CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

CAMILA ROCHA DE JESUS

RAQUEL LIMA REIS

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM CONTEXTOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

VITÓRIA DA CONQUISTA - BA

2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

CAMILA ROCHA DE JESUS

RAQUEL LIMA REIS

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM CONTEXTOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de Bacharela em Psicologia

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

VITÓRIA DA CONQUISTA

2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE EXCELÊNCIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA

FOLHA DE APROVAÇÃO

CAMILA ROCHA DE JESUS

RAQUEL LIMA REIS

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM CONTEXTOS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia - Centro Universitário de Excelência, Unidade Vitória da Conquista, como requisito para obtenção do título de Bacharela em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares

Aprovado em: __ de _____ de 2024.

Banca Examinadora

_____
Prof. Me. Gênesis Guimarães Soares - Orientador

_____
Prof. Me. Gabriel Nery Matos
Membro Interno

_____
Profa. Me. Ana Clara Alves de Oliveira Freitas
Membro Interno

ROCHA, Camila de Jesus; REIS, Raquel Lima. **Procrastinação acadêmica em contextos universitários: uma revisão integrativa da literatura, 2024**. 18 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Excelência, Vitória da Conquista, 2024.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender os fatores que contribuem para a procrastinação acadêmica entre estudantes universitários e as variáveis que influenciam esse comportamento. Para tanto, foi utilizado a revisão integrativa da literatura por se tratar de um tipo de estudo que permite analisar de forma aprofundada pesquisas já existentes sobre o tema. Foram analisados dez artigos publicados entre o período de 2010 a 2024, na base de dados Periódicos CAPES e que abordavam o tema em questão, buscando identificar os principais motivos que levam os estudantes a adiar suas atividades acadêmicas. A pesquisa revelou que a procrastinação é um fenômeno complexo, influenciado por múltiplos fatores, como dificuldades de autorregulação, falta de motivação, pressão acadêmica, cansaço e aspectos individuas entre a vida pessoal e acadêmica. Por fim, a comparação entre os estudos indicou que a procrastinação é um problema presente em diferentes culturas, tratando-se de um acontecimento universal, e com consequências similares. Destaca-se a necessidade de futuras pesquisas que busquem ampliar os estudos referentes à procrastinação acadêmica, expondo a importância do tema.

Palavras-chave: Procrastinação; Ensino Superior; Estudantes.

ABSTRACT

The present study aimed to understand the factors that contribute to academic procrastination among university students and the variables that influence this behavior. To this end, an integrative review of the literature was used, as it is a type of study that allows for an in-depth analysis of existing research on the topic. Ten articles published between 2010 and 2024 were analyzed from the Periodicals CAPES database, addressing the topic in question, seeking to identify the main reasons that lead students to postpone their academic activities. The research revealed that procrastination is a complex phenomenon, influenced by multiple factors such as self-regulation difficulties, lack of motivation, academic pressure, fatigue, and individual aspects between personal and academic life. Finally, the comparison between the studies indicated that procrastination is a problem present in different cultures, being a universal occurrence, with similar consequences. The need for future research to expand studies on academic procrastination is highlighted, exposing the importance of the topic.

Keywords: Procrastination; Higher education; Students.

Sumário

INTRODUÇÃO	6
METODOLOGIA	7
RESULTADOS	9
DISCUSSÃO	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS	16

INTRODUÇÃO

A procrastinação é definida como adiar intencional e desnecessariamente a realização de alguma atividade, ainda que o indivíduo possua ciência das consequências negativas desse comportamento (Sirois; Pychyl, 2013). A procrastinação é vista como um hábito comum na vida das pessoas, especialmente em atividades rotineiras ou desagradáveis que não possuem recompensa imediata, além de ser compreendida como uma estratégia mal adaptativa de enfrentamento frente ao estresse (Pinheiro, 2024).

Existem duas formas relacionadas ao adiamento de tarefas. A primeira forma acontece quando existem impactos externos provenientes do evento de adiar tarefas, como por exemplo, receber uma multa por atrasar a entrega de um livro na biblioteca. A segunda forma ocorre quando há impactos internos como consequência da procrastinação, o que envolve culpa, irritação e autocondenação por não conseguir cumprir aquilo que lhe foi proposto (Soares; Kamazaki; Freire, 2021; Ribeiro *et. al*., 2014).

