title: The relationship between Perfectionism, Generalized Problematic Internet Use and Bulimic Behaviours

Mafalda Pereira¹, Ana Telma Pereira², Ana Araújo^{2,3}, Maria João Soares², David Mota^{1,2}, João Sobral¹, António Macedo^{2,3}

¹ Faculty of Medicine, University of Coimbra, Portugal

² Institute of Psychological Medicine, Faculty of Medicine, University of Coimbra, Portugal

³ Department of Psychiatry, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, Portugal

Introduction: Perfectionism is a consistent risk factor for various psychopathological conditions, including psychological distress and eating disorders. Recently, we have shown, for the first time, that there is a relationship between perfectionism and generalized problematic internet use/GPIU (Sobral et al. 2020). Specifically, we found that the role of perfectionism in psychological disorder is partially mediated by GPIU.

On the other hand, it has been suggested that the widespread use of digital media can lead to negative body image perception and abnormal eating attitudes and behaviors.

Aim: To explore, for the first time, the relationship between perfectionism, GPIU and disordered eating behavior.

Method: 475 university students (78.9% girls; mean age 20.22±1.695) answered the Portuguese validated versions of: Composite Multidimensional Perfectionism Scale, GPIU Scale and Eating Attitudes Test-25. SPSS and Hayes' Process Macro (2020) were used.

Results: Bulimic Behaviours/BB significantly and moderately correlated with Perfectionist efforts ($r=.263$), Perfectionist concerns ($r=.284$) and GPIU ($r=.25$) (all $p<.001$). The mediation analyses revealed that GPIU is a partial mediator of the relationship between both perfectionism dimensions and BB.

Conclusions: The evidence that both negative and “positive” perfectionism dimensions are associated to eating pathology is in line with our previous research. The present study adds, for the first time, that one of the perfectionism pathways of influence on BB operates through GPIU. Assessment and intervention to diminish eating psychopathology should focus on perfectionism and compulsive traits which could be involved in both ED and GPIU and in their comorbidity.

Anexo II – Parecer da Comissão de Ética



FMUC FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

COMISSÃO DE ÉTICA DA FMUC

Of. Refª **029-CE-2018**

Data 26/03 2018

C/C aos Exmos. Senhores
Investigadores e co-investigadores

Exmo. Senhor
Prof. Doutor Duarte Nuno Vieira
Director da Faculdade de Medicina de
Universidade de Coimbra

Assunto: Pedido de parecer à Comissão de Ética - Projeto de Investigação autónomo (refª CE-026/2018).

Investigador(a) Principal: Ana Telma Fernandes Pereira

Co-Investigador(es): Berta Maria Marinho Rodrigues Maia, António João Ferreira de Macedo e Santos, Maria João de Castro Soares, Maria Del Carmen Bento Teixeira e Cristiana de Campos Marques


Título do Projeto: "Padrões de uso e correlatos psicossociais do Uso Problemático Generalizado da Internet".

A Comissão de Ética da Faculdade de Medicina, após análise do projeto de investigação supra identificado, decidiu emitir o parecer que a seguir se transcreve:

"Parecer favorável não se excluindo, no entanto, a necessidade de submissão à Comissão de Ética, caso exista, da(s) Instituição(ões) onde será realizado o Projeto".

Queira aceitar os meus melhores cumprimentos.

O Presidente,


Prof. Doutor João Manuel Pedroso de Lima

HC

SERVIÇOS TÉCNICOS DE APOIO À GESTÃO - STAG - COMISSÃO DE ÉTICA

Pólo das Ciências da Saúde - Unidade Central

Azinhaga de Santa Comba, Celas, 3000-354 COIMBRA • PORTUGAL

Tel.: +351 239 857 708 (Ext. 542708) | Fax: +351 239 823 236

E-mail: comissaotica@fmed.uc.pt | www.fmed.uc.pt

Anexo III– Tabelas de descrição sociodemográfica da amostra

Tabela 1 - Género, Estado Civil, Nacionalidade

	Frequência	Percentagem
Género		
Masculino	100	21,1%
Feminino	375	78,9%
Estado Civil		
Solteiro (a)	470	98,9%
Casado (a)	1	0,2%
União de facto	2	0,4%
Sem resposta	2	0,4%
Nacionalidade		
Portuguesa	471	99,2%
Outra	4	0,8%

