Inventário Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto (IMPD)
Multidimensional Inventory of Perfeccionism in Sport (MIPS)

Autoria | Authorship
J. Stoeber, K. Otto e O. Stoll
2006

Tradução | Translation
Catarina Morais, Marco Pereira & A. Rui Gomes
2021
rgomes@psi.uminho.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group
www.ardh.pt
Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 04/12/2025
Esta versão elimina versões anteriores.
Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

--	Desenvolveu originalmente este instrumento
X	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 04/12/2025
This version eliminates previous ones.
To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

--	Originally developed this instrument
X	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

| Versão em PORTUGUÊS | 3
| Utilização do instrumento | 4
| Referências | 5
| Descrição | 7
| Cotação | 9
| Condições de aplicação | 10
| IMPD | 11

ARDH

| Versão em PORTUGUÊS |

| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de "investigação-ação". No caso da "investigação-ação", a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P.L. Hewitt & G.L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-001

Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science, 14,* 14–18. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172–204. https://doi.org/10.1080/10413200290103482

Madigan, D.J. (2016). Confirmatory factor analysis of the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport. *Psychology of Sport and Exercise, 26,* 48-51. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.003

Madigan, D.J., Curran, T., Stoeber, J., Hill, A.P., Smith, M.M., & Passfield, L. (2019). Develop of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 41,* 167-175. https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0287

Madigan, D.J., Hill, A.P., Anstiss, P.A., Mallinson-Howard, S.H., & Kumar, S. (2018). Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies. *European Journal of Sport Science, 18,* 713-721. https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1457082

Morais, C., Pereira, M., & Gomes, A.R., (2021). *Inventário Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto (IMPD)* [Multidimensional Inventory of Perfeccionism in Sport]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Porto: Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92540

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Stoeber, J., Madigan, D.J., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptative and maladaptative, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences, 161.* https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846

Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2004). Mehrdimen- sionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS) [Multidimensional Inven- tory of Perfectionism in Sport (MIPS)]. In J. Stoeber, K. Otto, E. Pescheck, & O. Stoll, *Skalendokumentation "Perfektionismus im Sport"* (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr. 7). Halle/Saale, Germany: Martin Luther Univer- sity of Halle-Wittenberg, Department of Educational Psychology.

(*) Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2006). *MIPS: Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (English version).* School of Psychology, University of Kent.

Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42,* 959-969. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006

(*) Teixeira, M., Morais, C., & Gomes, A. R. (2024). The mediating role of perfectionism in parental involvement and young athletes' performance. S*cientific Reports, 14,* 31969. https://doi.org/10.1038/s41598-024-83620-z
Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/94107

(*) Estas referências podem ser utilizadas para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

ARDH

| Descrição |

Este instrumento foi traduzido por Morais et al. (2021) a partir dos trabalhos originais de Stoeber et al. (2006), existindo dados positivos sobre a adaptação em Portugal (Teixeira et al., 2024).

O perfeccionismo tem sido definido como um traço de personalidade caracterizado pela busca constante da perfeição (da ausência de erro) e do estabelecimento de padrões de rendimento excessivamente elevados, normalmente acompanhados por uma tendência do indivíduo para ser excessivamente crítico/a relativamente ao seu comportamento (Flett & Hewitt, 2002). Este traço de personalidade desenvolve-se sobretudo na infância e adolescência; contudo, sobre alterações ao longo de todo o ciclo de vida (Madigan et al., 2019).

No contexto desportivo, este traço de personalidade tem sido estudado e os investigadores apontam em duas direções distintas. Por um lado, tem-se defendido que o perfeccionismo não só não é facilitador do rendimento desportivo como o prejudica, nomeadamente pelas relações que têm sido demonstradas entre o perfeccionismo e outras características, como a ansiedade competitiva (e.g., Flett & Hewitt, 2005). Esta dimensão negativa do perfecionismo está associada à dúvida na ação, à discrepância entre as expectativas dos atletas e os resultados, às preocupações exacerbadas e às reações negativas face ao erro e encontra-se associada a vários *outcomes* negativos como um bem-estar inferior e *burnout* (Madigan et al., 2018, 2019; Stoeber et al., 2007, 2020). Por um lado, os investigadores também têm defendido que o perfeccionismo é também um traço adaptativo e facilitador do rendimento desportivo de excelência, estando associado a um bem-estar subjetivo mais elevado (Gould et al., 2002; Madigan et al., 2019). Esta dimensão positiva do perfeccionismo reflete-se numa orientação pessoal para a excelência (Stoeber & Otto, 2006; Stoeber et al., 2020).