No ambiente acadêmico, a procrastinação é intitulada como "procrastinação acadêmica", e surge quando o hábito de procrastinar está vinculado a ambientes educacionais. Logo, esse termo é utilizado para referir-se à prorrogação de atividades relacionadas ao contexto acadêmico, não os concluir e, ainda, atrasá-los propositalmente. A procrastinação acadêmica também é vista como uma falha na autorregulação do indivíduo, que não consegue monitorar o desempenho de tarefas e controlar impulsos e emoções (Tao *et al*., 2021).

O ato de procrastinar pode gerar consequências aversivas ao indivíduo que possui este hábito em seu repertório comportamental, uma vez que afeta sua produtividade e desempenho diário. Além disso, os efeitos da procrastinação estão associados a hábitos de saúde pouco saudáveis, péssima qualidade de sono, impactos na saúde mental (alta recorrência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse) e impactos psicossociais, como maior vulnerabilidade a problemas econômicos e solidão (Steel, 2007; Sampaio, 2011; Johansson *et al*., 2023).

Compreender os fatores que contribuem para a ocorrência da procrastinação acadêmica é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de mitigação desse comportamento e permite que educadores e profissionais de saúde mental produzam intervenções para fornecer apoio psicológico e emocional para os estudantes (Sampaio; Bariani, 2011). Além disso, pesquisas nesta área podem acelerar o processo de desenvolvimento de programas educacionais voltados para a superação do problema (Geara; Filho; Teixeira, 2017).

É válido destacar que atualmente, no Brasil, não existem políticas públicas educacionais voltadas para a procrastinação acadêmica em contextos universitários. A criação de políticas

educacionais nesses espaços pode gerar impactos positivos na vida dos estudantes e contribuir para minimizar o comportamento de adiar tarefas, além de corroborar para o bem-estar dos alunos e para o processo de ensino-aprendizagem (Pereira; Ramos, 2021).

Neste sentido, deve-se destacar também a carência de estudos e produções científicas que tenham o intuito de explorar estratégias para diminuir a ocorrência da procrastinação acadêmica. Essa área de pesquisa é relativamente recente, pois a iniciação científica acerca dessa temática teve início por volta da década de 1980 (Sampaio e Bariani, 2011; Lima-Silva; Leite; Faro, 2022), época em que houve grande interesse para estudar o fenômeno sob diversas interpretações (Ribeiro *et. al.,* 2014).

Assim, sendo a universidade espaço de construção de conhecimento, promoção da cidadania e essencial para o avanço da educação em suas diversas maneiras (Castanho; Freitas, 2011), é necessário encontrar meios para promover esses objetivos durante o processo de formação dos estudantes. Assim, evidencia-se a necessidade de produção de estudos e pesquisas que explorem os principais fatores que causam o problema, assim como os impactos da procrastinação acadêmica e suas possíveis intervenções (Machado; Schwartz, 2018).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo explorar os fatores que contribuem para a procrastinação acadêmica entre os estudantes universitários, com ênfase nas múltiplas variáveis que influenciam o comportamento procrastinatório. Assim, fornecendo um arcabouço teórico com achados da literatura que evidenciam as causas atreladas à procrastinação acadêmica, essa pesquisa poderá contribuir para a promoção e desenvolvimento de intervenções educacionais que tenham como foco a diminuição deste fenômeno no contexto acadêmico.

METODOLOGIA

Para realização deste estudo, o método utilizado foi a revisão integrativa da literatura, pois permite a inclusão de estudos já publicados e com diferentes metodologias. Sendo assim, possibilita uma análise mais completa e robusta do conhecimento já existente sobre o tema (Rocha *et. al.,* 2022).

Para esse mesmo tipo de pesquisa, se fez necessário percorrer seis etapas para a execução: Elaboração da questão norteadora; Levantamento na literatura; Coleta e organização dos dados; Análise dos estudos selecionados; Interpretação dos resultados obtidos; Apresentação da revisão (Flôr *et. al*., 2022).

