



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ (UESPI)
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

ANA MARIA GOMES BARBOSA

**A RELAÇÃO ENTRE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E PERFECCIONISMO
EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA DE PIRIPIRI – PIAUÍ**

PIRIPIRI

2025

ANA MARIA GOMES BARBOSA

**A RELAÇÃO ENTRE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E PERFECCIONISMO
EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA DE PIRIPIRI – PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Estadual do Piauí como requisito
para obtenção do grau de Licenciada em
Pedagogia.

Orientador: Prof. Me. Misael Carlos do
Nascimento Neto

Coorientador: Prof. Dr. Paulo Gregório
Nascimento da Silva

PIRIPIRI

2025

B238r Barbosa, Ana Maria Gomes.

A relação entre procrastinação acadêmica e perfeccionismo em
estudantes de licenciatura de Piripiri - Piauí / Ana Maria Gomes
Barbosa. - 2025.

61f.

Monografia (Licenciatura em Pedagogia) - Universidade Estadual
do Piauí - Campus Prof. Antonio Giovani Alves de Sousa, Piripiri,
2025.

"Orientação: Misael Carlos do Nascimento Neto".

"Coorientação: Paulo Gregório Nascimento da Silva".

1. Procrastinação Acadêmica. 2. Perfeccionismo. 3.
Universitários. I. Nascimento Neto, Misael Carlos do . II. Silva,
Paulo Gregório Nascimento da . III. Título.

CDD 370.15

ANA MARIA GOMES BARBOSA

**A RELAÇÃO ENTRE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E PERFECCIONISMO
EM ESTUDANTES DE LICENCIATURA DE PIRIPIRI – PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Estadual do Piauí como requisito
para obtenção do grau de Licenciada em
Pedagogia.

Orientador: Prof. Me. Misael Carlos do
Nascimento Neto

Coorientador: Prof. Dr. Paulo Gregório
Nascimento da Silva

APROVADO EM 30/09/2025

Prof. Me.

(Misael Carlos do Nascimento Neto)

Prof. Dr.

(Paulo Gregório Nascimento da Silva)

Prof.^a Ma

(Zilda Tizziana Santos Araújo)

Prof. Dr.

(Ricardo Neves Couto)

Dedico ao meu pai, Francisco

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meu pai, Francisco, que faleceu durante o período de construção do projeto desta pesquisa, amei e o amarei com todo meu coração e alma; ter tido ele como meu pai e exemplo, incentivo e lugar para onde voltar durante minha vida, especialmente durante a graduação, faz meu coração encher de gratidão, de saudades e de amor. À minha mãe, pelo incentivo, pela força, pelo amor e companhia. Aos meus gatos, Baby Dr. Lion e Margô, pela companhia durante todos os meus momentos de escrita, especialmente às madrugadas, e pelo amor, felicidade e leveza que sinto quando os vejo.

À Andreia, minha amiga muito amada, pelo apoio, presença e acolhimento. À Viviane, pela presença e amizade. À Kauany pela amizade, pelas conversas sobre o futuro durante nossas viagens, pela companhia na universidade e fora dela, pela parceria na escrita, pela paciência, por todo carinho e escuta. E à Lívia, pelo incentivo e companhia nos estudos e na pesquisa.

Agradeço aos meus orientadores, professor Misael e professor Paulo Gregório, pelas orientações, pela paciência e acessibilidade durante a construção desse trabalho. Agradeço especialmente ao professor Paulo Gregório, que esteve me orientando desde o PIBIC, iniciado logo no começo do curso, pelo apoio e incentivo à pesquisa. À professora Socorro Santana, pelo acolhimento durante todo o curso, pelas palavras, oportunidades e por ter sempre se mostrado disponível. À professora Dalva, pelo carinho e escuta e à professora Adriana Ferro, pelos ensinamentos e cuidado conosco. A todos os meus professores e colegas do curso.

Agradeço aos avaliadores da minha banca, professor Ricardo e professora Tizziana, pelas sugestões para meu trabalho, pela leitura atenta e pelas suas contribuições valiosas.

A todos os participantes dessa pesquisa.

E a Deus, pela providência.