Tabela 2 - Idade

	Média (Desvio-Padrão)	Mínimo	Máximo
Idade	20,22 (1,695)	17	25

Tabela 3 - Cursos

	Frequência	Porcentagem
Cursos		
Psicologia	140	29,5
Ciências da Comunicação	68	14,3
Serviço Social	24	5,1
Turismo	36	7,6
Organização e Gestão de Eventos	1	0,2
Eletrônica, Automação e Comandos	1	0,2
Fiscalidade	5	1,1
Bioquímica	1	0,2
Direito	5	1,1
Marketing	1	0,2
Engenharia Química	1	0,2
Enfermagem	8	1,7
Arte e Desenho	1	0,2
Osteopatia	1	0,2
Desenho Gráfico	1	0,2
Geografia e Planejamento	1	0,2
Medicina	147	30,9
Medicina Dentária	33	6,9

Tabela 4 – Ano de escolaridade

	Frequência	Porcentagem
Ano de escolaridade		
1º ano licenciatura	167	35,2
2º ano licenciatura	116	24,4
3º ano licenciatura	110	23,2
1º ano mestrado	34	7,2
2º ano mestrado	18	3,8
Sem resposta	30	6,3

Anexo IV– Pontuações médias nas dimensões de perfeccionismo, autoapresentação perfeccionista, comportamento alimentar e UPGI

Tabela 1 - Análise descritiva e consistência interna das variáveis

	M	DP	Min-máx	α Cronbach
PreocupPerf	42.59	11.59	20-86	.843
CP	6.74	3.15	4-20	.859
EP	9.10	4.41	4-54	.711
PE	8.64	3.33	4-41	.634
DA	9.55	3.37	4-19	.760
PSP	8.84	2.63	4-18	.692
EsforçosP	36.63	7.91	17-60	.833
PAO	20.38	5.62	7-35	.827
PP	8.92	2.55	3-15	.774
O	7.27	1.94	2-10	.771
EAAP total	66.88	15.29	29-107	.877
AAP	31.89	9.05	11-59	.828
PEP	27.60	6.15	11-44	.683
IP	7.59	2.35	2-14	.586
UPGI total	35,72	13,76	15-88	.880
PISO	5.38	2.93	3-18	.697
RH	10.42	4.83	3-21	.810
ARD	14.92	7.21	6-40	.858
CN	5.01	2.54	3-16	.661
TAA total	25.21	16.64	0-101	.897
CB	9.22	7.78	0-39	.854
Dieta	13.30	9.07	0-45	.879
PSC	2.37	3.19	0-15	.827

M – Média; DP – Desvio padrão; PreocupPerf – Preocupações Perfeccionistas; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; EsforçosP – Esforços Perfeccionistas; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; O – Organização; EAAP – Escala de Autoapresentação Perfeccionista; AAP – Autoapresentação Perfeccionista; PEP – Preocupação com os Erros em Público; IP – Imagem Perfeccionista; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; TAA – Teste de Atitudes Alimentares; CB – Comportamentos Bulímicos; PSC – Pressão Social para Comer

Anexo V– Questionários de autorresposta

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Idade _____

Sexo: Masculino Feminino

Estado Civil: Solteiro(a) Casado(a) União de facto Divorciado(a) Viúvo(a)

Nacionalidade _____

Curso: _____ Ano de escolaridade: _____

DADOS SOBRE PADRÕES DE USO DA INTERNET

1. Com que idade começou a usar a internet? _____

2. Em que contexto começou a usar a internet?

Escolar/Académico Familiar Outro

3. Numa semana média utiliza a internet todos os dias? Sim Não

4. Quanto tempo despende, em média, por dia na internet? ____ horas

5. Quanto tempo despende, em média, por semana na internet? ____ horas

6. Com que frequência ultrapassa as horas que tinha planeado despende na internet?

Nunca Raramente Algumas vezes Muitas vezes Quase sempre/Sempre

7. Com que finalidade(s)/objetivo(s) utiliza a internet, numa semana habitual:

Email Pesquisa (trabalhos académicos, estudo, etc.) Redes sociais

Obter informação geral (locais, eventos, etc.) Compras online Videojogos online

Multimédia (vídeos, notícias, música, filmes, etc.) Jogos de apostas online

Conteúdo de cariz sexual Outro(a)