Na primeira etapa foi definida a seguinte questão norteadora: Quais os principais fatores que influenciam a procrastinação entre estudantes universitários? Na etapa seguinte, foi feita a

realização do levantamento na literatura de materiais que retratassem o tema em questão durante os meses de agosto e setembro de 2024. As bases de dados utilizadas foram: Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Periódicos CAPES), Repositório da Produção USP e PubMed Central. Para a busca dos materiais, foram utilizados os seguintes descritores: “Procrastinação acadêmica”; “consequences” AND “academic procrastination”;“academic procrastination” e "Procrastinação" AND "acadêmica", associados ao operador booleano AND.

Para seleção dos estudos, utilizou-se critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão definidos foram: estudos que apresentavam relação com o tema, e que respondiam à questão norteadora, que estavam disponíveis na integra, com recorte temporal de 2010 a 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol. Já os critérios de exclusão foram: estudos que não tivessem relação com a proposta temática, que não respondiam à questão norteadora, estudos duplicados, incompletos e revisões bibliográficas.

Os portais foram acessados no período de 13 de agosto à 22 de setembro de 2024. Inicialmente foram obtidos 31 textos no portal Periódicos CAPES, publicados entre 2016 a 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, utilizando o descritor "Procrastinação" AND "acadêmica". No portal Repositório da USP, foram encontrados 3 textos no período de 2014 a 2024, nos idiomas português e inglês, utilizando o descritor “Procrastinação acadêmica”. No portal PubMed foram encontrados 25 textos, no período de 2010 a 2024, nos idiomas português e inglês, utilizando o descritor “consequences” AND “academic procrastination”, e utilizando o descritor “academic procrastination”, foram encontrados 262 textos. Por fim, analisou-se qualitativamente os dados. A tabela I apresenta o número total de artigos encontrados.

Tabela I. Busca de dados a partir dos descritores selecionados

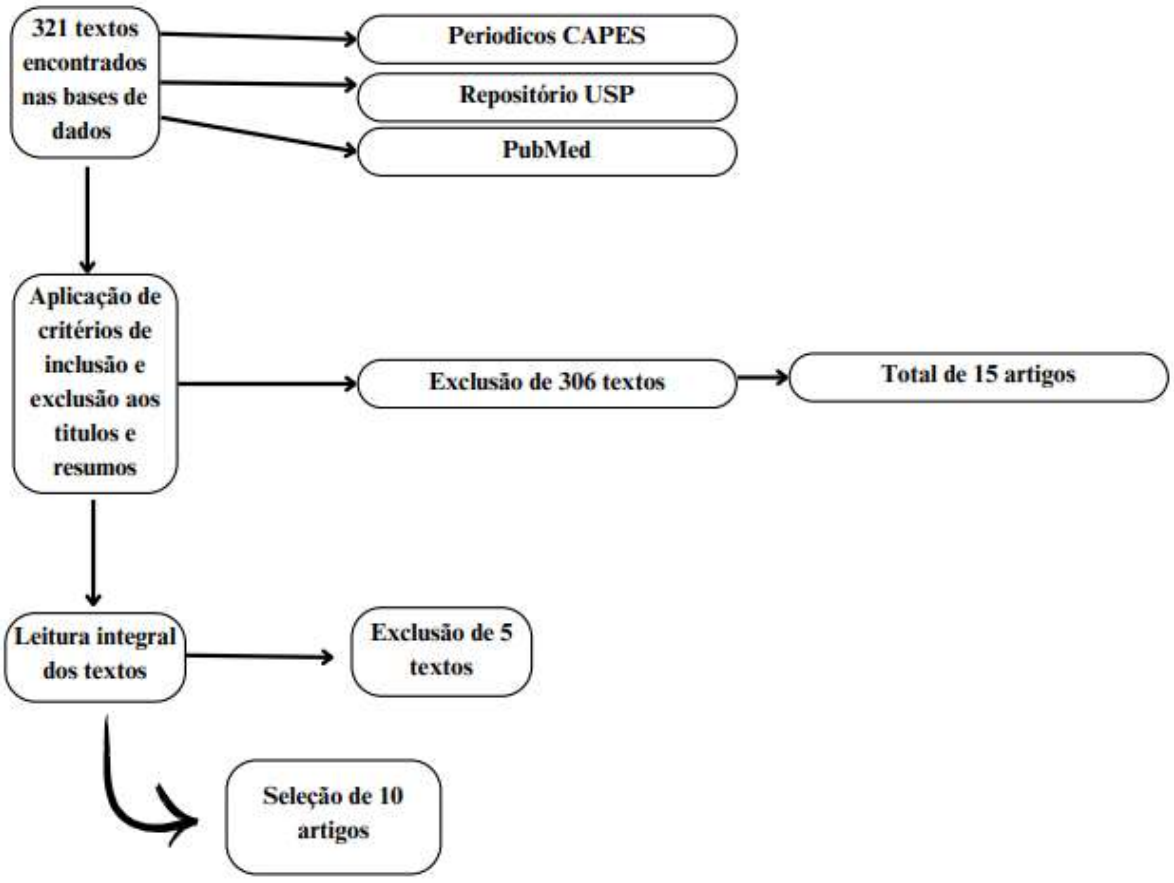
Banco de dados	**Descritores**	**Resultados**
CAPES	"Procrastinação" AND "acadêmica"	31
Repositório USP	“Procrastinação acadêmica”	3
PubMed	“consequences and academic procrastination”	25
	“academic procrastination”	262

