



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

FACULDADE
DE
MEDICINA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA – TRABALHO FINAL

JOÃO MIGUEL MENDES SOBRAL

***Relação entre Perfeccionismo, Padrão de Uso da
Internet e Perturbação Psicológica***

ARTIGO CIENTÍFICO

ÁREA CIENTÍFICA DE PSICOLOGIA MÉDICA

Trabalho realizado sob a orientação de:

DOUTORA ANA TELMA PEREIRA

DRA SANDRA XAVIER

FEVEREIRO/2020

***Relação entre Perfeccionismo, Padrão de Uso da Internet e
Perturbação Psicológica***

João Miguel Mendes Sobral

joammsobral@hotmail.com

Investigadora Doutora Ana Telma Pereira

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

Mestre Doutora Sandra Xavier

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

Fevereiro/ 2020

Parte deste trabalho foi submetida sob a forma de Comunicação Livre ao VIII Congresso Nacional de Patologia Dual e I Congresso Transfronteiriço de Patologia Dual, a realizar-se em Castelo Branco, de 16 a 18 de abril de 2020. O resumo submetido pode ser consultado no anexo I.

Referência:

Sobral J, Pereira AT, Xavier S, Maia B, Soares MJ, Moreira H, Macedo A. (2020). Perfeccionismo, Padrão de Uso da Internet e Perturbação Psicológica – que relação? Comunicação Livre submetida ao VIII Congresso Nacional de Patologia Dual e I Congresso Transfronteiriço de Patologia Dual, a realizar-se em Castelo Branco, de 16 a 18 de abril de 2020.

Índice

Abreviaturas.....	5
Resumo	6
Abstract	7
Introdução	8
Metodologia	10
Resultados	13
Discussão.....	43
Agradecimentos	47
Bibliografia.....	48
Anexos.....	52

Abreviaturas

ARD – Autorregulação deficiente

CN – Consequências negativas

CP – Críticas parentais

DA – Dúvidas sobre as ações

EADS-21 – Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse

EP – Expectativas parentais

IC – Intervalo de confiança

O – Organização

PAO – Perfeccionismo auto-orientado

PE – Preocupação com os erros

PAdap – Perfeccionismo adaptativo

PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo

PISO – Preferência pela interação social online

POO – Perfeccionismo orientado para os outros

PP – Padrões pessoais

PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito

RH – Regulação do humor

UPGI – Uso problemático e generalizado da internet

Resumo

Introdução: A utilização da internet tem crescido de forma exponencial em todas as faixas etárias, mas é sobretudo na adolescência e no início da idade adulta que pode assumir proporções desmedidas. As consequências do uso problemático e generalizado da internet são já conhecidas e incluem perturbações psicológicas como a ansiedade, a depressão e outras reações ao stresse. É também certo e sabido que o perfeccionismo se correlaciona com estas perturbações psicológicas. Contudo, ainda não há estudos sobre a relação estas variáveis.

Objetivo: Este estudo surge para colmatar esta lacuna na investigação, sendo que o seu objetivo é explorar a relação entre perfeccionismo, uso problemático e generalizado da internet/UPGI e perturbação psicológica.

Materiais e Métodos: Participaram 475 estudantes universitários, de diversos cursos e pertencentes a duas instituições de ensino superior portuguesas, que preencheram um inquérito constituído por diversos questionários entre os quais: Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-21), Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita (EMPC) e Escala do Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2).

Resultados: A maioria das variáveis de perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica correlacionaram-se significativamente, salvas raras exceções. As dimensões do UPGI (Preferência pela interação social online/PISO, Regulação do humor/RH, Autorregulação deficiente/ARD e Consequências negativas/CN) foram mediadores parciais da relação entre o perfeccionismo desadaptativo e depressão, ansiedade e stresse (excetuando o PISO nestas duas últimas). A dimensão RH mediou a relação entre o perfeccionismo adaptativo e a depressão (mediação total), ansiedade e stresse (mediação parcial).

Discussão: Pela primeira vez foi evidenciada a existência de uma relação entre o perfeccionismo e o UPGI. Esta associação influencia o papel deste traço de personalidade na perturbação psicológica. Especificamente, demonstrou-se que a relação do perfeccionismo desadaptativo com a perturbação psicológica pode ser parcialmente explicada, pela via deste traço também influenciar o UPGI. Quanto ao perfeccionismo adaptativo, também foi evidenciado que conduzia à perturbação psicológica, mas, neste caso, apenas pela via da RH.

Conclusão: No tratamento do UPGI e/ou da perturbação psicológica deve ser avaliada a presença de perfeccionismo desadaptativo e a necessidade de nele intervir.

Palavras-chave: Perfeccionismo; Uso Problemático Generalizado Internet; Depressão; Ansiedade; Stresse.

Abstract

Introduction: The use of the internet has grown exponentially in all age groups, but it is mainly in adolescence and early adulthood that it takes on immeasurable proportions. The consequences of the problematic and generalized internet use are already known and include psychological distress such as anxiety, depression and stress, all of which were already linked to perfectionism in past studies. However, there are still no evidences about the correlation between these variables.

Objective: The present study appears in an attempt to fill this gap in the investigation, and its objective is to explore the relationship between perfectionism, generalized problematic internet use/GPIU and psychological distress.

Materials and Methods: A total of 475 university students, from various degrees and belonging to two Portuguese higher education institutions, completed a set of validated self-reported questionnaires: Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), Multidimensional Scale of Composite Perfectionism (EMPC) and Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2).

Results: Most of the perfectionism, GPIU and psychological distress variables correlated significantly, with rare exceptions. The dimensions of the GPIU (Preference for online social interaction/POSI, Mood regulation/MR, Deficient self-regulation/DSR and Negative consequences/NC) were partial mediators on the relationship between maladaptive perfectionism and depression, anxiety and stress (except POSI in the latter two). The MR dimension mediated the relationship between adaptive perfectionism and depression (total mediation), anxiety and stress (partial mediation).

Discussion: For the first time it was shown that there is a correlation between perfectionism and GPIU, which influences the role of this personality trait in psychological distress. Specifically, it has been shown that the role of maladaptive perfectionism in psychological disorder is partially explained by its influence in GPIU. In what concerns to adaptive perfectionism, its effect on psychological disturbance operates only via HR.

Conclusion: In the treatment of UPGI and/or psychological distress, special attention should be given to perfectionism assessment and its intervention.

Keywords: Perfectionism; Generalized Problematic Internet Use; Depression; Anxiety; Stress.

Introdução

Atualmente verifica-se uma extrema facilidade no acesso à internet, de tal forma que é utilizada por mais de metade da população mundial (*Internet World Stats, 2019*). Aos olhos da realidade portuguesa, e no que respeita aos jovens universitários, praticamente todos (99.7%) utilizam a internet diariamente sendo referido que o acesso às redes influencia não só o seu estado emocional, mas também as relações interpessoais, bem como o rendimento académico.^{1,2}

O Uso Problemático Generalizado da Internet (UPGI) surge então como um constructo mal definido e heterogéneo que assenta em duas características basilares: por um lado a utilização da internet excessiva ou compulsiva, independentemente do conteúdo específico, associada a preocupação e perda de controlo; por outro lado as consequências a nível pessoal, profissional e social na vida *offline* decorrentes do tempo despendido *online*.^{3,4}

A escassez de estudos epidemiológicos e a ausência de consenso nos critérios de diagnóstico levam a que não seja conhecida a prevalência global do UPGI.^{4,5} No entanto, estima-se que afete 1 a 18% dos utilizadores da internet a nível europeu, sendo a prevalência superior em estudantes universitários.⁶

Aos dias de hoje, o UPGI não é reconhecido como uma perturbação clínica e, portanto, não integra nenhum sistema de diagnóstico, nomeadamente o DSM-V. Conquanto, sabe-se que apresenta características de comportamento aditivo como por exemplo, desejo (*craving*), tolerância e abstinência.⁴

Na literatura a relação do UPGI com diversas condições psicopatológicas é já considerada a regra e não a exceção.⁵ De destacar a associação do UPGI à depressão, ansiedade, stresse, insónia, alcoolismo e hiperatividade e défice de atenção.^{7,8,9} Contudo, e apesar de parca a investigação acerca dos processos responsáveis por ligar o UPGI com a perturbação psicológica acredita-se que diferenças individuais respeitantes à personalidade e regulação emocional possam ajudar a explicar esta relação. Recentemente, num estudo com uma vasta amostra de estudantes universitários, traços de personalidade como o neuroticismo (elevado), a extroversão (reduzida)¹⁰ e o perfeccionismo socialmente prescrito (elevado)¹¹ revelaram-se preditores do UPGI.

O perfeccionismo é definido como um traço de personalidade que se caracteriza pelo estabelecimento de elevados padrões de desempenho que se fazem acompanhar por autoavaliações demasiado críticas.¹² Inicialmente visto como uma entidade unidimensional é hoje encarado, nomeadamente por Hewitt e Flett, como uma entidade

multidimensional resultante de três dimensões: perfeccionismo auto-orientado (PAO), que diz respeito ao próprio; perfeccionismo orientado para os outros (POO), que diz respeito aos outros; e perfeccionismo socialmente prescrito (PSP), que remete para a percepção de exigências irrealistas impostas pelos outros.¹³

Existe já evidência de que o perfeccionismo é um correlato e fator de risco para a gênese e desenvolvimento de perturbações psicológicas, associando-se a maiores níveis de stresse, ansiedade e depressão.^{14,15}

A associação do perfeccionismo com o stresse e as perturbações psicológicas, advém não só do facto de os perfeccionistas experienciarem níveis mais elevados de exposição ao stresse mas também do facto de apresentarem reações disfuncionais a esse mesmo stresse, estando desta forma mais predispostos a desenvolver psicopatologias.¹⁶ A relação entre ansiedade e perfeccionismo está já descrita quer para a ansiedade enquanto traço, quer para a ansiedade enquanto estado sobretudo através das dimensões PSP, preocupação com os erros e dúvidas sobre as ações.^{16,17} A depressão está sobretudo associada à dimensão do PSP na medida em que existe uma correlação entre a atribuição do controlo a forças externas e a depressão.¹⁸

À luz do atual enquadramento teórico, o objetivo deste estudo é investigar a relação entre o perfeccionismo, os padrões de uso da internet (incluindo o UPGI) e a perturbação psicológica. Mais especificamente, pretendemos explorar o papel deste traço na associação entre o uso da internet e os níveis ansiedade, depressão e stresse, formulando assim uma hipótese que, tanto quanto é do nosso conhecimento, ainda não foi estudada nem descrita em literatura.

Metodologia

Método

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 tem sido efetivado numa 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, foi-lhes entregue um consentimento informado) no qual concordaram em participar voluntariamente no estudo em causa.

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

Relativamente ao curso, a maioria dos participantes frequentava os cursos de medicina (n=147) ou psicologia (n=140), verificando-se, contudo, uma representação de diversos cursos e áreas de estudo. A amostra engloba estudantes de ambos os ciclos de estudo, com maior prevalência de estudantes do 1º 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 autorresposta já validados e adaptados para a população portuguesa:

- **Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-21).**¹⁹ A escala é composta por 21 itens, correspondendo 7 a cada uma das suas 3 dimensões: Ansiedade, Depressão e Stresse. Cada item é avaliado numa escala de *Likert* de 0 a 3 (sendo o 0 – não se aplicou nada a mim e o 3 – aplicou-se a mim na maior parte das vezes). A dimensão Ansiedade avalia sintomas respeitantes ao medo e à própria ansiedade, a dimensão Depressão avalia a falta de motivação e perda de autoestima, e a dimensão Stresse avalia estados de irritabilidade e tensão.