Me vi sentada embaixo da árvore, morrendo de fome, simplesmente porque não conseguia decidir com qual figo eu ficaria. Eu queria todos eles, mas escolher um significava perder todo o resto, e enquanto eu ficava ali sentada, incapaz de tomar uma decisão, os figos começaram a encolher e ficar pretos e, um por um, desabaram no chão aos meus pés.

Sylvia Plath, A redoma de vidro

RESUMO

O presente estudo versa sobre a procrastinação acadêmica, considerada como o ato voluntário de adiar atividades acadêmicas, e sobre o perfeccionismo, tido como traço de personalidade cuja principal característica é o estabelecimento de metas e padrões de desempenho elevados para si. Assim, parte da seguinte questão-problema: de que maneira se relacionam o perfeccionismo e a procrastinação acadêmica em estudantes de licenciatura da cidade de Piripiri, Piauí, considerando as variáveis sociodemográficas sexo, idade e semestre? Logo, esta pesquisa tem por objetivo geral analisar as relações entre procrastinação acadêmica e perfeccionismo em estudantes de cursos de licenciatura de Piripiri (PI). Como objetivos específicos, foram estabelecidos: (a) identificar a correlação entre as vertentes do perfeccionismo e a procrastinação acadêmica; (b) verificar de que forma o perfeccionismo pode explicar a procrastinação acadêmica; e (c) examinar as associações entre variáveis sociodemográficas (sexo, idade e semestre) e os níveis de procrastinação acadêmica e perfeccionismo. Dessa forma, caracteriza-se como um estudo quantitativo correlacional-causal, transversal e *ex post facto*, com amostragem acidental não probabilística. Utilizaram-se como instrumentos a Escala de Procrastinação de Tuckman, a Escala de Quase Perfeição (versão curta) e o questionário sociodemográfico. Os dados foram analisados por meio do software estatístico SPSS, versão 23, mediante análises de correlação e regressão múltipla hierárquica. Participaram do estudo 234 estudantes, em sua maioria jovens adultos ($M_{idade} = 23,9$ anos), do sexo feminino (71,8%), que cursavam as licenciaturas Pedagogia (45,7%), Letras Português (17,5%), Química (16,2%), Física (12%) e Letras Inglês (8,5%), principalmente nos blocos iniciais dos cursos (45,7%). Os resultados das análises indicaram que o perfeccionismo explicou a variância de comportamentos procrastinadores na amostra estudada, estando a vertente adaptativa positivamente correlacionada com a procrastinação acadêmica e a vertente desadaptativa negativamente correlacionada. Ainda, obteve-se que, quando consideradas as variáveis sociodemográficas (sexo, idade e semestre), o perfeccionismo explicou 36,5% da procrastinação. Portanto, concluiu-se que o perfeccionismo explica os comportamentos procrastinadores em estudantes de licenciatura, de modo que, quando estes possuem mais o traço adaptativo (padrões elevados), procrastinam menos, e quando possuem mais o traço desadaptativo (discrepância), procrastinam mais, sendo essa relação mais acentuada em alunos dos blocos finais dos cursos. Frente a isso, ressalta-se a relevância de promover intervenções educacionais que visem o bem-estar estudantil e a redução de comportamentos procrastinadores no público universitário.

Palavras-chave: procrastinação acadêmica; perfeccionismo; universitários.

ABSTRACT

The present study addresses academic procrastination, understood as the voluntary act of postponing academic activities, and perfectionism, regarded as a personality trait whose main characteristic is the setting of high goals and performance standards for oneself. Thus, it starts from the following problem question: how are perfectionism and academic procrastination related in undergraduate students in the city of Piripiri, Piauí, considering the sociodemographic variables of gender, age, and semester? Therefore, the general objective of this research is to analyze the relationships between academic procrastination and perfectionism in undergraduate students in Piripiri (PI). The specific objectives are: (a) to identify the correlation between aspects of perfectionism and academic procrastination; (b) to verify how perfectionism can explain academic procrastination; and (c) to examine the associations between sociodemographic variables (gender, age, and semester) and levels of academic procrastination and perfectionism. Accordingly, this is characterized as a quantitative, correlational-causal, cross-sectional, *ex post facto* study, with non-probabilistic accidental sampling. The instruments used were the Tuckman Procrastination Scale, the Almost Perfect Scale – Revised, and sociodemographic questionnaire. Data were analyzed using SPSS software, version 23, through correlation and hierarchical regression analyses. A total of 234 students participated in the study, mostly young adults ($M_{age} = 23.9$ years), predominantly female (71.8%), enrolled in undergraduate programs in Pedagogy (45.7%), Portuguese Language and Literature (17.5%), Chemistry (16.2%), Physics (12%), and English Language and Literature (8.5%), mainly in the early stages of their programs (45.7%). The results indicated that perfectionism explained the variance in procrastinatory behaviors in the sample, with the adaptive dimension being positively correlated with academic procrastination and the maladaptive dimension being negatively correlated. Furthermore, when sociodemographic variables (gender, age, and semester) were considered, perfectionism explained 36.5% of procrastination. Thus, it was concluded that perfectionism accounts for procrastinatory behaviors among undergraduate students, such that those with stronger adaptive traits (high standards) procrastinate less, while those with stronger maladaptive traits (discrepancy) procrastinate more, with this relationship being more pronounced among students in the later stages of their programs. In light of these findings, the importance of promoting educational interventions aimed at student well-being and reducing procrastinatory behaviors in the university context is emphasized.