Fonte: Elaborado pelas autoras desta revisão, 2024.

RESULTADOS

Após a leitura completa e análise dos materiais, foram selecionados 10 artigos no Periódicos CAPES que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: estudos que apresentavam relação com o tema, e que respondiam à questão norteadora, que estavam disponíveis na integra, com recorte temporal de 2010 a 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol. Assim, ao comparar todos os estudos, é possível observar como o tema em questão é tratado e vivenciado em outras culturas e quais são as semelhanças e diferenças entre eles. A figura I apresenta a distribuição dos artigos selecionados.

Figura I: Textos selecionados após critérios de inclusão e exclusão, 2024.



Fonte: Elaborado pelas autoras desta revisão, 2024.

Quadro I: Distribuição dos textos utilizados nesta revisão por autor, ano de publicação, base de dados, título e objetivo

Autor	Ano	Base de dados	Título	Objetivo
GEARA, Gabriela Ballardin; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira	2017	Periódicos CAPES	Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade	Construir um instrumento para avaliar a percepção de universitários sobre diversos aspectos da procrastinação acadêmica.
RAASCH, Michele; MARTINS, Elvis Silveira	2016	Periódicos CAPES	Análise do Posicionamento Procrastinador como (falta de) Estratégia para o Desempenho Acadêmico: uma pesquisa com estudantes de gestão	Avaliar a relação da procrastinação com o desempenho acadêmico de graduandos em cursos da área de administração de uma Instituição Federal de Ensino Superior.
FONSECA, Rodrigo Gabrig; SOARES, Adriana Benevides	2023	Periódicos CAPES	Relações Entre Procrastinação, Estratégias de Enfrentamento e Resolução de Problemas Sociais em Estudantes Universitários	Investigar a relação entre a resolução de problemas, as estratégias de enfrentamento e a procrastinação entre universitários.
SOARES, Ana Karla Silva; KAMAZAKI, Daniely Fernandes; FREIRE, Sandra Elisa de Assis	2021	Periódicos CAPES	Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade	Conhecer o poder preditivo dos traços de personalidade, dos valores humanos e do perfeccionismo para com a procrastinação acadêmica, propondo um modelo explicativo.

PAULA, Yara Aparecida de; PADOVANI, Ricardo da Costa; BATISTA, Sylvia Helena Souza da Silva Batista	2022	Periódicos CAPES	O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica: conhecendo e intervindo	Analisar o olhar de graduandos da área da saúde em relação à procrastinação acadêmica.
RODRIGUES, Isabela Silva; SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina.	2023	Periódicos CAPES	Que pensam os Estudantes Universitários sobre a Procrastinação Acadêmica	Explorar a procrastinação acadêmica na percepção de estudantes universitários.
GEARA, Gabriela Ballardin; HAUCK FILHO, Nelson; TEIXEIRA, Marco Antonio Pereira.	2017	Periódicos CAPES	Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica	Construir e investigar evidências de validade e fidedignidade da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica, que avalia a percepção de universitários sobre a frequência de sua procrastinação em tarefas acadêmicas e os motivos associados a ela.
MACHADO, Bárbara Alves Branco; SCHWARTZ, Suzana	2018	Periódicos CAPES	Procrastinação e aprendizagem acadêmica	Compreender se a Procrastinação contribui negativamente para o desempenho acadêmico.
FIOR, Camila Alves; REIS, Cláudia Angélica do Carmo; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge	2022	Periódicos CAPES	Autoeficácia e procrastinação acadêmica em estudantes do ensino superior	Analisar as diferenças da autoeficácia na formação superior (AEFS) e da procrastinação acadêmica em função do sexo, idade e momento do curso.