- **Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita (EMPC).**²⁰ A escala é composta por 33 itens resultantes 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 -13 (EMP-H&F 13). Da totalidade dos itens, 11 correspondem à EMP-F e 22 correspondem à EMP-H&F, sendo todos eles avaliados numa escala de *Likert* de 5 pontos (1- discordo totalmente e 5- concordo totalmente). A escala tem como objetivo avaliar os níveis de perfeccionismo adaptativo e perfeccionismo não adaptativo.

- **Escala do Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2).**²¹ A escala é composta por 15 itens relativos a quatro dimensões: Preferência pela interação social, Regulação do humor, Autorregulação deficiente e Consequências negativas. A escala *Likert* de resposta aos itens varia de 1- discordo totalmente a 7- concordo totalmente. O objetivo desta escala é a avaliação do padrão de uso problemático da internet e cognições, comportamentos e consequências negativas resultantes do mesmo.

Análise estatística

Foi utilizado o programa IBM SPSS Statistics versão 26.0, para a análise descritiva e inferencial.

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

Para explorar as relações entre as variáveis foram calculados os coeficientes de correlações de Pearson. Para avaliar a magnitude seguimos os critérios de Cohen: de .10 a .25 – ligeira; de .25 a .49 – moderada; a partir de .50 - elevada.

Para testar os modelos de mediação simples foi usado o modelo 4 da macro PROCESS para SPSS, versão 3.1, 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 da perturbação psicológica), 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

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%).

As análises relativas aos objetivos da utilização da internet, aos objetivos da utilização das redes sociais, ao tipo de conteúdo partilhado nas redes, à influência das redes no estado emocional e à influência da atividade *online* nas relações interpessoais encontram-se representadas nas tabelas 1, 2, 3, 4 e 5, respetivamente.

Tabela 1 - Objetivos da utilização da internet

	Sim (n; %)	Não (n; %)
E-mail	399 (85)	76 (16)
Pesquisas	406 (85,5)	69(14,5)
Redes sociais	459 (96,6)	16(3,4)
Informação geral	232(48,8)	243(51,2)
Compras online	105(22,1)	370(77,9)
Videojogos online	52(10,9)	423(89,1)
Multimédia	354(74,5)	121(25,4)
Jogos apostas	15(3,2)	460(96,8)
Conteúdo cariz sexual	43(9,1)	432(90,9)
Trabalho	4 (0,8)	471 (99,2)

Tabela 2 - Objetivos da utilização das redes sociais

	Sim (n;%)	Não (n;%)
Entretenimento/informação	434 (92,1)	37(7,9)
Comunicação	405 (86)	66(14)
Fins académicos	231 (49)	240 (51)
Partilha conteúdo	189 (40,1)	282 (59,9)
Conhecer pessoas/fazer amizades	57 (12,1)	414 (87,9)

Tabela 3 – Partilha de conteúdo nas redes sociais

	Frequência	Percentagem		Sim (n;%)	Não (n;%)
Sim	472	99,4	Tipo de conteúdo partilhado	Situações do quotidiano	180 (47,5) 163(52,5)
				Fotos/ vídeos de si mesmo	266(77,6) 77 (22,4)
				Informações	126 (36,7) 217 (63,3)
				Entretenimento	127 (37) 216 (63)
				Outras fotos	4 (1,2) 339 (98,8)
Não	3	0,6			

Tabela 4 – Influência e tipo de influência das redes no estado emocional

	Frequência	Percentagem		Frequência	Percentagem	
Sim	272	57,3	Tipo de Influência	Positiva	208	76,5
				Negativa	63	23,2
				Sem resposta	1	0,3
Não	194	40,8				
Sem resposta	9	1,9				

Tabela 5 - Prejuízo na qualidade das relações decorrente da atividade *online*

	Frequência	Percentagem		Sim (n,%)	Não (n, %)	
Sim	127	26,7	Relações afetadas	Amizade	73 (58,4)	52 (41,6)
				Namoro/conjugal	72 (57,6)	53 (42,4)
				Familiares	20 (16)	105 (84)
				Acadêmica	20 (16)	105 (84)
Não	345	72,6				
Sem resposta	3	0,6				

2. Pontuações médias nas dimensões de perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica

Na Tabela 6 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 e PISO) 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 e 3 respetivamente).

Tabela 6 - Análise descritiva e consistência interna das variáveis

	M	DP	Min- máx	Assimetria	EP assimetria	Curtose	EP Curtose	α Cronbach
PDesadap	42,59	11,59	20- 86	.349	.117	.106	.234	.843
CP	6,74	3,15	4-20	1,201	.113	1,147	.225	.859
EP	9,10	4,41	4-54	2,516	.113	21,727	.225	.711
PE	8,64	3,33	4-41	2,320	.113	18,332	.226	.634
DA	9,55	3,37	4-19	.260	.113	-0,549	.226	.760
PSP	8,84	2,63	4-18	.173	.114	-0,230	.227	.692
PAdap	36,63	7,91	17- 60	.113	.117	-0,227	.233	.833
PAO	20,38	5,62	7-35	.098	.115	-0,215	.230	.827
PP	8,92	2,55	3-15	-0,134	.113	-0,225	.225	.774
O	7,27	1,94	2-10	-0,536	.113	-0,196	.225	.771
UPGI total	35,72	13,76	15- 88	.671	.112	.234	.224	.880
PISO	5,38	2,93	3-18	1,381	.112	1,587	.224	.697
RH	10,42	4,83	3-21	.071	.112	-1,088	.224	.810
ARD	14,92	7,21	6-40	.795	.112	.166	.224	.858
CN	5,01	2,54	3-16	1,610	.112	2,631	.224	.661
EADS-21	11,41	10,47	0-54	1,447	.112	2,135	.224	.942
Depressão	3,48	4,09	0-21	1,846	.112	3,847	.224	.885
Ansiedade	2,54	2,96	0-16	1,562	.112	2,242	.224	.800
Stresse	5,39	4,38	0-20	.933	.112	.488	.224	.891

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PAdap – Perfeccionismo Adaptativo; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; O – Organização; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

3. Comparação das pontuações de perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica 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 7.

O sexo masculino apresentou pontuações significativamente mais elevadas na maioria das dimensões de perfeccionismo, nomeadamente Perfeccionismo desadaptativo, Críticas parentais, Expectativas parentais, Dúvidas sobre as ações, Perfeccionismo socialmente prescrito, Procura da perfeição e Organização.

Tabela 7 - 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		
PDesadap	45.91	10.52	41,70	11.71	3.11	.002
CP	7.87	3.50	6.44	2.99	3.983	.000
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
PAdap	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
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
EADS-21	10.56	10.06	11.64	10.58	-.914	.361
Depressão	3.41	4.17	3.49	4.07	-.181	.857
Ansiedade	2.34	2.61	2.59	3.05	-.764	.445
Stresse	4.81	4.44	5.55	4.36	-1.501	.134

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PAdap – Perfeccionismo Adaptativo; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; O – Organização; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

4. Comparação das pontuações de perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica por variáveis relativas ao padrão de uso da internet

4.1. 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 despende na internet, dicotomizámos essa variável em dois pontos, 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%).

As pontuações que se distinguiram significativamente entre estes dois grupos apresentam-se na tabela 8.

Tabela 8 - Teste *t* de Student para pontuações médias das variáveis em função da ultrapassagem das horas *online* pretendidas

Variáveis	Ultrapassagem de horas				t	p
	Nunca		Muitas vezes			
	Raramente	Algumas vezes	Quase sempre/	Sempre		
	(n=311)		(n=162)			
	M	DP	M	DP		
PDesadap	41.42	11.20	44.86	11.97	-2.966	.003
EP	8.81	3.91	9.66	5.21	-1.972	.049
DA	9.17	3.17	10.32	3.62	-3.388	.001
PP	8.76	2.53	9.26	2.57	-2.023	.044
UPGI total	31.91	11.82	43.01	14.23	-8.563	.000
PISO	5.01	2.72	5.96	3.21	-3.007	.003
RH	9.59	4.63	12.04	4.81	-5.391	.000
ARD	12.68	5.91	19.21	7.55	-9.588	.000
CN	4.57	2.07	5.86	3.10	-4.785	.000
EADS-21	10.39	9.54	13.37	11.85	-2.772	.006
Depressão	3.10	3.69	4.19	4.70	-2.558	.011
Ansiedade	2.22	2.68	3.14	3.37	-2.995	.003
Stresse	5.06	4.13	6.05	4.78	-2.331	.020

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; EP – Expectativas parentais; DA – Dúvidas sobre as ações; PP – Padrões pessoais; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

4.2 Objetivos principais da utilização das redes sociais

Para cada objetivo da utilização das redes sociais, se *sim* ou *não*, analisámos em separado se os respetivos grupos diferiam nas variáveis em estudo.

Os participantes que utilizam as redes sociais para entretenimento/informação apresentam pontuações médias de Organização significativamente superiores às dos que não partilham esse tipo de conteúdos: ($M=7.32\pm 1.90$ vs. $M=6.49\pm 2.22$; $t=-2.530$, $p=.012$).

A utilização de redes sociais para fins académicos demonstra pontuações médias de Críticas parentais inferiores nos participantes que utilizam as redes com esse fim por oposição aos que não utilizam com esse objetivo: ($M=6.35\pm 3.11$ vs. $M=7.10\pm 3.17$; $t=2.554$, $p=.011$).

Os participantes que se servem das redes com o objetivo de comunicar apresentaram pontuações médias de Críticas parentais inferiores face aos participantes que não o fazem: ($M=6.57\pm 3.09$ vs. $M=7.61\pm 3.46$; $t=2.442$, $p=.015$).

No que respeita ao objetivo de partilha de conteúdo não foram observadas diferenças significativas entre ambos os grupos.

A análise relativa aos participantes que aproveitam as redes sociais para conhecer pessoas/ fazer amizades encontra-se descrita na tabela 9.

Tabela 9 - Teste *t* de student para comparação das pontuações médias das variáveis em função da utilização das redes como o objetivo de conhecer pessoas/fazer amizades

Variáveis	Sim (n=57)		Não (n=414)		t	p
	M	DP	M	DP		
PDesadap	47.92	10.98	41.89	11.52	-3.533	.000
EP	7.56	3.61	6.61	3.08	-3.292	.001
DA	10.61	3.43	9.38	3.34	-2.598	.010
PSP	9.75	2.72	8.72	2.59	-2.759	.006
PAdap	40.52	8.42	36.10	7.73	-3.764	.000
PAO	22.83	5.99	20.04	5.51	-3.387	.001
PP	9.76	2.40	8.81	2.56	-2.626	.009
UPGI total	42.95	13.15	34.80	13.56	-4.265	.000
PISO	6.37	3.13	5.25	2.89	-2.716	.007
RH	14.60	7.11	12.77	4.42	-3.977	.000
ARD	17.63	7.48	14.60	7.11	-3.004	.003
CN	6.18	2.67	4.86	2.50	-3.705	.000
EADS-21	15.30	13.14	10.81	9.87	-2.485	.016
Ansiedade	3.68	3.54	2.37	2.83	-2.692	.009
Stresse	6.95	5.20	5.16	4.19	-2.933	.004

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; EP – Expectativas parentais; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PAdap – Perfeccionismo Adaptativo; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

4.3 Conteúdos partilhados nas redes sociais

Para cada tipo de conteúdo partilhado nas redes sociais, se *sim* ou *não*, analisámos em separado se os respetivos grupos diferiam nas variáveis em estudo.

