

Explicando a procrastinação acadêmica em universitários: influência de variáveis demográficas e dos traços perfeccionistas

Explaining academic procrastination in university students: influence of demographic variables and perfectionist traits

Paulo Gregório Nascimento da Silva¹, Ana Maria Gomes Barbosa², Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas³, Ana Carolina Martins Monteiro Silva⁴, Gustavo Oliveira de Araujo⁵, Thiago Coutinho Freitas de Oliveira⁶, Emerson Diógenes de Medeiros⁷, Marco Antônio Silva Alvarenga⁸

Como citar esse artigo. SILVA, P. G. N. BARBOSA, A. M. G. DANTAS, L. M. G. L. SILVA, A. C. M. ARAUJO, G. O. OLIVEIRA, T. C. F. MEDEIROS, E. D. ALVARENGA, M. A. S. Explicando a procrastinação acadêmica em universitários: influência de variáveis demográficas e dos traços perfeccionistas. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 16, n. 3, p. 25-39, set./dez. 2025.



Resumo

A compreensão da procrastinação no que tange a definição e os fatores subjacentes auxiliam na prevenção e correção do fenômeno. Dessa forma, o trabalho se justifica pela pertinência de prevenir posturas procrastinadoras em universitários, diante dos impactos da procrastinação no bem-estar e desempenho dos supracitados. Logo, objetivou-se verificar em que medida os traços perfeccionistas explicam a procrastinação acadêmica, controlando o efeito influência das variáveis demográficas (sexo e idade), em universitários. Participaram 224 estudantes universitários da cidade de Piripiri, Piauí ($M_{idade} = 24,48$), em maioria mulheres (77,7%) e de universidades públicas (70,1%), que responderam a Escala de Quase Perfeição, a Escala de Procrastinação de Tuckman, e questões sociodemográficas. Os resultados, por meio de análises de correlação e regressão linear hierárquica, indicaram que os traços perfeccionistas (adaptativo e desadaptativo) e a variável idade contribuíram de forma significativa, não sendo significativa a contribuição da variável sexo. Concluiu-se que perfeccionismo adaptativo, configura-se como um fator protetivo e a característica desadaptativa, como um fator de risco para a procrastinação em universitários, principalmente aqueles mais jovens. Estima-se que essa pesquisa possa incentivar pesquisadores, educadores e demais interessados a continuar explorando a conduta procrastinadora e seus correlatos.

Palavras-chave: Perfeccionismo; Procrastinação; Universitários.

Abstract

Nota da Editora. Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

The understanding of procrastination regarding its definition and underlying factors helps in the prevention and correction of the phenomenon. Therefore, the study is justified by the relevance of preventing procrastinatory behaviors among university students, given the impacts of procrastination on their well-being and performance. Thus, this study aimed to determine the extent to which perfectionist traits explain academic procrastination, controlling the influence effect of demographic variables (gender and age) among university students. 224 university students participated in the study, from educational institutions in the city of Piripiri, Piauí (Mage = 24.48), mostly women (77.7%) and from public universities (70.1%). They completed the Almost Perfect Scale, the Tuckman Procrastination Scale, and sociodemographic questions. Results from correlation analyses and hierarchical linear regression indicated that perfectionist traits (adaptive and maladaptive) and the variable age contributed significantly, while gender did not. It concludes that the adaptive perfectionist serves as a protective factor, while the maladaptive trait emerges as a risk factor for procrastination in university students, particularly among the younger ones. It is estimated that this research could encourage researchers, educators, and other interested parties to continue exploring procrastination behavior and its correlates.

Keywords: Perfectionism; Procrastination; University students.

Afiliação dos autores: ¹Doutor em Psicologia Social. Estágio Pós-Doutoral no Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João Del-Rei, São João Del-Rei – MG, São João Del-Rei, MG, Brasil.

²Graduanda em Pedagogia. Universidade Estadual do Piauí, Piripiri, PI, Brasil.

³Graduanda em Psicologia. Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, PI, Brasil.

⁴Mestranda em Psicologia. Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, PI, Brasil.

⁵Mestrando em Psicologia. Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, PI, Brasil.

⁶Mestrando em Psicologia. Universidade Federal de São João Del-Rei, São João Del-Rei, MG, Brasil.

⁷Doutor em Psicologia Social. Professor da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, PI, Brasil.

⁸Doutor em Psicologia. Universidade Federal de São João Del-Rei, São João Del-Rei, MG, Brasil.

E-mail de correspondência: silvapgn@gmail.com

Recebido em: 29/03/2025. Aceito em: 11/09/2025.

Introdução

A procrastinação é o ato de adiar voluntariamente a realização de uma tarefa, mesmo que desencadeie consequências negativas (Guo *et al.*, 2019). É uma alternativa adotada pelo indivíduo para regular suas emoções (Bytamar *et al.*, 2020). Logo, o comportamento procrastinador emerge em situações associadas ao tédio, frustração, afeto negativo e outras emoções que geram desconforto (Svartdal; Lokke, 2022), como a ansiedade, em decorrência de eventos considerados ameaçadores. Assim, essa emoção pode desencadear condutas de fuga ou evitação na tentativa de aliviar a tensão (Barbosa *et al.*, 2025; Silva *et al.*, 2023).

Nessa conjuntura, a procrastinação é vista por uma perspectiva desadaptativa (Sederlund *et al.*, 2020), pois interrompe o progresso de tarefas planejadas, apesar de gerar um alívio emocional imediato (Svartdal; Lokke, 2022). O construto está associado a características disfuncionais, impactando o desempenho individual ou grupal, em contextos distintos, dentre eles o acadêmico universitário (Gouveia *et al.*, 2014; Silva *et al.*, 2020).

Aliado a isso, sabe-se que a transição do ensino médio para o superior gera estresse devido ao aumento da complexidade do ensino e a flexibilidade quanto aos próprios estudos, favorecendo o surgimento de comportas procrastinadoras (Brignardello *et al.*, 2023). Assim, exige-se do aluno autorregulação e autonomia, devendo o indivíduo controlar seu processo de aprendizagem para que haja redução dessa conduta (Gears *et al.*, 2017; Sampaio, 2011).

Especificamente, a procrastinação acadêmica ocorre quando as atividades não são realizadas no prazo esperado ou são concluídas no último minuto (Silva *et al.*, 2023). Nesse sentido, o construto pode compreender em três aspectos: (a) desperdício de tempo, referente a propensão a adiar a tarefa; (b) evitação de tarefas, com a atribuição de obstáculos para atividades menos atrativas; (c) atribuição de culpa ao externo, logo, o indivíduo responsabiliza os demais ou eventos externos quanto ao fracasso na execução de suas tarefas (Tuckman, 1991).