Assim, pode concluir-se que o perfeccionismo é um constructo multidimensional, com facetas positivas e negativas. A versão original de Stoeber e colegas (2004) compreendia quatro dimensões distintas: aspirações perfeccionistas durante treinos e competições; reações negativas à performance

imperfeita durante treinos e competições; pressão percebida de treinadores, colegas de equipa e pais; e pressão para o perfeccionismo e reações negativas face à performance imperfeita dos colegas de equipa. Madigan (2016), realizou uma análise confirmatória neste instrumento e validou a estrutura de quatro dimensões, diferenciando: (1) a aspiração à perfeição, (2) reações negativas à imperfeição, (3) pressão parental para a perfeição e (4) pressões do/a treinador/a para a perfeição. No entanto, quando avaliado especificamente para o contexto de competição, Stoeber et al. (2007) consideram apenas duas dimensões, que foram consideradas na tradução portuguesa, que demonstrou boas propriedades psicométricas (Teixeira et al., 2024).

Assim sendo o instrumento avalia **duas** dimensões:

1) Aspiração à perfeição: perfeccionismo adaptativo, positivo e saudável.

2) Reações negativas à imperfeição: perfeccionismo neurótico, negativo, pouco saudável e pouco adaptativo.

O instrumento é constituído por **10 itens,** distribuídos pelas duas subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo "Likert" de 6 pontos (1 = *Nunca*; 6 = *Sempre*).

A **pontuação** é obtida através da média dos itens de cada subescala. Assim sendo, valores mais elevados significam maiores níveis de aspiração à perfeição, mas também reações mais negativas à imperfeição. Uma forma alternativa de olhar para os resultados passa pelo estabelecimento de perfis de perfeccionismo: (a) os perfeccionistas positivos, atletas com elevados padrões individuais e baixa preocupação face aos erros; (b) os perfeccionistas negativos, atletas com baixos padrões individuais e elevada preocupação face aos erros; e (c) os perfeccionistas *overall*, com elevados padrões e preocupação face aos erros (cf. Stoeber et al., 2007).

| Cotação |

Subescala	Itens
Aspiração à perfeição (5 itens)	1, 3, 5, 7, 9
(Striving for perfection)	Total = 1 – 5
Reações negativas à imperfeição (5 itens)	2, 4, 6, 8, 10
(Negative reactions to imperfection)	Total = 1 – 5
	Total = 10 itens

ARDH

| Condições de aplicação |

1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização ("analisar o modo como os atletas vivenciam o desporto") e a natureza confidencial da recolha dos dados;
2) Planear **5 minutos** para a aplicação e preenchimento;
3) Organizar um **contexto reservado e sossegado:** evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

ARDH

| IMPD |

Por favor, lê com atenção cada uma das frases que estão descritas abaixo e indica com que frequência te sentes da forma que é descrita ao **praticares este desporto.**

Indica até que ponto cada uma das frases se aplica ao teu caso pessoal nesta época desportiva. Se **"nunca"** tiveste esse sentimento ou pensamento, assinala "1" (um) no espaço reservado depois da afirmação. Caso contrário, se esse sentimento ou pensamento te aconteceu "**sempre"** assinala "6" (seis) no espaço reservado depois da afirmação.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, tenta responder **honestamente** a cada questão e não deixes nenhuma por responder.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muitas vezes	Sempre
1. Durante os jogos/competições, esforço-me para ser o/a mais perfeito/a possível	1	2	3	4	5	6
2. Durante os jogos/competições, sinto-me stressado/a se as coisas não ocorrerem de um modo perfeito	1	2	3	4	5	6
3. Durante os jogos/competições, é importante para mim ser perfeito/a em tudo o que procuro fazer.	1	2	3	4	5	6
4. Após os jogos/competições, sinto-me deprimido/a se eu não tiver feito tudo na perfeição	1	2	3	4	5	6
5. Durante os jogos/competições, sinto a necessidade de ser perfeito/a	1	2	3	4	5	6
6. Durante os jogos/competições, sinto-me irritado/a se cometer algum erro	1	2	3	4	5	6
7. Durante os jogos/competições, sou perfecionista naquilo que procuro alcançar	1	2	3	4	5	6
8. Durante os jogos/competições, sinto-me frustrado/a se não alcançar os meus objetivos	1	2	3	4	5	6
9. Durante os jogos/competições, procuro fazer tudo bem feito	1	2	3	4	5	6
10. Durante os jogos/competições, se alguma coisa não correr na perfeição sinto-me insatisfeito/a com todo o jogo/competição	1	2	3	4	5	6