No que respeita ao conteúdo relativo a situações do quotidiano, fotos ou vídeos de si mesmo e informações não se observam diferenças significativas em nenhuma das variáveis.

Relativamente à partilha de “*outras fotos*” nas redes sociais os participantes que afirmaram fazê-lo apresentam pontuações médias bastantes superiores na Regulação do humor face aos participantes que negaram a partilha deste tipo de conteúdo: ($M=15.50\pm 1.91$ vs. $M=10.56\pm 4.88$; $t=-4.975$, $p=.011$).

As pontuações que se distinguiram significativamente em relação à partilha de conteúdo de entretenimento encontram-se representadas na tabela 10.

Tabela 10 - Teste *t* de Student para comparação das pontuações médias das variáveis em função da partilha de conteúdo de entretenimento nas redes sociais

Variáveis	Sim (n=434)		Não (n=37)		t	p
	M	DP	M	DP		
PSP	9.34	2.62	8.67	2.61	-2.278	.023
UPGI total	38.95	13.94	35.56	13.49	-2.219	.027
RH	11.65	4.90	10.01	4,78	-3.034	.003

M – Média; DP – Desvio padrão; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; UPGI – Uso problemático generalizado internet; RH – Regulação do humor

4.4 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 11.

Tabela 11 – 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)		Não (n=194)		t	p
	M	DP	M	DP		
PDesadap	44.12	11.72	40.37	11.17	3.311	.001
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	.000
PISO	5.73	3.08	4.87	2.62	3.252	.001
RH	11.64	4.67	8.69	4.48	6.890	.000
ARD	16.57	7.37	12.43	5.88	6.738	.000
CN	5.41	2.73	4.39	2.01	4.634	.000
EADS-21	12.81	11.01	9.21	9.20	3.835	.000
Depressão	3.84	4.34	2.85	3.62	2.679	.008
Ansiedade	2.84	3.07	2.09	2.74	2.699	.007
Stresse	6.13	4.52	4.26	3.89	4.646	.000

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PAdap – Perfeccionismo Adaptativo; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; O – Organização; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

Foram analisadas também as diferenças nas variáveis de interesse consoante os participantes que reportaram uma influência positiva ou negativa do conteúdo das redes sociais sob o seu estado emocional. As pontuações das variáveis que se distinguiram significativamente encontram-se representadas na tabela 12.

Tabela 12 - Teste *t* de Student para comparação das pontuações médias das variáveis em função do tipo de influência das redes sob o estado emocional

Variáveis	Positiva (n=208)		Negativa (n=63)		t	p
	M	DP	M	DP		
PE	8.66	2.98	9.62	2.93	-2.220	.027
DA	9.59	3.33	10.63	3.52	-2.135	.034
CN	5.16	2.58	6.03	3.00	-2.253	.025
EADS-21	11.89	10.34	15.10	12.62	-2.044	.042
Depressão	3.49	4.10	4.76	4.90	-2.065	.040
Stresse	5.74	4.31	7.10	5.06	-2.097	.037

M – Média; DP – Desvio padrão; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

4.5 Controlo da utilização da internet durante a adolescência pelos pais

As pontuações que se distinguiram significativamente em relação à presença ou ausência de controlo do uso da internet pelas figuras parentais durante a adolescência encontram-se representadas na tabela 13.

Tabela 13 - Teste *t* de Student para comparação das pontuações médias das variáveis em função do controlo parental na utilização da internet durante a adolescência

Variáveis	Sim (n=91)		Não (n=380)		t	p
	M	DP	M	DP		
PDesadap	45.18	9.85	41.96	11.89	2.559	.012
EP	10.08	3.82	8.86	4.52	2.352	.019
PAdap	38.05	6.75	36.25	8.13	2.089	.039
PAO	21.42	5.12	20.09	5.71	1.975	.049

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; EP – Expectativas parentais; PAdap – Perfeccionismo Adaptativo; PAO – Perfeccionismo auto-orientado

4.6 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 encontram-se na tabela 14.

Tabela 14 - 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		
PDesadap	46.58	11.91	41.18	11.17	4.344	.000
CP	7.50	3.57	6.46	2.95	2.915	.004
EP	10.30	4.19	8.66	4.42	3.611	.000
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	.000
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	.000
EADS-21	14.32	11.68	10.19	9.63	3.557	.000
Depressão	4.36	4.60	3.09	3.74	2.799	.006
Ansiedade	3.22	3.13	2.26	2.84	3.035	.003
Stresse	6.73	4.88	4.85	4.04	3.888	.000

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; 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; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

4.7 Interferência da atividade *online* com o rendimento académico

Foram analisadas as diferenças nas variáveis de interesse tendo em conta a perceção da interferência, ou ausência da mesma, da atividade *online* sobre o rendimento académico. As pontuações das variáveis que se distinguiram significativamente encontram-se representadas na tabela 15.

Tabela 15 - Teste t de Student para comparação das pontuações médias nas variáveis em função da perceção de prejuízo do rendimento académico decorrente da atividade *online*

Variáveis	Sim (n=225)		Não (n=250)		t	p
	M	DP	M	DP		
PDesadap	45.27	11.78	40.23	10.91	4.622	.000
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	.000
DA	10.26	3.55	8.92	3.08	4.316	.000
UPGI total	40.92	13.95	31.04	11.79	8.286	.000
PISO	5.84	3.19	4.96	2.61	3.236	.001
RH	11.65	4.74	9.31	4.65	5.417	.000
ARD	17.56	7.31	12.54	6.23	8.017	.000
CN	5.88	2.89	4.23	1.88	7.262	.000
EADS-21	13.09	11.28	9.90	9.45	3.319	.001
Depressão	4.01	4.44	2.99	3.69	2.710	.007
Ansiedade	3.00	3.23	2.12	2.64	3.234	.001
Stresse	6.07	4.66	4.78	4.03	3.204	.001

M – Média; DP – Desvio padrão; PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

5. Análises de correlações

Foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para estudar a associação entre as variáveis em estudo encontrando-se os resultados obtidos na tabela 16.

Verificou-se que o Perfeccionismo desadaptativo se correlaciona significativa e moderadamente com o total e todas as dimensões do UPGI, bem como com a pontuação total da EADS-21 e respectivas dimensões. Este padrão repete-se para todas as dimensões do Perfeccionismo desadaptativo, com as exceções da correlação entre Regulação do humor com Críticas parentais e do PISO com as Expectativas parentais.

Por sua vez, o Perfeccionismo adaptativo apresenta uma correlação significativa, mas ligeira com o UPGI total, Regulação humoral, Ansiedade e Stresse.

Todas as variáveis do UPGI correlacionam-se significativamente e com magnitude ligeira a moderada com as variáveis associadas à perturbação psicológica.

Tabela 16 – 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	
1 PDesadap	1																			
2 CP	.718**	1																		
3 EP	.705**	.464**	1																	
4 PE	.641**	.272**	.228**	1																
5 DA	.684	.354**	.239**	.443**	1															
6 PSP	.700	.491**	.317**	.339**	.438**	1														
7 PAdap	.414	.107**	.348**	.245**	.307**	.288**	1													
8 PAO	.425	.156**	.326**	.262**	.304**	.300**	.930**	1												
9 PP	.409	-.133**	.367**	.250**	.282**	.298**	.704**	.495**	1											
10 O	-.066	-.148**	NS	-.059	NS	-.098*	.440**	.223**	.103**	1										
11 UPGI total	.399**	.205**	.187**	.387**	.356**	.276**	.104**	.141**	.132**	-.164**	1									
12 PISO	.245**	.192**	.082	.240**	.173**	.196**	NS	.078	NS	-.105*	.613**	1								
13 RH	.273**	.088	.152**	.273**	.252**	.174**	.126**	.128**	.143**	-.071	.756**	.342**	1							
14 ARD	.338**	.157**	.154**	.332**	.326**	.239**	.077	.122*	.102*	-.158**	.896**	.401**	.494**	1						
15 CN	.390**	.277**	.188**	.348**	.329**	.260**	.051	.089	.106*	-.187**	.726**	.379**	.396**	.614**	1					
16 EADS-21	.355**	.268**	.169**	.252**	.373**	.253**	.142**	.141**	.124**	NS	.348**	.172**	.276**	.285**	.353**	1				
17 Depressão	.336**	.276**	.134**	.250**	.370**	.259**	.072	.085	.065	NS	.350**	.213**	.261**	.276**	.371**	.918**	1			
18 Ansiedade	.327**	.246**	.175**	.222**	.320**	.213**	.161**	.160**	.111*	NS	.267**	.140**	.209**	.213**	.281**	.895**	.752**	1		
19 Stresse	.310**	.215**	.160**	.218**	.331**	.217**	.163**	.150**	.161**	NS	.325**	.116*	.274**	.281**	.307**	.928**	.752**	.762**	1	

PDesadap – Perfeccionismo desadaptativo; CP – Críticas parentais; EP – Expectativas parentais; PE – Preocupação com erros; DA – Dúvidas sobre as ações; PSP – Perfeccionismo socialmente prescrito; PAdap – Perfeccionismo Adaptativo; PAO – Perfeccionismo auto-orientado; PP – Padrões pessoais; O – Organização; UPGI – Uso problemático generalizado internet; PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; EADS-21 – Escala de ansiedade, depressão e stresse

*p<.05; ** p<.01; NS – Não significativo

6. Análises de Mediação

Perante o padrão de correlações identificado na secção 5 (correlações) e apresentado na tabela 16 testámos modelos de mediação utilizando como VIs primeiro o Perfeccionismo desadaptativo e depois o Perfeccionismo adaptativo, como potenciais variáveis mediadoras as dimensões do UPGI, e como VDs as dimensões de perturbação psicológica, designadamente: Ansiedade, Depressão e Stresse.

6.1 Análise do papel mediador das dimensões do UPGI na relação entre o Perfeccionismo desadaptativo e as dimensões de perturbação psicológica

Modelo 6.1.1. Papel mediador do PISO na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Depressão

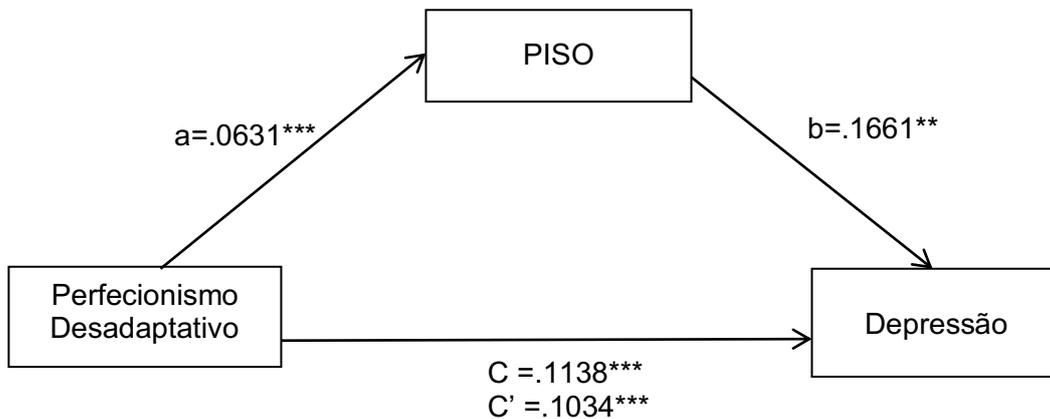


Fig.1 - Modelo de mediação simples 6.1.1; $R^2=11.30\%$; ** $p<.01$; *** $p<.001$; PISO – Preferência pela interação social online

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente* = .0105) com IC 95% [.0015; .0238].