Keywords: academic procrastination; perfectionism; undergraduate students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 A procrastinação acadêmica.....	13
2.2 Perfeccionismo: desenvolvimento e definição.....	18
2.3 O modelo de dois fatores: perfeccionismo adaptativo e desadaptativo.....	20
3 MÉTODO.....	24
3.1 Delineamento da pesquisa.....	24
3.2 Participantes.....	25
3.3 Instrumentos.....	25
3.3.1 Escala de Quase Perfeição - versão curta.....	25
3.3.2 Escala de Procrastinação de Tuckman.....	26
3.3.3 Questionário sociodemográfico.....	26
3.4 Análise dos dados.....	26
4 RESULTADOS.....	29
5 DISCUSSÃO.....	32
5.1 O perfeccionismo como preditor da procrastinação acadêmica.....	32
5.2 O papel das variáveis sociodemográficas na relação entre perfeccionismo e procrastinação.....	35
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	41
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	55
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO.....	58
ANEXO A – ESCALA DE PROCRASTINAÇÃO DE TUCKMAN.....	59
ANEXO B – ESCALA DE QUASE PERFEIÇÃO - VERSÃO CURTA.....	60

1 INTRODUÇÃO

A vivência universitária, para muitos estudantes, é uma nova etapa na vida pessoal e estudantil. O ingresso no ensino superior pode significar autorrealização pessoal e uma oportunidade para construção de uma carreira profissional. Contudo, as particularidades são comuns a esse meio, seja pelas novas metodologias de ensino e de avaliação, por cobranças por um bom desempenho em atividades acadêmicas ou pela exigência de maior autonomia. Assim, essas especificidades recaem tanto sobre alunos vindos do Ensino Médio, que lidam pela primeira vez com uma forma de ensino e aprendizagem divergente, quanto sobre os que cursam pela segunda vez, ou que estão na pós-graduação (Abdollahi *et al.*, 2020). Independentemente das circunstâncias, a forma como os alunos lidam com essas atividades acadêmicas variam, e pode, a depender dos fatores contribuintes, dificultar ou facilitar esse processo.

Sendo assim, realizar as atividades acadêmicas e cumprir as demandas com excelência é uma habilidade desejada entre os universitários; de modo que para alguns, atingir boas notas pode significar mais do que apenas conseguir a aprovação numa disciplina. Isso porque há uma concepção determinista que faz com que o aluno alcance sua realização pessoal na excelência acadêmica (Soares; Woods, 2020). Em decorrência disso, dado que o fazer perfeito torna-se essencial para alcançar a validação acadêmica, o perfeccionismo emerge nesse contexto como o esforço pela performance de melhor qualidade possível, dentro de padrões que o próprio estudante determina para si. Entretanto, quando alguns universitários se deparam com resultados discrepantes do esperado, comportamentos disfuncionais podem surgir como consequência.