DOMINGUEZ-LARA, Sergio; PRADA-CHAPOÑAN, Rony; MORETA-HERRERA, Rodrigo	2019	Periódicos CAPES	Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos	Determinar se existem diferenças entre homens e mulheres com respeito à influência das dimensões de personalidade sobre a procrastinação acadêmica.

Fonte: Elaborado pelas autoras desta revisão, 2024.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa aborda os principais fatores responsáveis pela manutenção da procrastinação acadêmica. Com os resultados desta revisão integrativa da literatura sobre a procrastinação acadêmica em contextos universitários, foi possível evidenciar informações essenciais para a compreensão dos fatores que influenciam esse fenômeno comportamental entre os acadêmicos, sendo possível identificar vários fatores em interação que influenciam e mantém os comportamentos procrastinatórios. É relevante destacar que todos os artigos utilizados nesta discussão abarcam a plataforma de pesquisa Periódico CAPES, conforme mencionado na metodologia.

Fatores responsáveis pela manutenção da procrastinação acadêmica

Um aspecto relevante e com alto índice de predominância encontrado na literatura analisada é a associação entre a procrastinação e dificuldades de autorregulação da aprendizagem. A autorregulação da aprendizagem refere-se à capacidade que os estudantes possuem de desenvolver um gerenciamento de sua própria aprendizagem (Machado; Schwartz, 2018). Assim, quando os universitários estão envolvidos em comportamentos procrastinatórios, possuem maior dificuldade de monitorar de forma ativa os estudos. É válido reiterar que os estudantes podem até conseguir planejar algumas estratégias para organizá-los, contudo, não conseguem colocar em execução o que foi planejado (Geara; Teixeira, 2017; Rodrigues; Soares; Monteiro, 2023).

De acordo com a pesquisa de Fonseca e Soares (2023), foi observado que a procrastinação e o *coping* baseado em pensamentos fantasiosos se correlacionam significativamente. Isso significa que pessoas que adiam tarefas tendem a se refugiar em pensamentos afetivos, como fantasias sobre conquistas do passado ou aspectos da academia

que os agradam. Do mesmo modo, também houve correlação positiva entre a postergação e o enfrentamento baseado em fatores emocionais, uma vez que muitos estudantes esperam que seus problemas se resolvam sozinhos, evitando se envolverem emocionalmente, e assim, desviando o foco do problema.

Além disso, conforme o estudo de Rodrigues, Soares e Monteiro (2023) sobre a percepção dos estudantes universitários acerca da procrastinação acadêmica, foi identificado que a preguiça era um dos principais argumentos que os estudantes utilizaram para justificar a conduta procrastinatória. Por semelhante modo, foi verificado que a preguiça também era um dos principais motivos alegados pelos universitários para justificar a procrastinação, de acordo com as pesquisas de Geara, Filho e Teixeira (2017) e Machado e Schwartz (2018).

O cansaço também foi outro argumento utilizado pelos estudantes, uma vez que muitos saem do trabalho sem motivação alguma para estudar, e se esquivam de responder as atividades acadêmicas (Rodrigues; Soares; Monteiro, 2023). O mesmo argumento também foi evidenciado nas pesquisas de Geara, Filho e Teixeira (2023) e de Fonseca e Soares (2023), em que os achados correlacionam aspectos de procrastinação de tarefas ao cansaço.