Modelo 6.1.2. Papel mediador do PISO na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Ansiedade

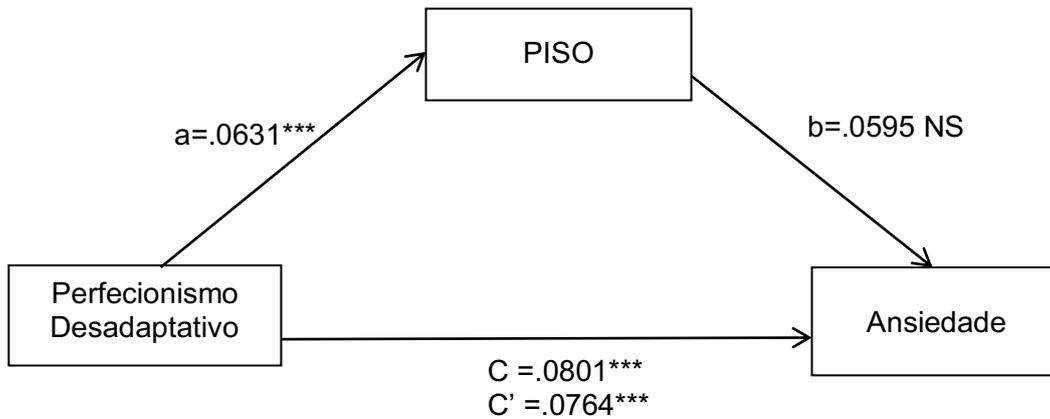


Fig.2 - Modelo de mediação simples 6.1.2; $R^2=10.67\%$; *** $p<.001$; PISO – Preferência pela interação social online

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0020; .0115].

Modelo 6.1.3. Papel mediador do PISO na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e o Stresse

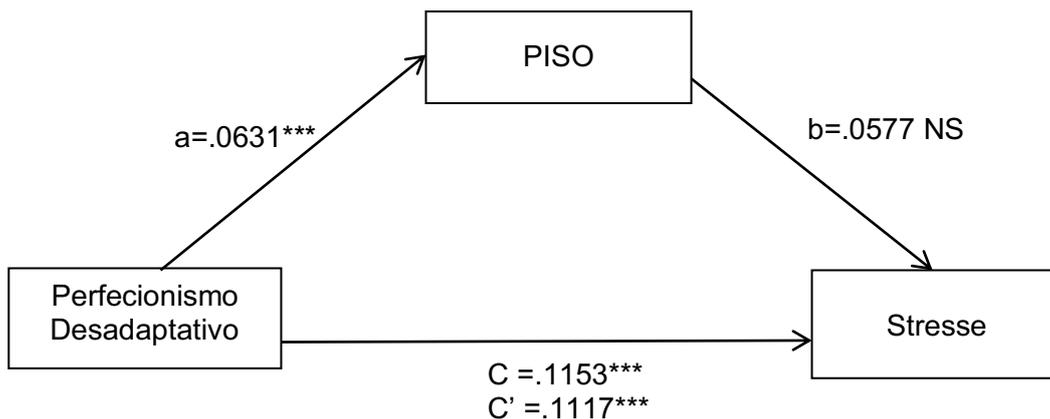


Fig.3 - Modelo de mediação simples 6.1.3; $R^2=9.61\%$; *** $p<.001$; PISO – Preferência pela interação social online

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0050; .0147].

Modelo 6.1.4. Papel mediador da RH na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Depressão

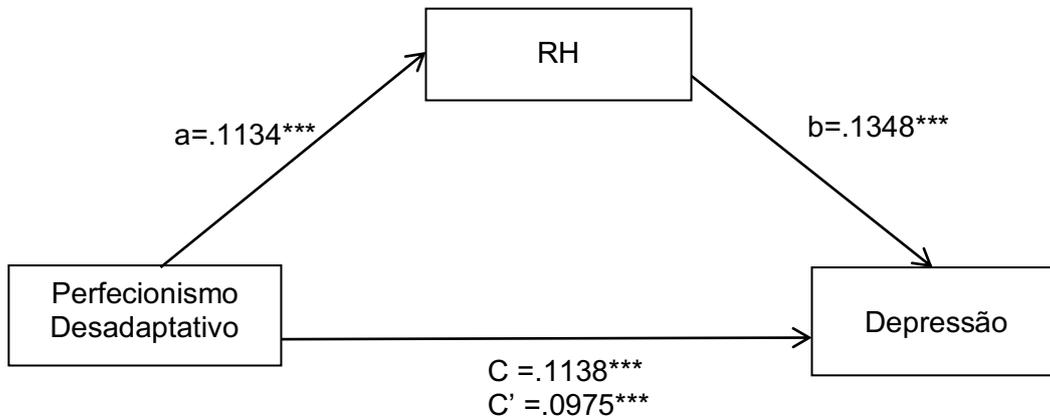


Fig.4 - Modelo de mediação simples 6.1.4; $R^2=11.30\%$; $*** p<.001$; RH – Regulação do humor

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0163) com IC 95% [.0068; .0281].

Modelo 6.1.5. Papel mediador da RH na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Ansiedade

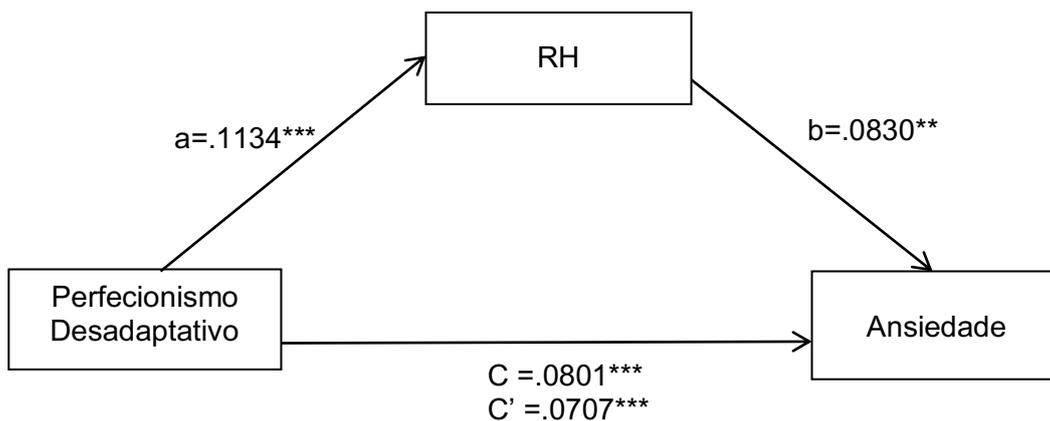


Fig.5 - Modelo de mediação simples 6.1.5; $R^2=10.67\%$; $**p<.01$; $*** p<.001$; RH – Regulação do humor

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0094) com IC 95% [.0028; .0176].

Modelo 6.1.6. Papel mediador da RH na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e o Stresse

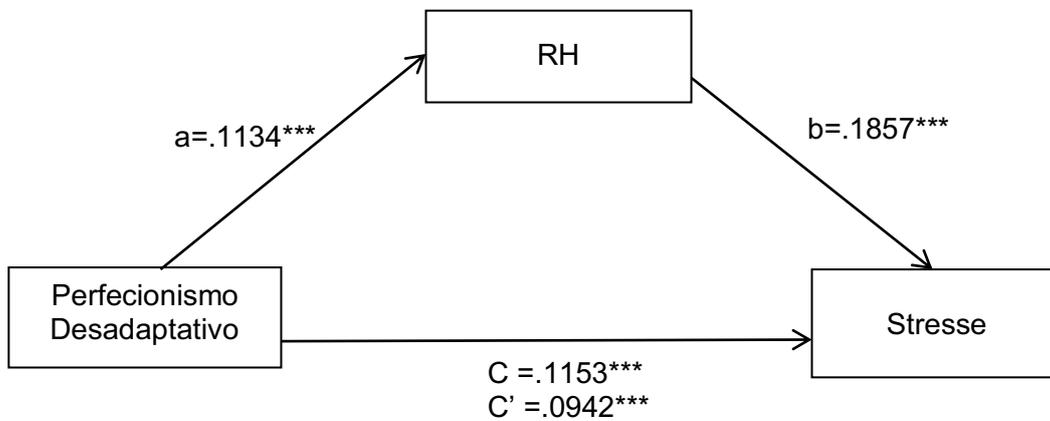


Fig.6 - Modelo de mediação simples 6.1.6; $R^2=10.67\%$; *** $p<.001$; RH – Regulação do humor

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0211) com IC 95% [.0098; .0352].

Modelo 6.1.7. Papel mediador da ARD na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Depressão

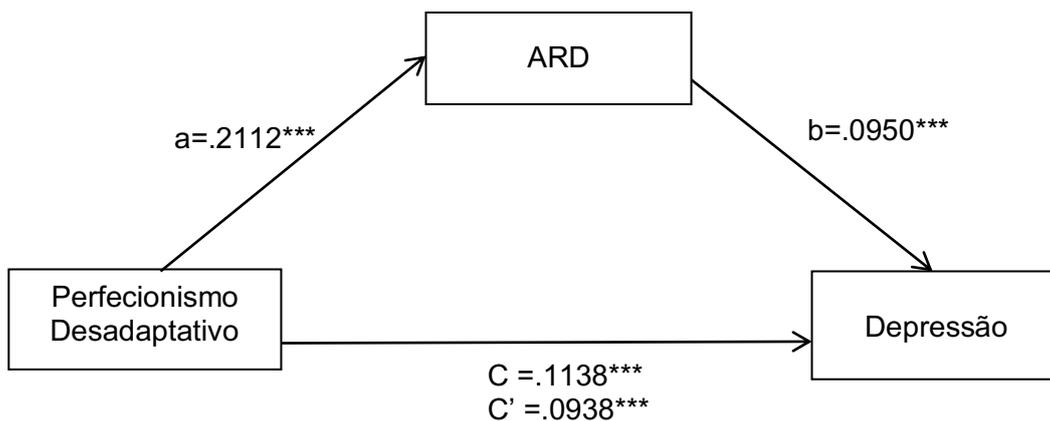


Fig.7 - Modelo de mediação simples 6.1.7; $R^2=10.67\%$; *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0201) com IC 95% [.0080; .0355].

Modelo 6.1.8. Papel mediador da ARD na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Ansiedade

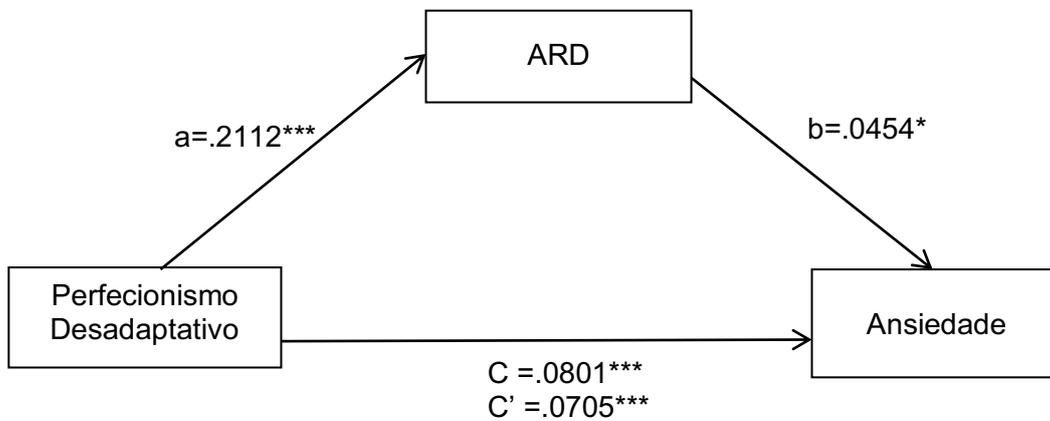


Fig.8 - Modelo de mediação simples 6.1.8; $R^2=10.67\%$; * $p<.05$; *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0096) com IC 95% [.0012; .0194].