Observa-se, também, fatores externos e internos aos estudantes que contribuem para promoção de condutas procrastinadoras. Quanto aos externos, cita-se características situacionais, como as avaliativas, que são um das principais estressores acadêmicos, principalmente aquelas que envolvem provas escritas, pois resultam em sofrimento psicológico (Arana; Furlan, 2016). Devido a isto, os estudantes, visando recompensas imediatas para reduzir a tensão, acabam atrasando as atividades (Krispenz *et al.*, 2019), sobretudo as motivadas por fatores externos (Barbosa *et al.*, 2025; Silva *et al.*, 2020).

Ademais, no âmbito universitário a estipulação de prazos extensos também contribui para essa conduta (Svartdal *et al.*, 2020). Isto, muitas vezes, associa-se a outros sintomas desadaptativos, como o vício em smartphones e a desregulação emocional, atenuando a avaliação subjetiva do indivíduo em modificar uma situação específica devido à falta de confiança, asseverando a procrastinação (Bytamar *et al.*, 2020; Li *et al.*, 2020). Outrossim, sobre as variáveis internas, pode-se citar o sentimento de pertença ao meio acadêmico, que está relacionado ao comprometimento do aluno com a instituição de ensino, tendendo a gerar uma maior satisfação com a vida e uma menor tendência a procrastinar (Çikrikçi; Erzen, 2020).

Nesse âmbito, pode-se citar também variáveis como autoeficácia, autoestima e bem-estar (Liu *et al.*, 2020; Turki *et al.*, 2023), pois a percepção positiva de si também conduz a redução do adiamento de tarefas, devido a noção de capacidade frente às exigências desafiadoras (Guo *et al.*, 2019). A autorregulação em universitários, associa-se a objetivos e ao ajuste cognitivo e comportamental para cumprir metas, estando à autoeficácia e motivação, relacionadas a redução do comportamento procrastinador (Arias-Chávez *et al.*, 2020).

Enquadra-se também a aversão a tarefa, falta de energia ou cansaço e tentações ou distrações situacionais (Svartdal *et al.*, 2020; Svartdal; Lokke, 2022). Logo, deve-se considerar as características individuais como preditoras da procrastinação, a exemplo dos traços de personalidade como conscienciosidade, verificando-se que indivíduos com essa característica a apresentam uma maior

resistência a tentações situacionais, que induzem a condutas transitórias, como a procrastinação (Cunha *et al.*, 2024; Svartdal; Lokke, 2022). Fato derivado de uma maior predisposição dos supracitados à disciplina, senso de realização e domínio (Bäulke *et al.*, 2021).

Dito isto, entende-se que a procrastinação é um problema multifacetado, relacionado a fatores motivacionais, psicológicos, clínicos e situacionais, por isso é importante investigar os mecanismos que explicam essa conduta (Bytamar *et al.*, 2020). Assim, ao considerar seus antecedentes, é necessário abordar sistematicamente as características individuais (Svartdal; Lokke, 2020). A exemplo, da personalidade, construto essencial na explicação das condutas em diferentes contextos, incluindo o educacional (Silva *et al.*, 2023), sendo importante para explicar a procrastinação dos estudantes universitários (Cunha *et al.*, 2024; Zhou *et al.*, 2022).

Especificamente no Brasil, as pesquisas demonstram que os traços de personalidade podem atuar como fatores protetivos ou de vulnerabilidade para sentimentos e comportamentos disfuncionais de estudantes universitários. Por exemplo, estudos realizados com universitários do Piauí, demonstraram que a conscienciosidade funcionada como um fator protetivo e o neuroticismo como agente de vulnerabilidade para o fenômeno do impostor, sintomas ansiosos em provas e a procrastinação acadêmica (Cunha *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2022; 2023).

Ainda pelo viés das características individuais, outro construto que se destaca na explicação deste comportamento é o perfeccionismo (Vieira-Santos; Malaquias, 2022), que é concebido como um traço da personalidade multidimensional, caracterizado pela busca por padrões de desempenho extremamente elevados, acompanhada de uma análise crítica do próprio comportamento e um esforço constante para conquistar o máximo de perfeição em situações de realização (Barabadi; Khajavy, 2020; Silva *et al.*, 2025; Soares *et al.*, 2020).

Nesse íterim, destaca-se que não há um consenso entre os pesquisadores sobre a dimensionalidade do construto. Por exemplo, a princípio, o perfeccionismo foi visto como unifatorial (Burns, 1980). Essa estrutura foi questionada por Frost *et al.* (1990), o qual subdividiram o traço perfeccionista em seis dimensões (preocupação com erros, padrões pessoais elevados, questionamento sobre ações, expectativas parentais, organização e crítica parental). Posteriormente, outro modelo fracionou o construto em auto-orientado, orientado para o outro ou socialmente prescrito (Hewitt; Flett, 1991). Além disso, há o modelo bifatorial do perfeccionismo, que tem se demonstrado relevante, pois viabiliza um suporte adicional no contexto clínico e na pesquisa (Howell *et al.*, 2020).

Dessa forma, por uma perspectiva bidimensional, o construto é subdividido em esforços perfeccionistas e preocupações perfeccionistas, que normalmente mostram relações diferentes, muitas vezes opostas, com resultados adaptativos e desadaptativos (Burças; Crețu, 2020; Stoeber *et al.*, 2020). O primeiro se liga ao estabelecimento de parâmetros próprios elevados, porém realistas, enquanto o segundo faz uso de padrões irrealistas geradores de medo quanto a cometer erros (Abdollahi *et al.*, 2020). Nessa interim, compreende-se que definir altos padrões para si mesmo e lutar pela excelência podem ser características relacionadas a resultados positivos durante a vida. No entanto, quando essas aspirações são excessivas, tornando a autoestima dependente de realizações, elas começam a afetar o bem-estar (Lunn *et al.*, 2023).

Particularmente, o perfeccionismo geralmente emerge no contexto acadêmico como uma qualidade desejável, que está associado a aspectos motivacionais, cognitivos, afetivos e comportamentais que predizem um bom desempenho acadêmico (Fernández-García *et al.*, 2022). Entretanto, pondera-se que a busca excessiva pelo sucesso e perfeição pode ocasionar em comportamentos desadaptativos, relacionados a comparação constante com metas inatingíveis e o medo do fracasso, que pode levar a baixa autoestima, sentimentos de inutilidade e asseverar conduta suicida (Liu *et al.*, 2024; Robinson *et al.*, 2022; You *et al.*, 2022).