Nesse sentido, o perfeccionismo pode ser definido como um traço de personalidade em que o indivíduo busca alcançar padrões elevados de desempenho para si próprio. Por viabilizar a análise do construto em contextos de pesquisa e clínico, têm-se adotado o perfeccionismo por uma perspectiva bifatorial (Howell *et al.*, 2020). Essa concepção compreende que o perfeccionismo pode ser manifestado de duas maneiras: adaptativa (denominada padrões elevados), no qual o indivíduo estabelece padrões de desempenho alcançáveis, ainda que elevados; e desadaptativa (denominada discrepância), em que são estabelecidos padrões excessivamente irrealistas e que, por serem inalcançáveis, geram emoções negativas. Diante da impossibilidade de alcançar esses padrões excessivos estabelecidos pelos perfeccionistas, a literatura atual aponta que comportamentos de evitação podem emergir como forma de regulação emocional (Bytamar; Saed; Khakpoor, 2020; Soares; Kamazaki; Freire, 2021).

Dentre esses comportamentos, destaca-se a procrastinação, concebida como o ato voluntário de postergar ações pretendidas, mesmo ciente das consequências negativas desse atraso (Couto *et al.*, 2020). De imediato, evitar realizar uma tarefa estressante pode trazer alívio emocional, mas a curto ou a longo prazo, pode impactar negativamente em diversos contextos e aspectos. No que diz respeito ao contexto universitário, a conduta procrastinadora tem sido prevalente em cerca de 70% a 80% dos acadêmicos (Fentaw; Moges; Ismail, 2022). Nesse sentido, estudos sobre o tema têm relacionado a prevalência de comportamentos procrastinadores com o perfeccionismo desadaptativo (Araujo *et al.*, 2025; Barbosa *et al.*, 2025). Isso porque ambos afetam negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes, além de desencadear emoções negativas como depressão, ansiedade e baixa autoestima, ocasionando decréscimo na saúde e no bem-estar estudantil (Abdollahi *et al.*, 2020).

Apesar dos avanços em estudos brasileiros sobre procrastinação e perfeccionismo em universitários, pouco se sabe sobre como estudantes de licenciatura vivenciam esses fenômenos, sendo que a maioria das pesquisas sobre o tema tem sido conduzida com amostras formadas por estudantes de diferentes áreas, sem foco em um público específico. Dentro deste panorama, identifica-se a insuficiência de estudos especificamente com estudantes de licenciatura (Vieira-Santos; Malaquias, 2022), podendo ser observada uma lacuna em pesquisas no contexto brasileiro com esse público. Nessa perspectiva, compreende-se a importância do papel do professor, e essa percepção pode ser um fator de soma para desenvolver comportamentos no contexto acadêmico, geradores de estresse e emoções negativas. Além disso, analisar os mecanismos subjacentes da procrastinação acadêmica em diferentes públicos de estudantes, pode auxiliar na compreensão do construto de forma mais ampla.

Tendo isso em vista, espera-se responder a seguinte questão-problema: de que maneira se relacionam o perfeccionismo e a procrastinação acadêmica em estudantes de licenciatura da cidade de Piripiri, Piauí, considerando as variáveis sociodemográficas sexo, idade e semestre? E busca testar as seguintes hipóteses, elaboradas com base na literatura: (a) quantos maiores os níveis de perfeccionismo adaptativo (padrões elevados), menores os níveis de procrastinação acadêmica em estudantes de licenciatura; (b) quantos maiores os níveis de perfeccionismo desadaptativo (discrepância), maiores os níveis de procrastinação acadêmica; (c) o traço de personalidade perfeccionista prediz a procrastinação acadêmica; (d) e quanto às variáveis sociodemográficas, estudantes do sexo masculino procrastinam mais que estudantes do sexo feminino, estudantes mais jovens são mais procrastinadores e estudantes de semestres mais avançados procrastinam mais.

Essa pesquisa busca contribuir ao campo de estudo da Educação e da Psicologia ao trazer subsídios para estudos futuros tanto nos campos supramencionados, quanto em outros contextos, com diferentes públicos, educacionais ou não. Portanto, tem caráter diagnóstico de fazer conhecer padrões entre estudantes de licenciatura, levantando hipóteses que expliquem os comportamentos procrastinadores, considerando o perfeccionismo como influente. Além do mais, propõe fornecer dados para criações de estratégias que busquem meios de melhorar a qualidade de estudo e o bem-estar dos universitários.

Para tanto, a pesquisa tem por objetivo geral analisar as relações entre a procrastinação acadêmica e o perfeccionismo em estudantes de licenciatura de Piripiri (PI). E têm-se como objetivos específicos: identificar a correlação entre as vertentes do perfeccionismo e a procrastinação acadêmica, verificar de que forma o perfeccionismo pode explicar a procrastinação acadêmica e verificar de que maneira as variáveis sociodemográficas (sexo, idade e semestre) influenciaram na relação entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica.