Modelo 6.1.9. Papel mediador da ARD na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e o Stresse

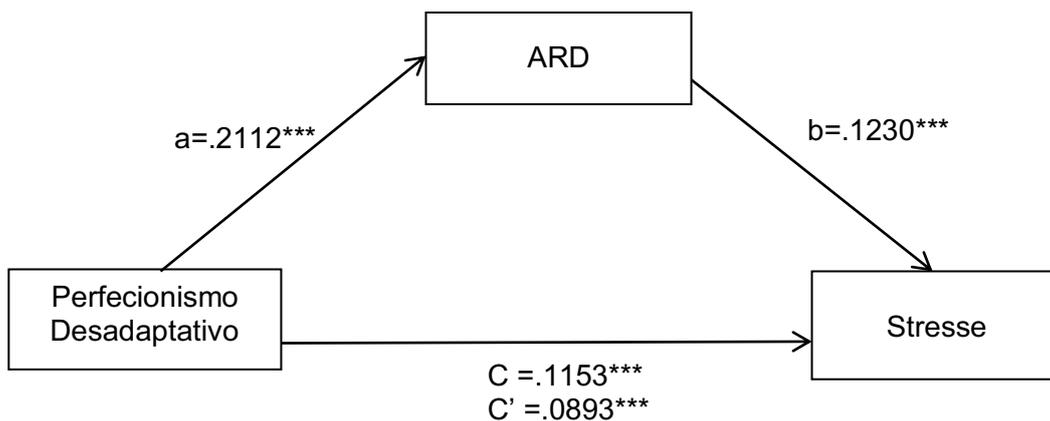


Fig.9 - Modelo de mediação simples 6.1.9; $R^2=9.61\%$; *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0260) com IC 95% [.0120; .0431].

Modelo 6.1.10. Papel mediador das CN na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Depressão

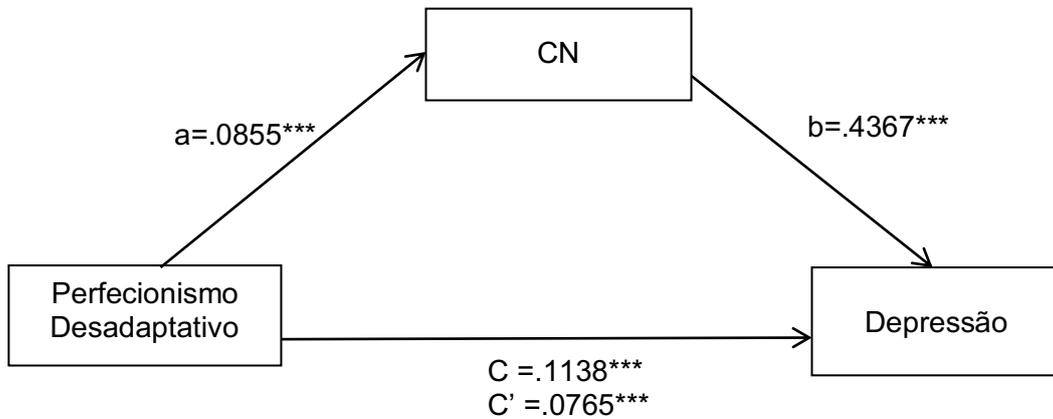


Fig.10 - Modelo de mediação simples 6.1.10; $R^2=11.30\%$; *** $p<.001$; CN – Consequências negativas

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0373) com IC 95% [.0097; .0198].

Modelo 6.1.11. Papel mediador das CN na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e a Ansiedade

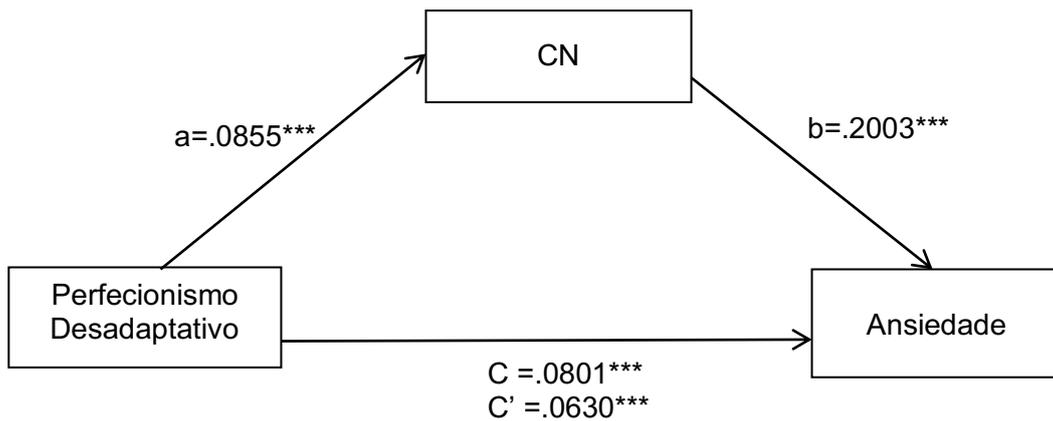


Fig.11 - Modelo de mediação simples 6.1.11; $R^2=10.67\%$; *** $p<.001$; CN – Consequências negativas

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0171) com IC 95% [.0062; .0302].

Modelo 6.1.12. Papel mediador das CN na relação entre Perfeccionismo desadaptativo e o Stresse

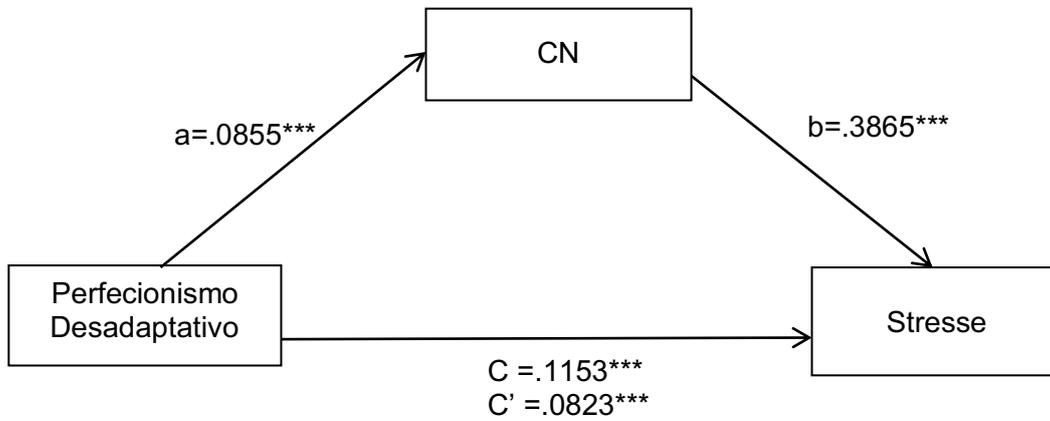


Fig.12 - Modelo de mediação simples 6.1.12; $R^2=9.61\%$; *** $p<.001$; CN – Consequências negativas

Os efeitos total e direto revelaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0330) com IC 95% [.0151; .0527].

6.2 Análise do papel mediador das dimensões do UPGI na relação entre o Perfeccionismo adaptativo e as dimensões de perturbação psicológica

Modelo 6.2.1. Papel mediador da RH na relação entre Perfeccionismo adaptativo e a Depressão

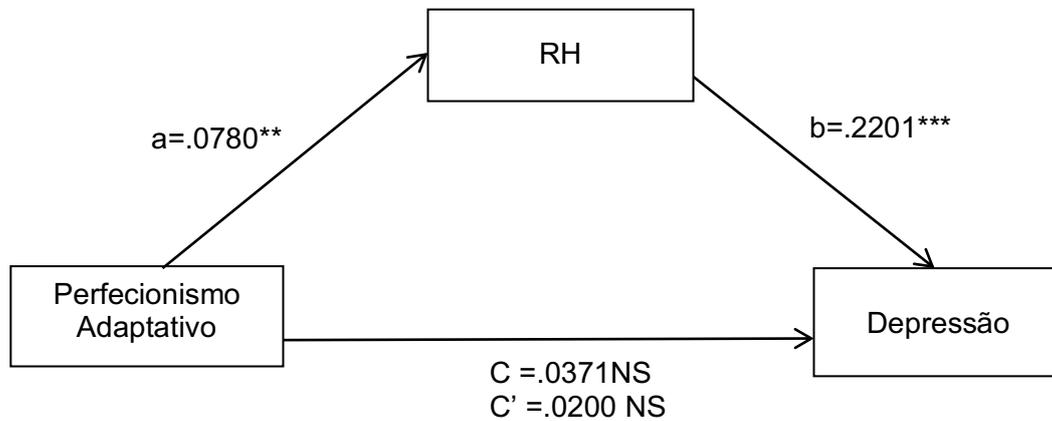


Fig.13 - Modelo de mediação simples 6.2.1; $R^2=0.52\%$; ** $p<.01$; *** $p<.001$; RH – Regulação do humor

Nem o efeito total, nem o efeito direto se revelaram significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0172) com IC 95% [.0038; .0347].

Modelo 6.2.2. Papel mediador da RH na relação entre Perfeccionismo adaptativo e a Ansiedade

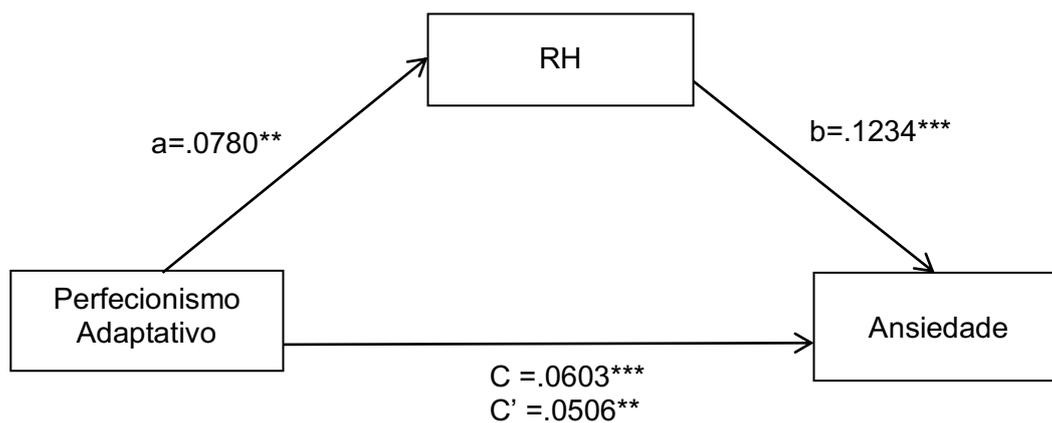


Fig.14 - Modelo de mediação simples 6.2.2; $R^2=2.60\%$; ** $p<.01$; *** $p<.001$; RH – Regulação do humor

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente*=.0096) com IC 95% [.0019; .0201].