O caráter disfuncional relacionado ao construto é retificado. Por exemplo, em um estudo realizado com 1.628 universitários chineses, que demonstrou o perfeccionismo desadaptativo estava relacionado

à menores níveis de satisfação com a vida, sendo o esgotamento acadêmico um mediador dessa relação (Wang; Wu, 2022). Outra pesquisa com 400 estudantes universitários chineses demonstrou que o caráter adaptativo do construto pode facilitar a tomada de decisão (Chen et al., 2022). No entanto, o traço desadaptativo, relaciona-se a maiores níveis de estresse (Sederlund et al., 2020), às preocupações avaliativas (Silva et al., 2025) e outras psicopatologias (Robinson et al., 2022). Por exemplo, sintomas de depressão e a ansiedade surgem como consequências do traço, devido a busca por aprovação (Abdollahi et al., 2020), ocasionando esgotamento acadêmico (Chang et al., 2020).

Ademais, os perfeccionistas desadaptativos podem sentir-se incapazes de concluir tarefas dentro das expectativas, devido ao medo do fracasso, levando-os a procrastinar (Burças; Crețu, 2020; Sederlund, et al. 2020). Pessoas com esse perfil tendem a adotar condutas de evitação, objetivando amenizar emoções negativas (Abdollahi et al., 2020). Entretanto, a conduta de procrastinar pode acarretar prejuízos educacionais, essencialmente relacionados à motivação, prejudicando o sucesso acadêmico, como a leitura (Silva et al., 2020). Além disso, o estresse, a culpa, o baixo desempenho acadêmico e a baixa autoestima são outras consequências da procrastinação acadêmica (Ahmed et al., 2023).

Nesse viés, entende-se que uma compreensão precisa da procrastinação, sobre a definição e os mecanismos subjacentes, visando desenvolver estratégias preventivas (Svartdal; Lokke, 2022). Dito isso, está pesquisa se justifica pela necessidade de prevenir condutas procrastinadoras em universitários, pois essa conduta afeta o desempenho e saúde dos estudantes (Svartdal et al., 2020). Nessa perspectiva, a prevenção parte dos estudos que avaliam seus antecedentes e da compreensão de variáveis que se relacionam com o construto (Abdollahi et al., 2020). Logo, o presente estudo objetivou verificar em que medida os traços perfeccionistas explicam a procrastinação, controlando o efeito da influência das variáveis sexo e idade, em estudantes universitários. Especificamente, essa pesquisa foca no perfeccionismo, que pode funcionar como um dos construtos possíveis de explicar sintomas disfuncionais em situações específicas, como o comportamento procrastinador.

Método

Delineamento da pesquisa

Trata-se de um estudo quantitativo de período transversal, com delineamento correlacional, *ex-post-facto*. (Field, 2021). A ênfase é fundamentada em dados empíricos coletados de forma não probabilística, por conveniência, que visa descrever, analisar, estabelecendo relações entre as variáveis (Cozby, 2003).

Participantes

Contou-se com uma amostra acidental, não probabilística de 224 estudantes universitários de Instituições de Ensino Superior (IES) da cidade de Piri-piri, Piauí ($M_{idade} = 24,48$; $DP = 6,14$; variando de 18 a 50 anos), sendo a maioria mulheres (77,7%), de instituições públicas (70,1%), que estavam cursando Pedagogia (37,6%), Química (11,6%) e Direito (8,9%).

Instrumentos

Escala de Quase Perfeição (Rice et al., 2014). Adaptada ao contexto brasileiro por Coelho et al. (2020). Esta reúne oito itens, que avaliam o perfeccionismo por dois fatores: um desadaptativo, nomeado de discrepância; além do perfeccionismo adaptativo, nomeado de padrões elevados. Os itens da SAPS são respondidos por uma escala tipo *Likert* de cinco pontos, variando de (1= Discordo fortemente a 7= Concordo fortemente). Para cada fator específico, a pontuação total pode variar de 4 a 28.

Escala de Procrastinação de Tuckman (Tuckman, 1991). Foi adaptada para o Brasil por Couto et al.

(2020), propondo-se a medir de maneira global a tendência de perder tempo, procrastinar e deixar de fazer as coisas que deveriam ser feitas. O instrumento reúne 14 itens (exemplo: item 2 - "Adio o início das coisas que não gosto de fazer."), sendo quatro (itens 05, 07, 10 e 13) codificados inversamente (e.g. item 5 "Começo a trabalhar imediatamente, mesmo em atividades que eu acho desagradável."). Esses são respondidos em escala de cinco pontos tipo Likert, variando de 1 ("Nunca") a 5 ("Sempre"). A pontuação total do instrumento pode variar de 14 a 70, sendo que escores mais altos indicam níveis mais elevados de procrastinação acadêmica.

Questionário sociodemográfico. Os participantes responderam a um conjunto de perguntas, a exemplo de sexo, idade, período que está cursando e renda familiar etc.; que foram utilizadas com o objetivo de caracterizar a amostra.

Procedimentos

Após a autorização dos responsáveis das IES selecionadas para a pesquisa, foi realizada a recolha dos dados, que aconteceu em ambiente coletivo de sala de aula, porém os questionários foram respondidos individualmente. A recolha dos dados também ocorreu na modalidade online, por meio da técnica bola de neve, com os participantes recrutados de forma acidental, não probabilística. Para tanto, utiliza cadeias de referência, contando com a técnica bola de neve, na qual os pesquisadores envolvidos no estudo localizaram por suas redes sociais (Facebook, Instagram e X) algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa (nomeadas como propagadoras), dentro da população geral.

Estas ajudaram os pesquisadores a iniciarem seus contatos e a tatear o grupo que seria pesquisado. Os propagadores indicaram os primeiros participantes, que após responderem a pesquisa, deverão enviar o link da pesquisa para novos contatos (participantes) com as características desejadas (ou seja, universitários devidamente matriculados em IES) a partir de sua própria rede pessoal, e assim sucessivamente. Assim, a amostra cresceu a cada participante recrutado.

Ademais, para confirmar a participação, o indivíduo deveria clicar no link da pesquisa que na primeira parte tinha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Assim, o participante precisava ler todo este documento, depois selecionar a opção correspondente no final da página (ACEITO PARTICIPAR ou NÃO ACEITO PARTICIPAR). No TCLE continham as principais informações sobre o estudo, tais como: objetivos, metodologias, riscos e benefícios, dentre outras informações.