A falta de motivação e o desânimo foram identificados como fatores relacionados à procrastinação acadêmica. Paula, Padovani e Batista (2022) apontam que estudantes desmotivados investem menos nos estudos e no curso. Da mesma forma, Rodrigues, Soares e Monteiro (2023) relataram que o desânimo está ligado à matrícula em cursos sem interesse, o que reduz o engajamento nas atividades acadêmicas.

As relações com os docentes também foram identificadas como um fator que influencia a procrastinação do aluno. Quando os professores são considerados “bons” pelos estudantes, estes conseguem ter maior engajamento durante as aulas. Todavia, quando os professores não são considerados “bons” ou não têm uma didática compreensível, os alunos preferem usar o celular enquanto o professor explica o assunto e, até mesmo, deixam de frequentar as aulas (Rodrigues; Soares; Monteiro, 2023).

Outro ponto relevante identificado na pesquisa foi a influência do gênero na procrastinação acadêmica. Estudos revelaram que homens e mulheres podem apresentar formas distintas de procrastinação influenciados por aspectos da personalidade. A presença significativa de *neuroticismo* (Soares; Kamazaki; Freire, 2021) e baixa *conscienciosidade* compõe um importante fator de risco para pessoas do sexo feminino, impactando direta e inversamente na postergação de tarefas e na autorregulação acadêmica (Dominguez-Lara; Prada-Chapoñan; Moreta-Herrera, 2019; tradução das autoras desta revisão).

Ainda de acordo com Dominguez-Lara, Prada-Chapoñan e c-Herrera (2019; tradução das autoras desta revisão), os homens tiveram pontuações maiores em atrasar atividades, enquanto em relação à autorregulação acadêmica, tiveram pontuações menores em comparação com as mulheres, contendo uma pequena influência, porém significativa do componente *extroversão*. Contudo, de acordo com os estudos de Fior *et. al.,* (2022), verificou-se que os homens procrastinam mais que as mulheres. O perfil impulsivo encontrado nos homens e influenciado por fatores culturais e sociais, como também a falha na autorregulação da aprendizagem justifica esse resultado.

Em contrapartida, outra pesquisa evidenciou não haver diferenças relevantes entre os gêneros no que tange aos motivos da procrastinação acadêmica. Assim, embora o sexo feminino tenha evidenciado escores médios maiores que o sexo masculino nos fatores procrastinação-ansiedade e procrastinação-desmotivação, as desigualdades não foram estatisticamente relevantes. Portanto, os achados sugerem um padrão equivalente entre os sexos em relação à procrastinação acadêmica (Geara; Filho; Teixeira, 2017).

Ademais, ressalta-se que muitos alunos procrastinam estrategicamente suas atividades acadêmicas, conseguindo realizá-las com qualidade no limite final estipulado, o que reforça o comportamento de procrastinar (Raasch; Martins, 2016). Esse dado corrobora com o estudo de Rodrigues, Soares e Monteiro (2023), que revela que muitos alunos deixam para estudar às vésperas da prova, e apesar de não tirarem nota máxima, conseguem tirar boas notas.

Outros facilitadores que influenciam o comportamento procrastinatório são as tecnologias: celulares, redes sociais (como WhatsApp e Facebook), computadores e o acesso fácil à internet enquanto estuda, são distrações que desviam o foco dos estudantes em suas tarefas, possibilitando a procrastinação. Além disso, os estudantes que participaram da pesquisa relataram dificuldade em controlar o uso das redes sociais, afirmando não conseguir interromper o acesso a elas (Rodrigues; Soares; Monteiro, 2023).

Também foi observado nesta revisão que a procrastinação pode ser influenciada pela pressão acadêmica. De acordo com o estudo de Machado e Schwartz (2018), os alunos relataram que o grande número de textos e atividades solicitadas (como seminários e trabalhos em grupo), além de não encontrarem um sentido para a realização dessas pendências, dificultam a realização e aumenta a possibilidade de o comportamento procrastinatório acontecer.

Ademais, a pesquisa realizada por Machado e Schwartz (2018) evidencia que existe um conflito gerado pelas pendências do ambiente acadêmico e da vida pessoal. Com a sobrecarga de atividades acadêmicas e a falta de tempo para realizá-las, muitos universitários enfrentam

desafios em conciliar essas responsabilidades com as relações familiares e sociais. Nestes casos, a procrastinação é uma estratégia de enfrentamento, em que o aluno posterga as atividades acadêmicas para passar momentos de lazer com a família ou amigos.