Modelo 6.2.3. Papel mediador da RH na relação entre Perfeccionismo adaptativo e o Stresse

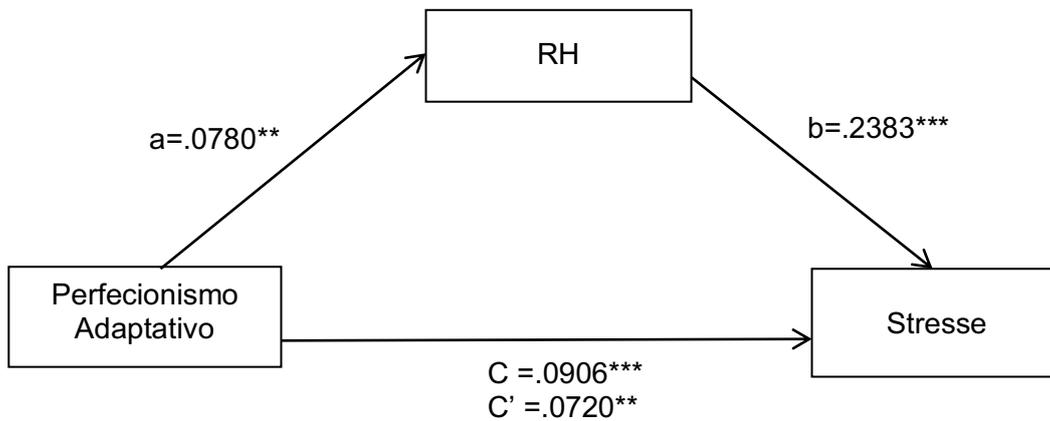


Fig.15 - Modelo de mediação simples 6.2.3; $R^2=2.66\%$; ** $p<.01$; *** $p<.001$; RH – Regulação do humor

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto foi significativo, revelando mediação (*coeficiente* = .0186) com IC 95% [.0038; .0364].

Modelo 6.2.4. Papel mediador da ARD na relação entre Perfeccionismo adaptativo e a Depressão

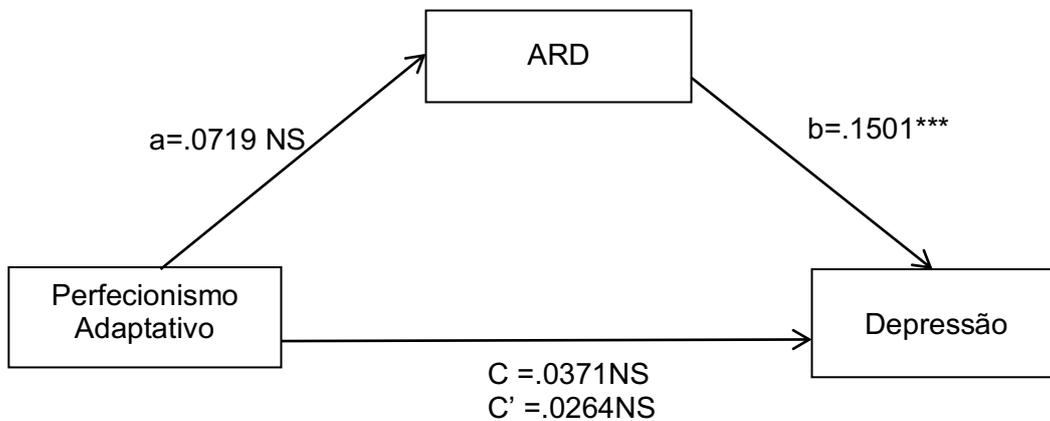


Fig.16 - Modelo de mediação simples 6.2.4; $R^2=0.52\%$; *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Nem o efeito total, nem o efeito direto se revelaram significativos. O efeito indireto também não foi significativo – IC 95% [-.0028; .0266].

Modelo 6.2.5. Papel mediador da ARD na relação entre Perfeccionismo adaptativo e a Ansiedade

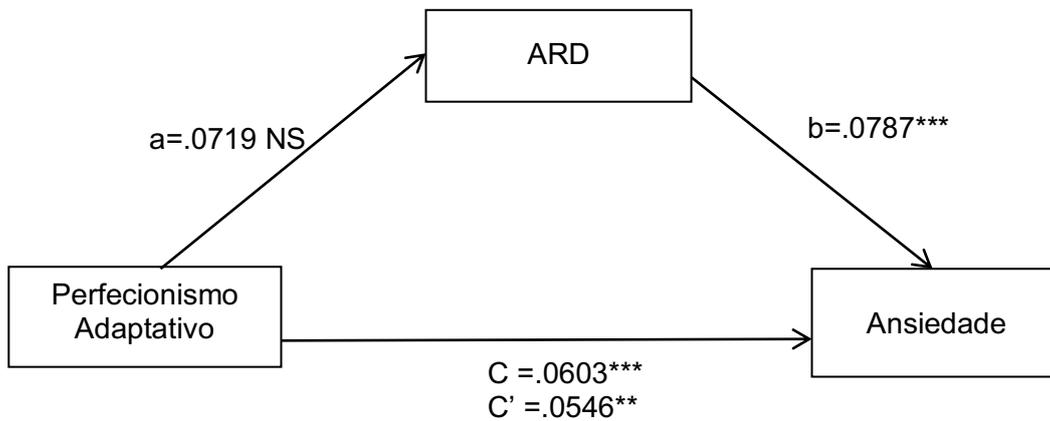


Fig.17 - Modelo de mediação simples 6.2.5; $R^2=2.60\%$; ** $p<.01$ *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0014; .0141].

Modelo 6.2.6. Papel mediador da ARD na relação entre Perfeccionismo adaptativo e o Stresse

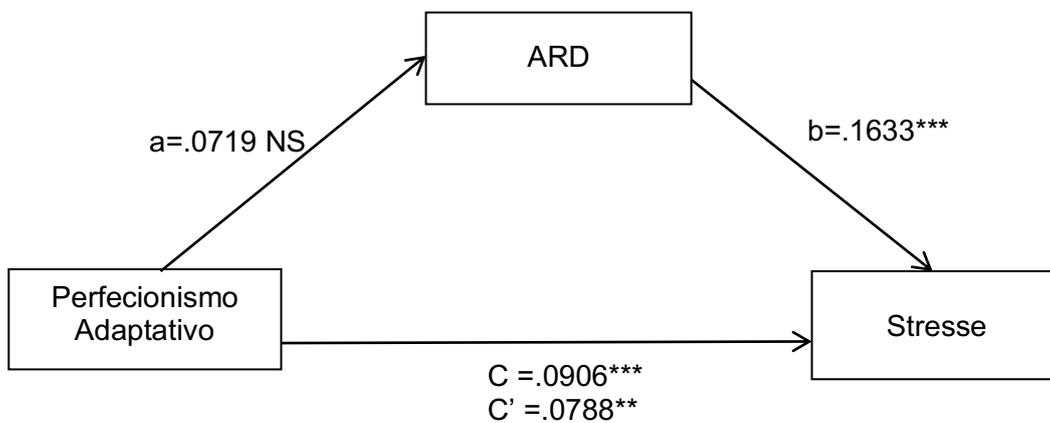


Fig.18 - Modelo de mediação simples 6.2.6; $R^2=2.66\%$; ** $p<.01$ *** $p<.001$; ARD – Autorregulação deficiente

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0028; .0281].

Modelo 6.2.7. Papel mediador das CN na relação entre Perfeccionismo adaptativo e a Depressão

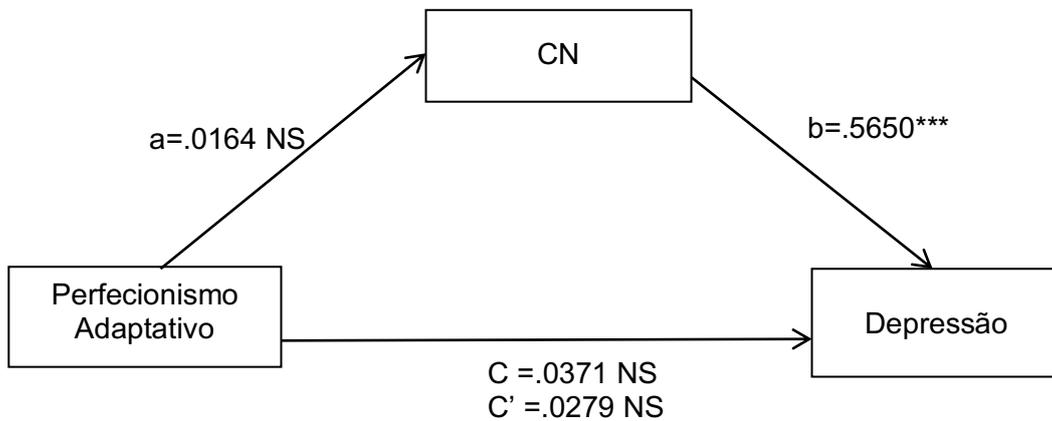


Fig.19 - Modelo de mediação simples 6.2.7; $R^2=0.52\%$; *** $p<.001$; CN – Consequências negativas

Nem o efeito total, nem o efeito direto se revelaram significativos. O efeito indireto também não foi significativo – IC 95% [-.0082; .0282].

Modelo 6.2.8. Papel mediador das CN na relação entre Perfeccionismo adaptativo e a Ansiedade

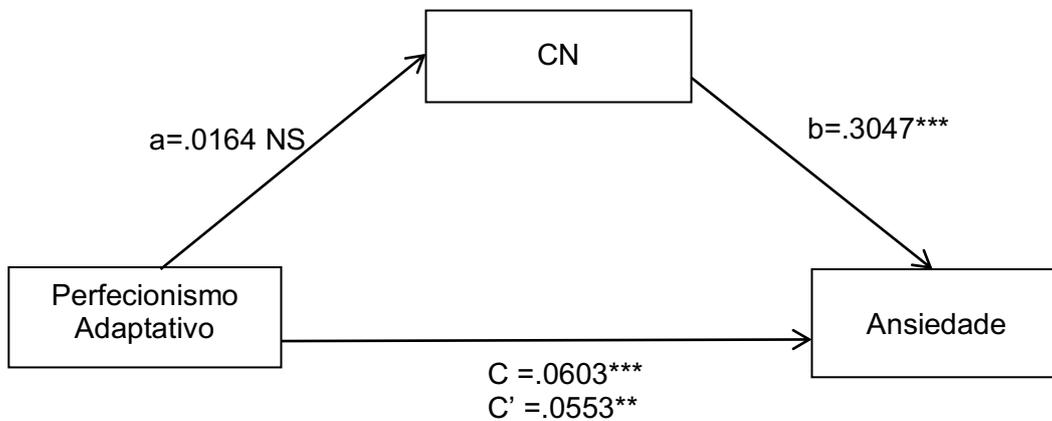


Fig.20 - Modelo de mediação simples 6.2.8; $R^2=2.60\%$; ** $p<.01$; *** $p<.001$; CN – Consequências negativas

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0045; .0152].