Na forma presencial da pesquisa, para os que aceitaram participar, foi entregue o Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo os propósitos gerais da pesquisa, além dos questionários. Para todos foi ressaltado o caráter voluntário e anonimato das respostas, sendo enfatizado que os participantes poderiam desistir a qualquer momento, sem prejuízo ou bônus. Foram necessários de 10 a 20 minutos para finalizar a participação. Por fim, foram seguidos todos os procedimentos éticos de acordo as Resoluções 466/12 e 510/16 do CNS, sendo a pesquisa aprovada por um Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos (CAAE: 64670322.0.0000.5209; Parecer: 5.750.173).

Análise de dados

Os dados foram tabulados e analisados por meio do pacote estatístico SPSS – versão 25. Foram realizadas análises descritivas com o intuito de caracterizar a amostra. Posteriormente, realizaram-se análises de correlação e regressão linear múltipla hierárquica, visando conhecer o poder preditivo dos traços de perfeccionistas, controlando as variáveis (idade e sexo).

Resultados

Inicialmente, serão apresentados os dados deste estudo resultantes das análises estatísticas descritivas, correlação e de regressão linear múltipla e hierárquica. A priori, são apresentadas as características

sociodemográficas dos participantes, descritas na Tabela 1.

Tabela 1. Dados sociodemográficos da amostra

Variáveis	Categorias	Número	Porcentagem (%)
Faixa etária	18-25 anos	162	72,3
	26-33 anos	41	18
	34-50 anos	21	9,7
Sexo	Feminino	174	77,7
	Masculino	50	22,3
Tipo de instituição	Pública	157	70,1
	Particular	67	29,9
Curso	Pedagogia	84	37,5
	Letras Português	08	3,6
	Letras Inglês	06	2,7
	Química	26	11,6
	Física	08	3,6
	Ciências da Computação	07	3,1
	Direito	20	8,9
	Psicologia	19	8,5
	Enfermagem	12	5,4
	Fisioterapia	15	6,7
	Nutrição	10	4,5
	Administração	05	2,2
Período cursado	1º ao 4º bloco	76	33,9
	5º ao 7º bloco	75	33,5
	8º ao 10º bloco	71	32,6

Nota. Número total de participantes = 224.

Fonte. Elaboração própria.

Posteriormente, objetivou-se conhecer a relação entre os fatores do perfeccionismo e a procrastinação acadêmica. Para tanto, foi realizada uma correlação de *Pearson*, apontando relações significativas entre os traços perfeccionistas e a procrastinação acadêmica ($p < 0,001$), sendo negativa com o fator desadaptativo (discrepância) ($r = 0,59$) e positiva com o perfeccionismo adaptativo (padrões elevados) ($r = 0,59$). Isto indica que quanto maior forem os níveis de perfeccionismo desadaptativo, maiores serão os níveis de procrastinação acadêmica. Além disso, de forma contrária, perfeccionistas adaptativos, tiveram uma tendência a apresentar menos comportamentos de procrastinação.

Posteriormente, objetivando complementar as análises acerca da relação entre as variáveis em questão, buscou-se verificar em que medida os traços perfeccionistas explicam a procrastinação, controlando os efeitos das variáveis idade e sexo (Masculino = 0; Feminino = 1). Nesse caso, realizou-se uma análise de regressão linear múltipla hierárquica, introduzindo como variável critério a procrastinação; as variáveis demográficas idade e sexo entraram no primeiro bloco, enquanto os fatores do perfeccionismo foram introduzidos no segundo bloco. Especificamente, o modelo com as variáveis demográficas não explica de forma significativa a procrastinação acadêmica [$r = 0,15$, r^2 ajustado = 0,02; $F(2, 221) = 2,295$, $p = 0,09$]; entretanto, com a inclusão dos fatores do perfeccionismo, o modelo passa a ser significativo, explicando 35% da procrastinação [$r = 0,59$, r^2 ajustado = 0,35; $F(4, 219) = 29,880$, $p < 0,001$].

Por fim, no que diz respeito a cada variável em particular, entre as demográficas, com a inclusão dos traços perfeccionistas, a idade foi a única que contribuiu de forma significativa ($\beta = -0,11$; $t = -2,047$, $p <$

0,05), não sendo significativa a contribuição da variável sexo ($\beta = -0,07$; $t = -1,298$; $p = 0,196$). Ademais, quando controlado o efeito das variáveis demográficas, observa-se que os traços perfeccionistas contribuem de forma significativa ($p < 0,001$), a saber: o adaptativo (padrões elevados) ($\beta = -0,38$, $t = -6,839$) e o desadaptativo (discrepância) ($\beta = 0,53$, $t = 9,353$). Esses resultados sugerem que os universitários mais jovens e aqueles com níveis mais acentuados de perfeccionismo desadaptativo, tendem a apresentar mais comportamentos procrastinadores. Já perfeccionismo adaptativo funciona como um fator protetivo para a procrastinação, pois aqueles indivíduos que apresentam padrões elevados, evitam menos as suas tarefas. Os resultados estão descritos na Tabela 2.

Tabela 2. Análise de Regressão Hierárquica da Procrastinação

Variáveis	B	DP	B _{Padronizado}	t	Modelo
Passo 1					
Idade	-0,23	0,11	-0,14*	-2,163	$F(2,221) = 2,295$ $r = 0,15$ $r^2 = 0,02$ $p = 0,09$
Sexo ^a	0,46	1,59	0,02	0,291	
Passo 2					
Idade	-0,18	0,09	-0,11*	-2,047	$F(4;219) = 29,880^{**}$ $r = 0,59$ $r^2 = 0,35$ $\Delta r = 0,44$ $\Delta r^2 = 0,33$
Sexo ^a	-1,18	1,31	0,07	-1,298	
Perfeccionismo adaptativo (padrões elevados)	-0,86	0,13	-0,38**	-6,839	
Perfeccionismo desadaptativo (discrepância)	0,95	0,10	0,53**	9,353	

Notas. * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$; DP = desvio padrão; ^aMasculino = 0, Feminino = 1.

Fonte. Elaboração própria.

Discussão

O presente trabalho pretendeu verificar em que medida os traços perfeccionistas explicam a procrastinação, controlando o efeito da influência das variáveis sexo e idade, em estudantes universitários. Nesse viés, os resultados apontaram para relações significativas entre o perfeccionismo e a procrastinação, em que o construto está negativamente relacionado com a vertente adaptativa do traço (esforços perfeccionistas) e positivamente com a versão desadaptativa (preocupações perfeccionistas), principalmente entre os mais jovens.