Uma vez que a procrastinação acadêmica envolve fatores como defasagens na autorregulação, desmotivação, cansaço, falta de tempo para cumprir as atividades e conflitos para conciliar vida pessoal e vida acadêmica, o desenvolvimento de futuras pesquisas serão cruciais para a promoção de programas e métodos educacionais, além de políticas públicas que contemplem esse dilema que muitos estudantes universitários enfrentam na vivência acadêmica (Fior *et. al.*, 2022).

Por fim, os resultados encontrados nesta revisão acadêmica evidenciam os múltiplos fatores pelos quais a procrastinação acadêmica pode manifestar-se, entre eles, fatores ambientais (como o uso de tecnologias e a pressão acadêmica), psicológicos (por exemplo: a preguiça, o cansaço, a desmotivação, o *coping* e a dificuldade na autorregulação) e sociais (conciliar alguma atividade remunerada com uma rotina de estudos) que precisam ser analisados conjuntamente. É necessário ressaltar que, apesar das diversas pesquisas revisadas neste estudo terem explorado essa diversidade fatorial, existe uma carência de estudos nessa temática que apresentem medidas e intervenções para manejar a procrastinação acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa apresentada, foi possível analisar os múltiplos fatores que influenciam na procrastinação acadêmica, destacando-se a autorregulação, cansaço, preguiça, falta de motivação, pressão acadêmica, uso excessivo de tecnologias, além dos conflitos entre a vida pessoal e acadêmica. Esses fatores evidenciam que a procrastinação acadêmica não se resume em um simples adiamento de tarefas, mas representa um comportamento motivado por uma série de acontecimentos interligados. É válido destacar que a procrastinação acadêmica não se trata apenas de um problema isolado, mas de uma questão que pode afetar de forma negativa o progresso acadêmico do estudante como um todo.

Ao comparar os estudos selecionados, foi possível compreender que a procrastinação acadêmica apresenta semelhanças em diferentes culturas, sugerindo que se trata de um acontecimento universal, com consequências similares. Embora os artigos selecionados tenham contribuído de forma significativa para a compreensão dessa problemática, ainda há uma

carência de estudos que ofereçam manejos e estratégias de intervenção eficazes que sejam capazes de minimizar os danos causados pela procrastinação acadêmica.

Por fim, é importante destacar a necessidade de futuras pesquisas que busquem investigar e propor intervenções e estratégias de apoio voltadas à redução da procrastinação no contexto universitário, levando em consideração os aspectos individuais dos estudantes, e expondo a importância do tema em questão. Ademais, é fundamental que as universidades ofereçam métodos de suporte e engajamento que incentivem a motivação dos alunos, visando reduzir os fatores que contribuem para a procrastinação e permitindo que estudantes alcancem um equilíbrio entre a vida pessoal e acadêmica.

REFERÊNCIAS

CASTANHO, D. M.; FREITAS, S. N. Inclusão e prática docente no ensino superior. **Revista Educação Especial**, *[S. l.]*, n. 27, p. 85–92, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/4350>. Acesso em: 21 set. 2024.

DOMINGUEZ-LARA, Sergio; PRADA-CHAPOÑAN, Rony; MORETA-HERRERA, Rodrigo. **Gender differences in the influence of personality on academic procrastination in Peruvian college students**. Acta Colombiana de Psicología, v. 22, n. 2, p. 125-147, 2019. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W2977961929>. Acesso em: 23 out. 2024.

FIOR, C. A.; SAMPAIO, R. K. N.; REIS, C. A. do C.; *et. al*. **Autoeficácia e procrastinação acadêmica em estudantes do ensino superior.** Psico, v. 53, n. 1, p. e38943-e38943, 2022. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W4296714322>. Acesso em: 25 out. 2024.

FLÔR, Sander Paulo Carneiro *et al*. Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura**. Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e437111537344-e437111537344, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344>. Acesso em: 21 out. 2024.

FONSECA, Rodrigo Gabrig; SOARES, Adriana Benevides**. Relações Entre Procrastinação, Estratégias de Enfrentamento e Resolução de Problemas Sociais em Estudantes Universitários.** Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 03, 2023. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W4388629808>. Acesso em: 22 out. 2024.