Modelo 6.2.9. Papel mediador das CN na relação entre Perfeccionismo adaptativo e o Stresse

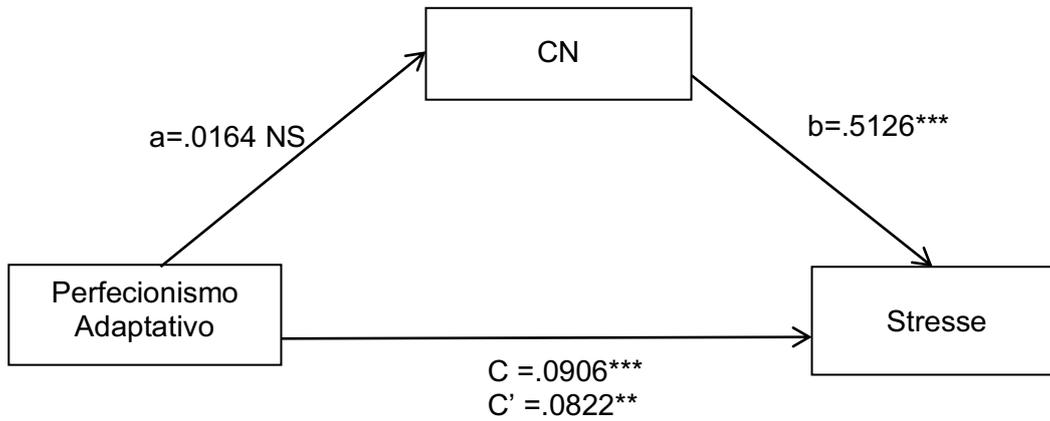


Fig.21 - Modelo de mediação simples 6.2.9; $R^2=2.66\%$; $**p<.01$; $*** p<.001$; CN – Consequências negativas

Os efeitos total e direto apresentaram-se significativos. O efeito indireto não foi significativo – IC 95% [-.0073; .0263].

6.3 Resumo do papel mediador das dimensões do UPGI na relação entre o Perfeccionismo desadaptativo e adaptativo e as dimensões de perturbação psicológica

Tabela 17 – Resumo das análises de mediação

Variáveis independentes: Perfeccionismo	Mediação significativa Dimensões do UPGI	Variáveis dependentes: Perturbação Psicológica
Perfeccionismo Desadaptativo	PISO	Depressão
	RH	
	ARD	
	CN	Ansiedade
	RH	
	ARD	
	CN	Stresse
	RH	
	ARD	
CN		
Perfeccionismo Adaptativo	RH*	Depressão
	RH	Ansiedade
	RH	Stresse

PISO – Preferência pela interação social online; RH – Regulação do humor; ARD – Autorregulação deficiente; CN – Consequências negativas; * Mediação total.

Discussão

O presente estudo, observacional, correlacional e transversal, foi realizado no âmbito do projeto de investigação “Padrões de uso e correlatos psicossociais do Uso Problemático Generalizado da Internet” resultante de uma colaboração entre a Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e a Universidade Católica de Braga. Com este estudo pretendeu-se avaliar o papel mediador do UPGI e respetivas dimensões na relação entre o perfeccionismo e as perturbações psicológicas (depressão, ansiedade e stresse), numa amostra de estudantes universitários. Até ao momento, está já descrita na literatura, a relação do perfeccionismo com as perturbações psicológicas^{14,15}, bem como a relação do UPGI com as perturbações psicológicas.^{7, 22} No entanto, e tanto quanto é do nosso conhecimento, este estudo é completamente inovador na medida em que associa pela primeira vez estes três vetores, estudando as relações entre eles.

A análise deste estudo iniciou-se com os resultados obtidos respeitantes aos padrões de uso da internet, sendo que estes foram de encontro aos já descritos em literatura.¹ Os estudantes universitários revelaram que o primeiro contacto com o mundo *online* ocorreu no período escolar por volta dos 10 anos, e atualmente grande parte deles utilizam a internet, sobretudo no período noturno e quando se encontram sozinhos. Atendendo ao facto de que se trata de uma amostra de estudantes universitários, e como seria já de esperar dado o constante aparecimento de novas e diferentes redes, a utilização da internet acontece sobretudo com o objetivo de aceder às redes sociais. De notar que, tal como já foi documentado, existem alguns objetivos do uso da internet com maior potencial aditivo do que outros, nomeadamente *videojogos online* e conteúdos de cariz sexual.²³ Contudo, neste trabalho esses objetivos de grande potencial aditivo foram apenas reportados por cerca de 10% dos estudantes.

Dado serem o principal objetivo para o acesso à internet, por parte dos participantes da amostra, procuramos perceber, não só qual o impacto emocional, mas também a finalidade da utilização das redes sociais. A análise dos resultados mostrou então que o uso das redes sociais visa essencialmente o entretenimento e a comunicação, aproximadamente 90% para ambos. Foi também reportado, pela maioria dos participantes, que o acesso às redes influencia o estado emocional, sendo em 76.5% dos casos uma influência positiva. Esta influência positiva pode associar-se ao facto de as redes sociais conseguirem assumir um papel de escape, surgindo como forma de *coping*. Isto decorre do facto de os estudantes que admitem partilhar conteúdos de fotos e entretenimento, apresentarem pontuações médias de Regulação do humor superiores. No espectro oposto, os estudantes que consideram que a influência das

redes sociais no seu estado emocional é negativa apresentam pontuações significativamente mais elevadas de dimensões, também, indiscutivelmente negativas – PE, DA, CN, depressão e stresse. Por conseguinte, e em concordância com Durkee, também consideramos que este é mais um resultado para argumentar que, contrariamente à informação que se propaga atualmente, a internet não traz apenas benefícios.²⁴ As consequências negativas decorrentes da atividade online são evidentes e aqui destacam-se a depressão e o stresse.

A salientar de igual forma que os próprios estudantes percecionam um prejuízo nas relações, sobretudo de amizade e de namoro, bem como um prejuízo no rendimento académico, devido à atividade *online*. Os estudantes que assumem esta realidade, efetivamente, apresentam níveis mais elevados de perfeccionismo desadaptativo (mas não do adaptativo), de UPGI e de depressão, ansiedade e stresse.

É consensualmente aceite que o perfeccionismo é um traço multidimensional e transdiagnóstico.²⁵ Os resultados deste contribuem para sublinhar, com *outcomes* negativos que ainda não haviam sido estudados e relativos aos padrões mais negativos do uso da internet, o quanto o perfeccionismo desadaptativo pode prejudicar as várias esferas da vida, neste caso dos estudantes universitários. Face a estes resultados também poderemos formular a hipótese de que o UPGI pode levar a pior qualidade das relações interpessoais e consequentemente ao desenvolvimento de depressão, ansiedade e stresse. Num estudo futuro poderá ser interessante testar esta relação.

A comparação entre géneros revelou, contrariamente ao que se encontra descrito na literatura, pontuações significativamente superiores no sexo masculino em todas as dimensões do perfeccionismo desadaptativo e do perfeccionismo adaptativo.²⁶ Se na década passada se verificava uma exigência excessiva das redes e dos *media* sobre o sexo feminino no que respeita aos padrões de perfeição, hoje em dia, com o passar do tempo, assiste-se a uma exigência em crescendo e marcadamente significativa sobre o sexo masculino.²⁷ Desta forma, será importante que se continue a estudar esta tendência para analisar se se mantém no tempo ou, se por outro lado, este achado se tratou de uma situação pontual. O facto de ao UPGI se associar um carácter aditivo aliado à já conhecida maior prevalência de patologia aditiva no sexo masculino, poderá explicar o facto de as pontuações médias terem sido também superiores no sexo masculino, no que ao UPGI diz respeito.²⁸

Procuramos também perceber de que forma a entidade parental poderia influenciar alguma das variáveis. No nosso estudo a perceção de que os pais controlaram a utilização da internet durante a adolescência não se relacionou com dimensões do UPGI

nem da perturbação psicológica. Contudo, verificámos que maior controlo parental, neste caso no que toca à utilização da internet, se associou a níveis mais elevados de perfeccionismo, o que vai de encontro à literatura.^{29,30,31,32} Adicionalmente, as pontuações de Críticas parentais foram inferiores nos estudantes que confessaram utilizar as redes sociais para fins académicos e para comunicar.

Atendendo a que apenas 2.1% dos estudantes nunca ultrapassa o número de horas planeadas na atividade *online*, o nosso estudo pretendeu explorar de forma mais aprofundada as pontuações médias nas diversas variáveis em função da quantidade de vezes que esse período *online* planeado é ultrapassado. A análise revelou, então, pontuações superiores de perfeccionismo, UPGI, depressão, ansiedade e stresse naqueles que o ultrapassam muitas vezes ou sempre. Conquanto, importa ressaltar que, tal como foi já descrito por Caplan, ultrapassar as horas que se pretende estar *online* não significa necessariamente UPGI.³ O uso excessivo da internet acontece quando se excede o número de horas *online* face àquilo que cada indivíduo planeia ou considera normal. Por oposição, o UPGI associa-se a uma dificuldade com o controlo de impulsos que se traduz em consequências negativas decorrentes da atividade *online*.³

Por forma a tentarmos responder de forma mais direta ao objetivo deste trabalho, procedemos à análise de correlações dos três conjuntos de variáveis dimensionais entre si, as quais foram significativamente positivas na sua grande maioria. Como seria já expectável face ao descrito em literatura, o perfeccionismo desadaptativo correlaciona-se mais com o UPGI, a depressão, a ansiedade e o stresse do que o perfeccionismo adaptativo.¹⁴ É também de realçar, e de encontro a estudos prévios, a correlação significativa de todas as variáveis do UPGI com todas as variáveis da EADS-21.^{33,34}

Através da análise de diversos modelos de mediação confirmámos que efetivamente, o traço de personalidade perfeccionismo, o UPGI (nomeadamente como estratégia desadaptativa de regulação emocional) e os estados emocionais negativos estão relacionados. Praticamente todas as dimensões do UPGI apresentam mediação parcial na relação do perfeccionismo desadaptativo com a depressão, a ansiedade e o stresse. Por oposição, a relação do perfeccionismo adaptativo com as dimensões da perturbação psicológica apenas é mediada através da dimensão Regulação do humor – mediação total para a depressão e mediação parcial para a ansiedade e stresse. Face a estes resultados, é interessante perceber que, tal como já verificado em estudos prévios³⁵, a relação entre o perfeccionismo desadaptativo, também já descrito como perfeccionismo negativo por Hamachek, e a perturbação psicológica pode ser potenciada através de um terceiro vetor, neste caso as dimensões do UPGI.

A dimensão da Regulação do humor é um sentimento cognitivo do UPGI que reflete a motivação individual para utilizar a internet por forma a melhorar o humor.²¹ Sendo isto tido em conta, poderemos formular a hipótese de que estudantes com níveis mais elevados de perfeccionismo adaptativo, também conhecido por perfeccionismo positivo, possam procurar a internet como forma de *coping*, ou seja, como uma via para alcançarem o êxito. No entanto, esta estratégia pode tornar-se disfuncional e resultar em perturbação psicológica, mais concretamente, em ansiedade, depressão ou stresse.

Existem limitações neste estudo que importam considerar perante a análise dos resultados obtidos. Ao ser um estudo de desenho transversal, e não um estudo longitudinal, não permite inferir acerca de causalidade nas relações que foram estudadas.³⁶ A par disso, outra limitação a ressaltar é o facto de os questionários serem de autorresposta. Por conseguinte, pode ocorrer efeito da desejabilidade social, ou seja, o receio de responder algo que se considere errado ou anómalo, por parte dos inquiridos, enviesando assim as respostas.³⁷

Em conclusão, este estudo traz novos contributos ao investigar e evidenciar pela primeira vez as relações dos seus três constructos basilares: perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica. Estes achados revelam-se uma mais valia em termos de potencial clínico e de investigação. Como implicação clínica retira-se que o perfeccionismo pode ser um potencial alvo de intervenção quando se procura o tratamento para a perturbação psicológica e/ou para o UPGI. Para a investigação, a evidência de que o perfeccionismo se relaciona com o UPGI, sublinha o seu carácter transdiagnóstico e inaugura novas avenidas na investigação acerca do impacto negativo deste traço.