Inicialmente, ao considerar as variáveis demográficas (idade e sexo), apenas a variável idade foi um preditor de condutas de procrastinação, corroborando com resultados de estudos anteriores realizados com universitários do nordeste brasileiro, que sugerem a prevalência do comportamento procrastinador em estudantes mais jovens (Araújo et al., 2024; Silva et al., 2020); também estando alinhado ao observado em outros países (Araoz et al., 2021; Formighieri et al., 2019; Khan et al., 2014; Liu et al., 2022; Steel, 2007). De maneira similar, o estudo de Fior et al. (2022) com estudantes brasileiros, identificou que a percepção de baixa autoeficácia em universitários pode estar relacionada a maiores níveis de comportamentos procrastinadores, e que indivíduos mais jovens têm menor crença em suas próprias capacidades, logo, maior tendência a procrastinar.

Especificamente, em relação à variável sexo, os resultados refletem o que foi apontado em estudos

prévios. Em contexto paquistanês, por exemplo, as evidências sugerem não haver diferenças significativas entre os gêneros dos alunos (Ashraf *et al.*, 2023). Isto também é refletido no contexto brasileiro, destacando-se as evidências reunidas em amostras do nordeste. Tal como, as pesquisas conduzidas por Silva *et al.* (2020, 2023), respectivamente, com amostras de universitários da Paraíba, Pernambuco e, também do Piauí, demonstram que homens e mulheres não divergem em relação a condutas procrastinadoras. Resultados similares foram reportados em pesquisa realizada por Araujo *et al.* (no prelo), com universitários Cearenses, evidenciando que a variável sexo não era relevante na procrastinação acadêmica; porém, o comportamento constituiu-se como prevalente entre os estudantes mais jovens.

Além das variáveis demográficas, as evidências apontam os traços de personalidade como uma variável importante, capaz de influenciar o comportamento no âmbito educacional (Barbosa *et al.*, 2025; Silva *et al.*, 2023, 2025; Soares *et al.*, 2021). Isso inclui condutas desadaptativas, como a procrastinação. Por exemplo, tem se demonstrado que os traços de conscienciosidade (característico de pessoas responsáveis e organizadas) e neuroticismo (susceptível em indivíduos com instabilidade emocional) mostraram-se relevantes, figurando, respectivamente, como fatores protetivos e de vulnerabilidade para a procrastinação acadêmica (Cunha *et al.*, 2024). Dito isso, parece relevante continuar explorando outras características, como o perfeccionismo, que emerge como uma variável pertinente na explicação de sentimentos e condutas disfuncionais, como a considerada em questão (Callaghan *et al.*, 2024; Soares *et al.*, 2020; 2021).

Especificamente, os resultados da presente pesquisa apontam a característica protetiva do perfeccionismo adaptativo (esforços perfeccionistas) para a procrastinação acadêmica. Esses resultados estão alinhados com a literatura, como demonstram estudos distintos (Chen *et al.*, 2022; Closson; Boutilier, 2017). Nesse ínterim, ressalta-se que o componente adaptativo do perfeccionismo pode ser uma aptidão motivadora de hábitos úteis e positivos, que quando bem gerenciados e utilizados, podem auxiliar no enfrentamento de desafios em diferentes situações, contribuindo para alcançar resultados, sem afetar o bem-estar (Akbağ, 2024). Isso pode ser explicado pela relação positiva entre o perfeccionismo adaptativo e conscienciosidade, pois indivíduos com altos índices desse traço de personalidade apresentam características que podem mitigar os comportamentos procrastinadores (Gäde *et al.*, 2017; Sederlund *et al.*, 2020). Por exemplo, estudantes com essas características tendem a serem mais organizados, persistentes, responsáveis e terem maior controle de impulsos (Cunha *et al.*, Soares, Nascimento *et al.*, 2021).

Já o perfeccionismo desadaptativo se constitui como um fator de vulnerabilidade para condutas de evitação da tarefa. Fato estabelecido na literatura, que aponta para uma maior adesão à comportamentos procrastinadores por parte dos alunos que definem padrões illogicamente elevados para si (Khadija; Azim, 2023). Ademais, a relação supracitada é reforçada pelo medo do fracasso, que pode levar o indivíduo a generalizar suas falhas, impactando de maneira mais ampla na própria identidade (Yosopov, 2020). Esse medo é derivado do estabelecimento de padrões persistentes e expectativas irreais para si mesmo na execução de tarefas. Isso faz com que os perfeccionistas desadaptativos acreditem que as coisas devem ser perfeitas ou poderão falhar. Essas crenças irracionais levam ao receio de não conseguir executá-las, ocasionando a procrastinação (Burcaş; Creţu, 2020; Huang *et al.*, 2022; Sederlund, *et al.* 2020). Por consequência, o indivíduo pode experimentar baixa autoestima, pensamentos suicidas e sentimento de inutilidade (Liu *et al.*, 2024; Robinson *et al.*, 2022; You *et al.*, 2022).

Outrossim, um estudo realizado com 743 universitários chineses apontou que a parentalidade arbitrária interfere na preocupação com os próprios erros e na elevação dos padrões pessoais, configurando-se como uma influência para a procrastinação (Chen *et al.*, 2022). Logo, ressalta-se que na própria cognição daqueles com traços perfeccionistas são encontrados pensamentos e emoções direcionados a evitação de tarefas (Yosopov, 2020). Assim, a desregulação emocional reduz a capacidade do indivíduo de avaliar e modificar uma situação específica devido à falta de confiança, especialmente no contexto universitário, podendo agravar a procrastinação (Bytamar *et al.*, 2020).

Entretanto, apesar dos resultados alcançados, a presente pesquisa não se isenta de limitações potenciais, sendo necessário comentá-las. Quanto a amostra, esta foi por conveniência, acidental e não

probabilística, contendo estudantes de apenas duas IES de uma cidade do interior do Piauí, dos quais mais de 70% dos participantes eram mulheres e de instituições públicas, sendo majoritariamente de cursos da área de educação. Ademais, ressalta-se o caráter transversal da pesquisa. Esses aspectos impossibilitam que sejam realizadas inferências causais sobre as variáveis e a generalização dos resultados (Silva *et al.*, 2023). Outra limitação refere-se à utilização de medidas de autorrelato, propensas à deseabilidade social e viés de resposta, comumente observada em pesquisas que envolvem variáveis psicossociais que não são socialmente desejáveis, como é o caso da procrastinação acadêmica. Isso motiva que o respondente, nesse caso, os estudantes, falseiem suas respostas, visando a autopromoção (Medeiros *et al.*, 2020).