GEARA, G. B.; FILHO, H. N.; TEIXEIRA, M. A. **Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica**. Psico, v. 48, n. 2, p. 140-151, 2017. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344>. Acesso em: 24 out. 2024.

JOHANSSON, F.; ROZENTAL, A.; EDLUND, K.; CÔTÉ, P.; *et. al*. **Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden**. JAMA Network Open, v. 6, n. 1, p. E2249346, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>. Acesso em: 23 set. 2024.

LIMA-SILVA, L. G.; LEITE, M. de F.; FARO, A. **Procrastinação acadêmica e ansiedade: uma revisão integrativa.** Construção psicopedagógica, v. 31, n. 32, p. 102-116, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37388/CP2021/v31n3209>. Acesso em: 23 set. 2024.

MACHADO, B. A. B.; SCHWARTZ, S. **Procrastinação e aprendizagem acadêmica**. Revista Eletrônica Científica da UERGS, v. 4, n. 1, p. 119-135, 2018. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W2800919001>. Acesso em: 24 out. 2024.

PAULA, Y. A. de; PADOVANI, R. da C.; BATISTA, S. H. S. da S. **O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica: conhecendo e intervindo.** Educação em Revista, v. 38, p. e26629, 2022. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W4293195746>. Acesso em: 22 out. 2024.

PEREIRA, L. de C.; RAMOS, F. P. **Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura**. Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, p. e223504, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tgJqXTCKM8zbwbYvVkhcQfh/>. Acesso em: 23 set. 2024.

PINHEIRO, Mirelle Christina. **A inflexibilidade psicológica como mediadora da relação entre o perfeccionismo e procrastinação acadêmica**. 2024. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024. Disponível em: https: <//www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-07082024-104301/>. Acesso em: 10 dez. 2024.

RIBEIRO, F.; AVELINO, B. C.; COLAUTO, R. D.; *et. al*. **Comportamento procrastinador e desempenho acadêmico de estudantes do curso de ciências contábeis**. Advances in Scientific and Applied Accounting, p. 386–406, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.14392/asaa.2014070304>. Acesso em: 23 set. 2024.

RAASCH, Michele; SILVEIRA-MARTINS, Elvis. Análise do Posicionamento Procrastinador como (falta de) Estratégia para o Desempenho Acadêmico: uma pesquisa com estudantes de gestão. **Revista Meta: Avaliação**, v. 8, n. 24, p. 463-487, 2016. Disponível em: < chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://pdfs.semanticscholar.org/e130/aa9c449bdfeb6981a9595bd6c1b26feee962.pdf>. Acesso em: 21 out. 2024.

ROCHA, Joel Bruno Angelo *et al*. Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura/Anxiety in High School Students: An integrative review of the literature. **Revista de psicologia**, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022. Disponível: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3418>. Acesso em: 21 out. 2024.

RODRIGUES, I. S.; SOARES, A. B.; MONTEIRO, M.C. **Que Pensam os Estudantes Universitários sobre a Procrastinação Acadêmica.** Revista de Educação, Ciência e Cultura, v. 28, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W4399761166>. Acesso em: 20 out. 2024.

SAMPAIO, R. K. N. **Procrastinação acadêmica e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2011.840358>. Acesso em: 25 set. 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/10.5433/2236-6407.2011v2n2p242>. Acesso em: 24 set. 2024.

SIROIS, F.; PYCHYL, T. **Procrastinação e a prioridade da regulação do humor de curto prazo: Consequências para o eu futuro**. Social and Personality Psychology Compass, v. 7, n. 2, p. 115–127, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>. Acesso em: 23 set. 2024.

SOARES, A. K. S.; KAMAZAKI, D. F.; FREIRE, S. E. A. **Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade**. Avances en Psicología Latinoamericana, v. 39, n. 1, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ezl.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W3183828248>. Acesso em: 21 out. 2024.

STEEL, P. The nature of procrastination. Psychological Bulletin, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007.

TAO, X.; HANIF, H.; AHMED, H. H.; *et. al*. **Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination**. Frontiers in Psychology, v. 12, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722332>. Acesso em: 23 set. 2024.