Agradecimentos

A todos os que folgam em saber que me vou cumprindo.

“Recomeça...
Se puderes
Sem angústia
E sem pressa.
E os passos que deres,
Nesse caminho duro
Do futuro
Dá-os em liberdade.
Enquanto não alcances
Não descanses.
De nenhum fruto queiras só metade.

E, nunca saciado,
Vai colhendo ilusões sucessivas no pomar.
Sempre a sonhar e vendo
O logro da aventura.
És homem, não te esqueças!
Só é tua a loucura
Onde, com lucidez, te reconheças...”

TORGA, M., Diário XIII.

Bibliografia

1. Maia BR, Pereira AT, Soares M.J, Pontes HM, Moreira H, Bento C, Marques C, Fernandes B, Vilaça MC, Jordi M, Medeiros MS, Veloso L, Silva B, Alves P, Macedo A. Padrão de uso da internet numa amostra de estudantes universitários portugueses: resultados preliminares. 2018; Poster apresentado no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses; Braga, 12 a 15 de Setembro de 2018.
2. Pontes H. Os efeitos da adição à Internet, videojogos e redes sociais online na saúde mental do adolescente. 2016; Comunicação apresentada no 1st Conference of the EB23 Professor José Buisel's library, Portimão, Portugal.
3. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav.* 2002;18:553–75.
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. Roma P, Ricci F, Kotzalidis GD, Guidarelli B, Pancheri C, Mazza C, et al. Psychopathology and personality in problematic internet users. *Riv Psichiatr.* 2019;54:24–30.
7. Odacı H, Çikrikci Ö. Differences in Problematic Internet Use based on Depression, Anxiety, and Stress Levels. *ADDICTA.* 2017;
8. Tsumura H, Kanda H, Sugaya N, Tsuboi S, Fukuda M, Takahashi K. Problematic Internet Use and Its Relationship with Psychological Distress, Insomnia, and Alcoholism Among Schoolteachers in Japan. *CYBERPSYCHOLOGY, Behav Soc Netw.* 2018;
9. Kumar N, Kumar A, Mahto SK, Kandpal M, Deshpande SN, Tanwar P. Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. *Gen Psychiatry.* 2019;
10. Maia B, Pereira AT; Soares MJ; Moreira H, Macedo A. Problematic generalized Internet use: the predictive role of neuroticism, extroversion and gender in a sample of Portuguese university students. *European Psychiatry,* 2019; 56:S192,

11. Casale S, Fioravanti G, Flett GL, Hewitt PL. From socially prescribed perfectionism to problematic use of internet communicative services: The mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addict Behav.* 2014;39(12):1816–22.
12. Macedo A, Marques M, Pereira AT. Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *Int J Clin Neurosci Ment Heal.* 2014;(1):6.
13. Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *J Pers Soc Psychol.* 1991;60:456–70.
14. Macedo A, Marques C, Quaresma V, Soares MJ, Amaral AP, Araújo AI, et al. Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Pers Individ Dif.* 2017;119:46–51.
15. Macedo A, Soares MJ, Amaral AP, Nogueira V, Madeira N, Roque C, et al. Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Pers Individ Dif.* 2015;72:220–4.
16. Macedo AF, Azevedo MHP, Pereira AT, Maia BR, Valente J, Soares MJ, et al. Ser ou não ser perfeito?: Perfeccionismo e Psicopatologia. *Lidel;* 2013.
17. Frost R, DiBartolo PM. Perfectionism, Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorder. *American Psychological Association.* 2002;
18. Benassi VA, Sweeney PD, Dufour CL. Is There a Relation Between Locus of Control Orientation and Depression? *J Abnorm Psychol.* 1988;97(3):357–67.
19. Xavier S, João Martins M, Pereira AT, Paula Amaral A, João Soares M, Roque C, et al. Contribution for the Portuguese validation of the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Comparison between dimensional models in a sample of students. *Eur Psychiatry.* 2017;41.
20. Soares MJ, Pereira AT, Marques M, Amaral AP, Macedo A. Validade de Construto da Versão Portuguesa Reduzida da Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita. 2016.
21. Pontes HM, Caplan SE, Griffiths MD. Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Comput Human Behav.* 2016;63:823–33.

22. Çam HH, Nur N. A Study on the prevalence of Internet addiction and its association with psychopathological symptoms and obesity in adolescents. *TAF Prev Med Bull.* 2015;14(3):181–8.
23. Tsitsika A, Janikian M, Schoenmakers TM, Tzavela EC, Ólafsson K, Wójcik S, et al. Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw.* 2014;17(8):528–35.
24. Durkee T. Pathological Internet use and psychopathology among European adolescents. PhD [dissertation]. Karolinska Institutet; 2017.
25. Egan SJ, Wade TD, Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clin Psychol Rev.* 2011;31(2):203–12.
26. Marques M, Macedo A, Soares MJ, Maia B, Pereira AT, Bos S, et al. O premedical syndrome: Será que existe em Portugal? *Acta Med Port.* 2009;22(6):789–96.
27. 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.
28. Caron J, Fleury MJ, Perreault M, Crocker A, Tremblay J, Tousignant M, et al. Prevalence of psychological distress and mental disorders, and use of mental health services in the epidemiological catchment area of Montreal South-West. *BMC Psychiatry.* 2012;12.
29. Soenens B, Luyckx K, Vansteenkiste M, Luyten P, Duriez B, Goossens L. Maladaptive Perfectionism as an Intervening Variable Between Psychological Control and Adolescent Depressive Symptoms: A Three-Wave Longitudinal Study. *J Fam Psychol.* 2008;22(3):465–74.
30. Soenens B, Vansteenkiste M, Vandereycken W, Luyten P, Sierens E, Goossens L. Perceived parental psychological control and eating-disordered symptoms: Maladaptive perfectionism as a possible intervening variable. *J Nerv Ment Dis.* 2008;196(2):144–52.
31. Santos T. Sistemas familiares, descendência e perturbações do comportamento alimentar: o papel integrador do perfeccionismo [Family systems, offspring and eating disorders: the role of perfectionism in closing the gaps]. Tese apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em Ciências e Tecnologias da Saúde; 2019.

32. Santos, T, Marques, C, Pereira, AT, Soares, SC, & Macedo, AF. Family systems, offspring and eating disorders: Can perfectionism close the gaps?. 2018; 2(25), 27-28.
33. Younes F, Halawi G, Jabbour H, Osta N El, Karam L, Hajj A, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. PLoS One. 2016;11(9):1–13.
34. Saikia A, Das J, Barman P, Bharali MiD. Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. J Fam Community Med. 2019;
35. Quaresma V, Pereira AT, Marques C, Casimiro P, Soares MJ, Amaral AP, Nogueira V, Madeira N, Macedo A. Rumination and Catastrophizing, mediate the prospective association between Perfectionism and negative affect. 2016; Poster apresentado no Junior Doctors International Meeting, Lisboa, 11 a 13 de Novembro de 2016
36. Pereira A, Martins MJ. Investigação em psicologia médica. In, A Macedo, AT Pereira & Madeira N. Psicologia na Medicina. Lidel; 2018. pp. 193-212
37. 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 – Resumo submetido ao VIII Congresso Nacional de Patologia Dual e I Congresso Transfronteiriço de Patologia Dual

Perfeccionismo, Padrão de Uso da Internet e Perturbação Psicológica – que relação?

João Sobral¹, Ana Telma Pereira², Sandra Xavier², Berta Maia², Maria João Soares², Helena Moreira³, António Macedo^{1,2}.

¹Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

²Instituto de Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Universidade de Coimbra

Introdução: A utilização da internet tem crescido de forma exponencial em todas as faixas etárias, mas é sobretudo na adolescência e no início da idade adulta que pode assumir proporções desmedidas. As consequências do uso problemático generalizado da internet (UPGI) são já conhecidas e incluem perturbações psicológicas como a ansiedade, depressão e outras reações ao stress. Assim, na última década este problema começou a ser justificadamente valorizado no âmbito da patologia dual (e.g. Ha et al. 2007; Bessiere et al. 2010; Morrison et al. 2010; Carli et al. 2013; Mihajlov & Vejmelka 2017). As evidências têm mostrado que o perfeccionismo se associa a depressão, ansiedade e stress (Macedo et al. 2015, 2017). Contudo, ainda não há estudos sobre a relação entre este traço, o UPGI e a perturbação psicológica.

Objetivo: Este estudo surge para colmatar esta lacuna na investigação, sendo que o seu objetivo é explorar, pela primeira vez, a relação entre perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica.

Materiais e Métodos: Participaram 475 estudantes universitários, de diversos cursos e pertencentes a duas instituições de ensino superior portuguesas, que preencheram um inquérito constituído por diversos questionários entre os quais: Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21), Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita (EMPC) e Escala do Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2).

Resultados: A maioria das variáveis de perfeccionismo, UPGI e perturbação psicológica correlacionaram-se significativamente, salvo raras exceções. As dimensões do UPGI (Preferência pela interação social online/PISO, Regulação do humor/RH, Autorregulação deficiente/ARD e Consequências negativas/CN) foram mediadores parciais da relação entre o perfeccionismo desadaptativo e depressão, ansiedade e stress (excetuando o PISO nestas duas últimas). A dimensão RH mediou a relação entre o perfeccionismo adaptativo e a depressão (mediação total), ansiedade e stress (mediação parcial).

Discussão: Pela primeira vez foi evidenciada a existência de uma relação entre o perfeccionismo e o UPGI. Esta associação influencia o papel deste traço de personalidade na perturbação psicológica. Especificamente, demonstrou-se que a relação do perfeccionismo desadaptativo com a perturbação psicológica pode ser parcialmente explicada, pela via deste traço também influenciar o UPGI. Quanto ao perfeccionismo adaptativo, também foi evidenciado que conduzia à perturbação psicológica, mas, neste caso, apenas pela via da RH.

Conclusão: No tratamento do UPGI e/ou da perturbação psicológica deve ser avaliada a presença de perfeccionismo desadaptativo e a necessidade de nele intervir.

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: comissaoetica@fmed.uc.pt | www.fmed.uc.pt

Anexo III – Tabelas de Descrição Sociodemográfica

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	Percentagem
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 – Questionário de Autorresposta

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Idade _____

Género: 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/objetivo 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 SIM:

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

Facebook Instagram Snapchat WhatsApp Twitter Viber

Skype

Outra Qual: _____

12. De entre a(s) rede(s) social(ais) que tem, qual o objetivo da sua utilização?

Entretenimento/informação Comunicação Fins académicos Partilha de conteúdo

Conhecer pessoas/fazer amizades Outro Qual

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

13.1. Se sim, com que frequência? Nunca/Raramente Algumas vezes

Muitas vezes Sempre/todos os dias

13.2. Se sim, que tipo de conteúdo?

Situações do quotidiano Fotos/vídeos de si mesmo Informações (notícias, publicidade e etc.) Entretenimento (músicas, frases/textos e etc.) Outro Qual: _____

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

14.1. Se sim, considera que, na maioria das vezes, o influencia de

forma: Positiva Negativa

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

16. Já sentiu que a sua atividade online prejudicou a qualidade das suas relações?

Sim Não

16.1. Se sim, quais? de amizade de namoro ou familiares académicas

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

18. Acha que 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-à-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-à-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 excepcional 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

EADS-21

Assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
1. Tive dificuldades em me acalmar.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado(a).	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em me relaxar.	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado(a) e melancólico(a).	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustado(a) sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3