Mencionadas as limitações da presente pesquisa, é importante que estudos futuros adotem estratégias para mitigá-las. Assim, seria importante a realização de estudos adicionais, que levassem em conta amostras maiores e mais heterogêneas, que contassem com um número maior de instituições de ensino e diferentes cidades Piauienses, quiçá outros estados do Nordeste ou mais regiões brasileiras. Nesse interim, poder-se-á tentar um maior equilíbrio amostral entre gênero, tipo de instituições e cursos e suas respectivas áreas de concentração. Também seria interessante combinar as medidas de autorrelato com outras formas de observações em situações naturalistas longitudinais, visando registrar o comportamento manifesto dos estudantes em situações acadêmicas, para detectar suas dificuldades e melhorias ao longo do tempo (Furlan; Santos, 2023). Ademais, entrevistas individuais ou em grupos focais poderiam ser realizadas para averiguar como os indivíduos experimentam as diferentes manifestações de perfeccionismo (adaptativo e desadaptativo) e a procrastinação; além de verificar como estas variáveis estão relacionadas ao bem-estar (Akbağ, 2024).

Essas precauções facilitariam comparações amostrais, pois existe a sugestão de que algumas áreas de conhecimento sofrem mais influências de aspectos negativos de variáveis educacionais, em detrimento de outras. Por exemplo, estudantes da área de saúde tendem a ter uma propensão a efeitos negativos do perfeccionismo. Isso geralmente está relacionado a fatores associados à decréscimos na saúde mental (Castro *et al.*, 2024), como o fenômeno do impostor e sintomas de ansiedade e depressão, que em casos extremos, podem culminar em ideias e comportamentos suicidas (Brennan-Wydra *et al.*, 2021; Wei *et al.*, 2024). Dito isso, sabe-se que a realização de propostas interventivas mais eficazes, direcionadas a públicos específicos, podem aumentar a conscientização sobre a natureza complexa do perfeccionismo em clínicos, educadores e demais interessados em prevenir ou atenuar o sofrimento dos estudantes (Patterson *et al.*, 2021).

Para tanto, faz-se necessário continuar investigando possíveis antecedentes e consequentes da procrastinação. Por exemplo, estudos adicionais poderiam continuar explorando o perfeccionismo, condutas disfuncionais e sintomatologias negativas. Dito isso, sabe-se que o modelo cognitivo relacionado a ansiedade indica que estabelecer padrões excessivamente elevados de desempenho, muitas vezes irrealistas (característica desadaptativa do perfeccionismo), é um dos fatores importantes para o desenvolvimento da ansiedade (Wang *et al.*, 2022). Especificamente, no contexto acadêmico, o perfeccionismo exacerbado pode desencadear ansiedade de provas (Burcaş; Creţu, 2020; Shin *et al.*, 2023), levando a comportamentos de procrastinação, como forma de atenuar (momentaneamente) essa sintomatologia negativa (Huang *et al.*, 2022)

Em acréscimo, para estudos realizados com universitários, é salutar considerar variáveis de proteção. Poder-se-ia reforçar a relação observada na presente, destacando a autoeficácia e a resiliência como possíveis mediadoras na relação entre o perfeccionismo adaptativo e comportamentos procrastinadores (Huang *et al.*, 2023). Ressalta-se ainda que o gerenciamento de tempo e ansiedade, acoplados às formas mais adaptativas de lidar com o fracasso e com expectativas, também são fatores protetivos para procrastinação (Sudirman *et al.*, 2023).

Estima-se que ao considerar essas variáveis em conjunto serão propícias discussões, auxiliando profissionais de saúde e educadores. Por exemplo, pode-se sugerir planos educacionais, para prevenir e reduzir as condutas de procrastinação acadêmica, por meio de métodos de orientações para os estudantes de graduação, que os auxiliem no reforçamento de aspectos positivos do perfeccionismo. Para tanto, pode-

se desenvolver cursos ou atividades, como aconselhamento individual ou grupal, buscando firmar padrões razoáveis e realistas de metas estudantis, que possibilitem eliminar gradualmente o comportamento procrastinador (Huang *et al.*, 2023). Dito isto, existem evidências que apontam a eficácia de estratégias pautadas na Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) (Callaghan *et al.*, 2024; Grieve *et al.*, 2022). Por exemplo, cita-se o programa proposto por Furlan e Santos (2023), orientado para melhorar a regulação emocional, diminuir sintomas de ansiedade em provas, os aspectos desadaptativos do perfeccionismo e, por consequência, as condutas procrastinadoras. Por fim, espera-se que os resultados apresentados nessa pesquisa possam incentivar pesquisas que tenham o perfeccionismo e a procrastinação em universitários como construtos de interesse.

Considerações finais

Em suma, os resultados apresentados nesta pesquisa reforçam a característica desadaptativa dos procrastinadores, que constantemente têm de lidar com a impulsividade, a falta de autocontrole e o medo do fracasso. Esses aspectos também são arraigados no funcionamento cognitivo e emocional de pessoas perfeccionistas. Ademais, também se sugere maior atenção para estudantes mais jovens, que tendem a apresentar níveis mais acentuados de comportamentos de evitação. Destaca-se que esse comportamento está associado a diferentes variáveis (pessoais, psicológicas e comportamentais), levando o indivíduo a adiar atividades e afetando tanto seus níveis acadêmicos, quanto o seu bem-estar.

Conflitos de interesse

Os autores declaram que não há conflitos de interesse potencial com relação à pesquisa, autoria e/ou publicação deste artigo.

Referências

- ABDOLLAHI, A. *et al.* Academic hardiness as a moderator between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination in students. **The Journal of Genetic Psychology**, v. 181, n. 5, p. 365-374, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- AHMED, I.; BERNHARDT, G. V.; SHIVAPPA, P. Prevalence of academic procrastination and its negative impact on students. **Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ)**, v. 7, n. 3, p. 363-370, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj_64_23. Acesso em: 21 nov. 2024.
- AKBAĞ, M. How adaptive and maladaptive perfectionism affect psychological well-being among university students: The mediating role of procrastination. **Research on Education and Psychology**, v. 8, n. 1, p. 226-252, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54535/rep.1478695>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- ARANA, F. G.; FURLAN, L. Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students. **Personality and Individual Differences**, v. 90, p. 169-173, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.001>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- ARAOZ, E. G. E.; RAMOS, N. A. G.; LOAYZA, K. H. H. Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. **Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación**, v. 8, n. 2, p. 57-65, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- ARAÚJO, G. R. *et al.* Procrastinação Acadêmica: Contribuições de Variáveis Demográficas e da Ansiedade Cognitiva de Provas em Universitários Brasileiros. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 16, n. 2, p. e16272489, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v16i1.2489>. Acesso em: 21 nov. 2024.