Qual: _____

8. Em que período(s) do dia costuma utilizar mais a internet? Manhã Tarde Noite

9. Utiliza a internet com mais frequência quando está:

Sozinho Acompanhado Em ambas as situações

10. Pratica ou possui algum hobby (que não implique o uso da internet)? Sim Não

10.1. Se sim, considera que esse hobby contribui para:

passar menos tempo online passar mais tempo online

11. Utiliza redes sociais? Se **NÃO**, passe para a pergunta 12 da página seguinte.

Se SIM:

11.1. Qual(ais) a(s) rede(s) social(ais) que tem neste momento?

Facebook Instagram Snapchat WhatsApp Twitter Viber

Skype

Outra Qual: _____

11.2. De entre a(s) rede(s) social(ais) que tem, quais os objetivos principais da sua utilização?

Entretenimento/informação Comunicação Fins académicos Partilha de conteúdo

Conhecer pessoas/fazer amizades Outro Qual

11.3. Tem por hábito partilhar conteúdo nas redes sociais? Sim Não

11.3.1. Se SIM, com que frequência? Raramente Algumas vezes
Muitas vezes Sempre/todos os dias

11.3.2. Se SIM, que tipo de conteúdos?

Situações do quotidiano Fotos/vídeos de si mesmo

Informações (notícias, publicidade e etc.) Entretenimento (músicas, frases/textos e etc.) Outro Qual:

11.4. Sente, de alguma forma, que o conteúdo a que tem acesso nas redes sociais influencia o seu estado emocional/disposição? Sim Não

11.4.1. Se sim, considera que, na maioria das vezes, o influencia de forma:
Positiva Negativa

12. Os seus pais ou figuras de referência controlavam/supervisionavam o seu uso da internet antes de entrar para a universidade? Sim Não

13. Já sentiu que a sua atividade online prejudicou a qualidade das suas relações? Sim Não

16.1. SE SIM, quais? de amizade de namoro conjugal familiares académicas

14. Já alguma vez sentiu que a sua atividade online interferiu com o seu rendimento académico?

Sim Não

15. O seu desempenho académico é Baixo Médio Bom Elevado

EUGPI2

Avalie em que medida concorda ou discorda com cada uma das seguintes afirmações relativamente ao uso da Internet não profissional ou académico. Isto é, **apenas considere o uso por lazer** tanto no computador como em qualquer outro tipo de dispositivo com acesso à Internet.

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Neutro	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente
1. Prefiro a interação social online em relação à comunicação face-a-face.	1	2	3	4	5	6	7
2. Usei a Internet para falar com outras pessoas quando me senti sozinho(a).	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando não estou online por algum tempo, começo a preocupar-me com a ideia de me conectar.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tenho dificuldade em controlar a quantidade de tempo que passo online.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tenho dificuldades em gerir a minha vida por causa da Internet.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto-me mais confortável com a interação social online do que a interação face-a-face.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usei a Internet para me sentir melhor quando estava em baixo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sentir-me-ia perdido(a) se não me pudesse conectar à Internet.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sinto que é difícil controlar o meu uso da Internet.	1	2	3	4	5	6	7
10. Perdi compromissos ou atividades sociais por causa do meu uso da Internet.	1	2	3	4	5	6	7
11. Prefiro comunicar-me com as pessoas online em vez de face-a-face.	1	2	3	4	5	6	7
12. Usei a Internet para me sentir melhor quando estava chateado(a).	1	2	3	4	5	6	7
13. Penso obsessivamente em estar online quando não estou na Internet.	1	2	3	4	5	6	7
14. Quando não estou na Internet, é difícil resistir ao impulso de me conectar.	1	2	3	4	5	6	7
15. O meu uso da Internet criou problemas na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7

EMPC

Para cada afirmação, coloque um círculo à volta do número que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo.

	Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo Nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
1. Se alguém fizer uma tarefa melhor do que eu, no trabalho/ escola, então eu sinto como se tivesse falhado a tarefa por completo.	1	2	3	4	5
2. As pessoas provavelmente terão pior opinião de mim, se eu errar.	1	2	3	4	5
3. Se eu não fizer as coisas tão bem como os outros, isso quer dizer que sou um ser humano inferior.	1	2	3	4	5
4. Se eu não fizer as coisas sempre bem, as pessoas não me respeitarão.	1	2	3	4	5
5. Estabeleço padrões mais elevados para mim do que a maior parte das pessoas.	1	2	3	4	5
6. Eu tenho objetivos extremamente elevados.	1	2	3	4	5
7. As outras pessoas parecem aceitar para si objetivos mais baixos do que eu.	1	2	3	4	5
8. Nas minhas tarefas quotidianas, espero um desempenho mais elevado que a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5
9. Mesmo quando faço alguma coisa com muito cuidado, frequentemente sinto que não foi bem feita.	1	2	3	4	5
10. Habitualmente tenho dúvidas sobre as coisas simples que faço todos os dias.	1	2	3	4	5
11. Eu tenho tendência a atrasar-me no meu trabalho porque repito as coisas várias vezes.	1	2	3	4	5
12. Levo muito tempo a fazer as coisas “corretamente”.	1	2	3	4	5
13. Os meus pais estabelecem padrões muito elevados para mim.	1	2	3	4	5
14. Os meus pais querem que eu seja o melhor em tudo.	1	2	3	4	5
15. Só um desempenho excecional é suficiente para a minha família.	1	2	3	4	5
16. Os meus pais têm esperado de mim a excelência.	1	2	3	4	5
17. Em criança eu era castigado por fazer as coisas abaixo da perfeição.	1	2	3	4	5
18. Os meus pais nunca tentaram compreender os meus erros.	1	2	3	4	5
19. Eu nunca senti que conseguisse satisfazer as expectativas dos meus pais.	1	2	3	4	5
20. Eu nunca senti que conseguisse satisfazer os padrões dos meus pais.	1	2	3	4	5
21. A arrumação é muito importante para mim.	1	2	3	4	5
22. Eu sou uma pessoa organizada.	1	2	3	4	5
23. Tudo o que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade, pelas pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5
24. As outras pessoas aceitam-me como sou, mesmo quando não sou bem sucedida/o.	1	2	3	4	5
25. Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.	1	2	3	4	5
26. As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar.	1	2	3	4	5
27. Um dos meus objetivos é ser perfeita/o em tudo o que faço.	1	2	3	4	5
28. Raramente sinto o desejo de ser perfeita/o.	1	2	3	4	5
29. Faço tudo o que posso para ser tão perfeita/o quanto possível.	1	2	3	4	5
30. Preocupo-me muito em ter um resultado perfeito em tudo o que faço.	1	2	3	4	5
31. Esforço-me para ser a/o melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5
32. De mim, não exijo menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5
33. Quando estabeleço os meus objetivos, tendo para a perfeição.	1	2	3	4	5

TAA-25

Para cada uma das afirmações seguintes faça um círculo à volta da resposta que melhor se aplica a si.

	Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes	Sempre
1. Fico nervoso(a) antes de comer.	0	1	2	3	4	5
2. Ter peso a mais, aterroriza-me.	0	1	2	3	4	5
3. Preocupo-me com comida.	0	1	2	3	4	5
4. Tenho tido episódios de comer de mais, em que me sinto incapaz de parar.	0	1	2	3	4	5
5. Conheço o valor calórico das comidas que como.	0	1	2	3	4	5
6. Evito especialmente comidas ricas em hidratos de carbono (ex. , pão, batatas, arroz, etc.).	0	1	2	3	4	5
7. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais.	0	1	2	3	4	5
8. Vomito depois de comer.	0	1	2	3	4	5
9. Sinto-me muitíssimo culpado(a) depois de comer.	0	1	2	3	4	5
10. Ando preocupado(a) com o desejo de ser mais magro(a).	0	1	2	3	4	5
11. Faço exercício energeticamente, para queimar calorias.	0	1	2	3	4	5
12. Penso em queimar calorias, quando faço exercício.	0	1	2	3	4	5
13. As outras pessoas acham que estou demasiado magro(a).	0	1	2	3	4	5
14. Preocupo-me com a ideia de ter gordura no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
15. Tomo laxantes.	0	1	2	3	4	5
16. Evito comidas que tenham açúcar.	0	1	2	3	4	5
17. Como comida de dieta.	0	1	2	3	4	5
18. Sinto que a comida controla a minha vida.	0	1	2	3	4	5
19. Controlo-me em relação à comida.	0	1	2	3	4	5
20. Sinto que os outros me pressionam para comer.	0	1	2	3	4	5
21. Dedico tempo e preocupação demais à comida.	0	1	2	3	4	5
22. Sinto-me desconfortável depois de comer doces.	0	1	2	3	4	5
23. Ocupo-me em coisas para fazer dieta.	0	1	2	3	4	5
24. Gosto de sentir o estômago vazio.	0	1	2	3	4	5
25. Tenho vontade de vomitar depois das refeições.	0	1	2	3	4	5

PSPS (EAAP)

Assinale com um círculo o número que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo relativamente a cada uma das afirmações. Use a seguinte escala de avaliação.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente	Discordo bastante	Provavelmente discordo	Indeciso	Provavelmente concordo	Concordo bastante	Concordo completamente

1	2	3	4	5	6	7						
1	Não há problema em mostrar aos outros que não sou perfeito(a)					1	2	3	4	5	6	7
2	Avalio-me em função dos erros que cometo à frente das outras pessoas					1	2	3	4	5	6	7
3	Farei quase tudo para encobrir um erro					1	2	3	4	5	6	7
4	São muitos piores os erros cometidos em público do que em privado					1	2	3	4	5	6	7
5	Tento sempre apresentar uma imagem de perfeição					1	2	3	4	5	6	7
6	Seria horrível se fizesse figura de tonto(a) em frente das outras pessoas					1	2	3	4	5	6	7
7	Se eu parecer perfeito(a), os outros irão ver-me mais positivamente					1	2	3	4	5	6	7
8	Fico a remoer sobre os erros que cometi à frente das outras pessoas					1	2	3	4	5	6	7
9	Nunca deixo que os outros percebam o quanto trabalho nas coisas					1	2	3	4	5	6	7
10	Gostaria de parecer mais competente do que realmente sou					1	2	3	4	5	6	7
11	Não tem mal se houver alguma falha na minha aparência					1	2	3	4	5	6	7
12	Não quero que as pessoas me vejam a fazer uma coisa, a não ser que seja muito bom(boa) nela					1	2	3	4	5	6	7
13	Devo sempre guardar os meus problemas para mim					1	2	3	4	5	6	7
14	Devo resolver os meus problemas em vez de os admitir perante os outros					1	2	3	4	5	6	7
15	Devo dar a entender que tenho sempre as minhas ações sob controlo					1	2	3	4	5	6	7
16	Não faz mal admitir os erros perante os outros					1	2	3	4	5	6	7
17	É importante comportar-me de forma perfeita nas situações sociais					1	2	3	4	5	6	7
18	Não me preocupo muito em estar arranjado(a) de forma perfeita					1	2	3	4	5	6	7
19	Admitir os erros perante outros é a pior coisa possível					1	2	3	4	5	6	7
20	Odeio cometer erros em público					1	2	3	4	5	6	7
21	Tento esconder as minhas falhas					1	2	3	4	5	6	7
22	Não me preocupo em cometer erros em público					1	2	3	4	5	6	7
23	Preciso que me vejam como sendo perfeitamente capaz em tudo que faço					1	2	3	4	5	6	7
24	Falhar em alguma coisa é horrível se as outras pessoas souberem disso					1	2	3	4	5	6	7
25	É muito importante que pareça sempre estar “em cima do acontecimento”					1	2	3	4	5	6	7
26	Tenho de parecer sempre perfeito(a)					1	2	3	4	5	6	7
27	Esforço-me para parecer perfeito(a) aos olhos dos outros					1	2	3	4	5	6	7