ARIAS-CHÁVEZ, D. *et al.* Academic procrastination, self-esteem, and self-efficacy in first-term university students in the city of Lima. **International Journal of Innovation, Creativity and Change**, v. 11, n. 10, p. 339-357, 2020. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/7614>. Acesso em: 21 nov. 2024.

ASHRAF, M. A. *et al.* Impact of self-efficacy and perfectionism on academic procrastination among university students in Pakistan. **Behavioral Sciences**, v. 13, n. 7, p. 1-13, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs13070537>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BARBOSA, A. M. G. *et al.* Procrastinação acadêmica e perfeccionismo em estudantes universitários: o papel mediador da ansiedade cognitiva de provas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 23, n. 67, p. 01-22, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15770079>. Acesso em: 24 jul. 2025

BARABADI, E.; KHAJAVY, G. H. Perfectionism and foreign language achievement: The mediating role of emotions and achievement goals. **Studies in Educational Evaluation**, v. 65, p. 100874, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100874>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BÄULKE, L.; DAUMILLER, M.; DRESEL, M. How conscientiousness and neuroticism affect academic procrastination. **Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie**, v. 51, n. 4, p. 216-227, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000225>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BRENNAN-WYDRA, E. *et al.* Maladaptive perfectionism, impostor phenomenon, and suicidal ideation among medical students. **Academic Psychiatry**, v. 45, p. 708-715, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01503-1>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BURCAŞ, S.; CREȚU, R. Z. Multidimensional perfectionism and test anxiety: A meta-analytic review of two decades of research. **Educational Psychology Review**, v. 33, p. 249-273, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09531-3>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BURNS, D. D. The perfectionist's script for self-defeat. **Psychology today**, v. 14, n. 6, p. 34-52, 1980. Disponível em: <https://anandagarden.com/wp-content/uploads/the-perfectionists-script-for-self-defeat.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2024.

BYTAMAR, J. M.; SAED, O.; KHAKPOOR, S. Emotion regulation difficulties and academic procrastination. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 524588, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>. Acesso em: 22 nov. 2024.

CALLAGHAN, T. *et al.* The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: a systematic review and meta-analysis. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 53, n. 2, p. 121-132, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>. Acesso em: 22 nov. 2024.

CHANG, E.; SEONG, H.; LEE, S. M. Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: a mediation model. **Asia Pacific Education Review**, v. 21, n. 3, p. 409-422, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09633-1>. Acesso em: 22 nov. 2024.

CHEN, W.; YANG, X.; JIAO, Z. Authoritarian parenting, perfectionism, and academic procrastination. **Educational Psychology**, v. 42, n. 9, p. 1145-1159, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.2024513>. Acesso em: 22 nov. 2024.

ÇIKRIKÇI, Ö.; ERZEN, E. Academic procrastination, school attachment, and life satisfaction: a mediation model. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, v. 38, n. 2, p. 225-242, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00336-5>. Acesso em: 22 nov. 2024.

CLOSSON, L. M.; BOUTILIER, R. R. Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. **Learning and Individual Differences**, v. 57, p. 157-162, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>. Acesso em: 22 nov. 2024.

COELHO, G. L. H. *et al.* Psychometric evidence of the short almost perfect scale (SAPS) in Brazil. **The Counseling Psychologist**, v. 49, n. 1, p. 6-32, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0011000020949146>. Acesso em: 21 nov. 2024.

- COHEN, R. J.; SWERDLIK, Mark E.; STURMAN, Edward D. **Testagem e Avaliação Psicológica-: Introdução a Testes e Medidas**. Amgh Editora, 2014.
- COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Editora Atlas, 2003.
- CUNHA, L. R. L. *et al.* Traços de personalidade como preditores da procrastinação acadêmica: Personality traits as predictors of academic procrastination. **Revista Coopex**, v. 15, n. 3, p. 5870-5884, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61223/coopex.v15i3.568>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- FERNÁNDEZ-GARCÍA, O. *et al.* Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 1, p. 85-98, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- FIELD, Andy. **Descobrimos a estatística usando o SPSS-5**. Penso Editora, 2020.
- FIOR, C. A. *et al.* Autoeficácia e procrastinação acadêmica em estudantes do ensino superior: Um estudo correlacional. **Psico**, v. 53, n. 1, p. e38943-e38943, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.38943>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- FLÓREZ, J. E. s. *et al.* Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico. **Psicología desde el Caribe**, v. 41, n. 1, p. 83-103, 2024. Disponível em: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/15802>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- FROST, R. O. *et al.* The dimensions of perfectionism. **Cognitive therapy and research**, v. 14, p. 449-468, 1990. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/BF01172967>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- FURLAN, L. A.; SANTOS, G. M. Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. **Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria**, v. 17, n. 1, p. e1633, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- GÄDE, J. C.; SCHERMELLEH-ENGEL, K.; KLEIN, A. G. Disentangling the common variance of perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: A bifactor model of perfectionism. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 1-13, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00160>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- GEARA, G. B.; HAUCK FILHO, N.; TEIXEIRA, M. A. P. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. **Psico**, v. 48, n. 2, p. 140-151, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- GONZÁLEZ-BRIGNARDELLO, M. P.; SÁNCHEZ-ELVIRA PANIAGUA, A.; LÓPEZ-GONZÁLEZ, M. Á. Academic procrastination in children and adolescents: A Scoping review. **Children**, v. 10, n. 6, p. 1016, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children10061016>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- GOUVEIA, V. V. *et al.* Escala de Procrastinación Activa: evidencias de validez factorial y confiabilidad. **Psico-USF**, v. 19, n. 2, p. 345-354, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002008>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- GRIEVE, P. *et al.* The impact of internet-based cognitive behaviour therapy for perfectionism on different measures of perfectionism: a randomised controlled trial. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 51, n. 2, p. 130-142, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1928276>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- GUO, M. *et al.* Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. **Journal of advanced nursing**, v. 75, n. 11, p. 2710-2718, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jan.14101>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- HEWITT, P. L.; FLETT, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. **Journal of personality and social psychology**, v. 60, n. 3, p. 456-470, 1991. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- HOWELL, J. *et al.* One factor? Two factor? Bi-factor? A psychometric evaluation of the Frost Multidimensional Scale and the Clinical Perfectionism Questionnaire. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 49, n. 6, p. 518-530, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1790645>. Acesso em: 21 nov. 2024.

- HUANG, H. *et al.* Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 1014951, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014951>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- KHAN, M. J. *et al.* Academic procrastination among male and female university and college students. **FWU Journal of Social Sciences**, v. 8, n. 2, p. 65-70, 2014. Acesso em: 20 nov. 2024.
- KRISPENZ, A. *et al.* How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. **Frontiers in psychology**, v. 10, n. 1917, p. 1-14, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- LI, L.; GAO, H.; XU, Y. The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. **Computers & Education**, v. 159, p. 104001, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- LIU, G. *et al.* Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A moderated mediation model. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 1752, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- LIU, L. *et al.* Longitudinal impact of perfectionism on suicidal ideation among Chinese college students with perceived academic failure: The roles of rumination and depression. **Archives of suicide research**, v. 28, n. 3, p. 830-843, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13811118.2023.2237088>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- LUNN, J. *et al.* Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: a meta-analysis. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 52, n. 5, p. 460-487, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.221173>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- MEDEIROS, E. D. *et al.* Cognitive test anxiety scale: Propriedades psicométricas no contexto brasileiro. **Salud & Sociedad**, v. 11, n. 1, p. e3923, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2020-0004>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- KHADIJA, K.; AZIM, S. Impact of negative perfectionism on Procrastination and Job Burnout among Public Sector employees: role of stress as Mediator. **Academy of Education and Social Sciences Review**, v. 3, n. 2, p. 190-202, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i2.498>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- PATTERSON, H. *et al.* A systematic review on the psychological effects of perfectionism and accompanying treatment. **Psychology**, v. 12, n. 1, p. 1-24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4236/psych.2021.121001>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- RICE, K. G.; RICHARDSON, C. M.; TUELLER, S. The short form of the revised almost perfect scale. **Journal of personality assessment**, v. 96, n. 3, p. 368-379, 2014. Disponível em: <http://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- ROBINSON, A.; STASIK-O'BRIEN, S.; CALAMIA, M. Toward a more perfect conceptualization of perfectionism: An exploratory factor analysis in undergraduate college students. **Assessment**, v. 29, n. 3, p. 385-396, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1073191120976859>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 242-262, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2011v2n2p132>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SEDERLUND, A. P.; BURNS, L. R.; ROGERS, W. Multidimensional models of perfectionism and procrastination: Seeking determinants of both. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 14, p. 5099, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SHIN, J. *et al.* Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. **BMC psychology**, v. 11, n. 1, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01369-y>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SILVA, P. G. N. *et al.* Motivation for reading and sociodemographic variables as predictors of academic

- procrastination. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, v. 10, n. 1, p. 139-159, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.30827/dreh.21.2023.28783>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SILVA, P. G. N. et al. Ansiedade cognitiva de provas e procrastinação acadêmica: um estudo com universitários do Brasil. **DEDICA. Revista de Educação e Humanidades (dreh)**, [S. l.], n. 21, p. 415-439, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1010.30827/dreh.21.2023.28783>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- SILVA, P. G. N. et al. Ansiedade cognitiva de provas em universitários do Brasil: O papel das variáveis sociodemográficas e traços de personalidade. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 8, n. 1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.1.246>. Acesso em: 24 jul. 2025.
- SILVA, P. G. N. et al. Perfeccionismo desadaptativo e ansiedade cognitiva face a provas em universitários brasileiros: o papel do sexo e da idade. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 11, n. 1, p. 1-14, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2025.11.1.368>. Acesso em: 24 jul. 2025.
- SOARES, A. K. S. et al. Assessing the role of academic procrastination and subjective well-being in predicting satisfaction with the postgraduate program. **Ciencias Psicológicas**, v. 14, n. 1, p. e-2078, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2078>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SOARES, A. K.; NASCIMENTO, E. F.; CAVALCANTI, T. M. Impostor Phenomenon and Perfectionism: Evaluating the Mediator role of Self-esteem. **Estudos e Pesquisas Em Psicologia**, v. 21, n. 1, p. 116-135, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2021.59373>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- STEEL, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological bulletin**, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- STOEBER, Joachim; MADIGAN, Daniel J.; GONIDIS, Lazaros. Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect?. **Personality and Individual Differences**, v. 161, p. 109846, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>. Acesso em: 21 nov. 2024.
- SUDIRMAN, S. A. et al. Putting off until tomorrow: academic procrastination, perfectionism, and fear of failure. **International Journal of Islamic Educational Psychology**, v. 4, n. 1, p. 136-153, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17576>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- SVARTDAL, F.; LØKKE, J. A. The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. **Frontiers in psychology**, v. 13, p. 1019261, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- TUCKMAN, B. W. The development and concurrent validity of the procrastination scale. **Educational and psychological measurement**, v. 51, n. 2, p. 473-480, 1991. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- TURKI, M. et al. Relationship between self-esteem, self-efficacy and academic procrastination among medical students. **European Psychiatry**, v. 66, n. S1, p. S554-S554, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1169>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- VIEIRA-SANTOS, J.; MALAQUIAS, V. N. R. Procrastinação acadêmica entre estudantes universitários brasileiros. **Educação em Foco**, v. 25, n. 47, p. 1-24, 2022. <https://doi.org/10.36704/eef.v25i47.5816>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- WANG, Q.; WU, H. Associations between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and the moderating role of self-esteem. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 774622, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774622>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- WANG, Y. et al. The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 19, p. 12934, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>. Acesso em: 20 nov. 2024.
- WEI, Z. et al. You are worth it: Social support buffered the relation between impostor syndrome and suicidal

ideation. **Journal of Pacific Rim Psychology**, v. 18, p. 18344909241228471, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/18344909241228471>. Acesso em: 20 nov. 2024.

YOSOPOV, L. **The relationship between perfectionism and procrastination: Examining trait and cognitive conceptualizations, and the mediating roles of fear of failure and overgeneralization of failure**. 2020. Dissertação de Mestrado. The University of Western Ontario (Canada). Disponível em: <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7267>. Acesso em: 20 nov. 2024.

YOU, S.; KWON, M.; KIM, E. K. Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion. **Journal of Experimental Psychopathology**, v. 13, n. 2, p. 20438087221103350, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/20438087221103350>. Acesso em: 20 nov. 2024.

ZHOU, M.; LAM, K. K. L.; ZHANG, Y. Metacognition and academic procrastination: A meta-analytical examination. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, v. 40, n. 2, p. 334-368, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00415-1>. Acesso em: 22 nov. 2024