Para alcançar os objetivos propostos, esse estudo segue procedimentos metodológicos de abordagem quantitativa, utilizando como instrumentos as escalas psicométricas Escala de Procrastinação de Tuckman (Couto *et al.*, 2020) e Escala de Quase Perfeição - versão curta (Coelho *et al.*, 2020), e um questionário sociodemográfico. Participaram do estudo 234 estudantes de licenciatura que responderam aos questionários de forma presencial, mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Por fim, os dados da pesquisa foram tabulados utilizando o *software* estatístico SPSS, versão 23. Além do mais, ressalta-se que essa pesquisa compõe um dos estudos do projeto guarda-chuva denominado “Ansiedade Cognitiva Frente a Provas em universitários piauienses: relações com perfeccionismo e procrastinação acadêmica”, sob responsabilidade do professor Dr. Paulo Gregório Nascimento da Silva.

Em suma, a presente monografia está estruturada nas seguintes seções: introdução, na qual apresentam-se os objetivos e a contextualização do tema; referencial teórico, em que os temas da pesquisa são aprofundados teoricamente com base na literatura; método, que apresenta a abordagem do estudo, instrumentos utilizados, os participantes e critérios de inclusão e exclusão, bem como o procedimento de coleta de dados, de análise e aspectos éticos; resultados, no qual os dados resultantes das análises são apresentados sistematicamente; discussão, em que os resultados obtidos são apresentados em diálogo com a literatura sobre as temáticas; e considerações finais, na qual são retomados os objetivos, a pergunta de pesquisa e os principais resultados, além de apresentar as contribuições da pesquisa, limitações e sugestões para estudos futuros.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

No meio acadêmico, os alunos lidam com estresse devido a fatores variados, como cobrança para cumprir prazos, avaliações, competitividade, além de questões sobre a carreira profissional e situações particulares à vida pessoal (Silva *et al.*, 2020). Nesse ínterim, sendo os universitários um grupo suscetível para o sofrimento psicológico, torna-se pertinente que a saúde mental e o bem-estar seja um tema em debate nesse meio. Assim, a Organização Mundial da Saúde (2022) define saúde mental como a capacidade que um sujeito possui de lidar com estresse de modo funcional, enquanto bem-estar é o estado constante de satisfação com a própria vida, mesmo diante dos conflitos cotidianos (Bock; Furtado; Teixeira, 2022). Na perspectiva de promoção do bem-estar no meio estudantil, este estudo destaca a procrastinação acadêmica como um comportamento que impacta a saúde mental de estudantes e o perfeccionismo como possível antecedente dessa conduta.

Considerando a procrastinação acadêmica como o adiamento de tarefas acadêmicas, esta seção teórica objetiva explorar variáveis que expliquem essa conduta a fim de ampliar a compreensão sobre a temática. Dentre essas variáveis, serão enfatizadas as características individuais antecedentes a procrastinação, principalmente o perfeccionismo. Será adotada, assim, a perspectiva bidimensional do perfeccionismo, que se manifesta de maneira adaptativa e desadaptativa, para compreender de que forma esses aspectos estão relacionados a comportamentos procrastinadores na universidade. No mais, esta seção apresenta os conceitos-chave das categorias de pesquisa e o desenvolvimento dos estudos sobre ambas que levaram às suas definições.

2.1 A procrastinação acadêmica

Evitar fazer algo que deve ser feito e adiar o início ou a conclusão das tarefas, seja elas quais forem, é uma atitude bastante comum para a maioria das pessoas. Quando essas tarefas têm um prazo, alguns podem inclusive tender a atrasar propositalmente a execução porque sentem que trabalham melhor sob pressão (Pinheiro *et al.*, 2024). De todo modo, a procrastinação, nome dado a esse fenômeno, é presente no cotidiano de muitas pessoas, em diversos contextos, e por isso é relevante compreendê-la melhor. Etimologicamente, procrastinar deriva do latim *procrastinatio*, cujo significado é delonga ou adiamento, logo, procrastinar pode ser definido simplificarmente como o ato de adiar (Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2024). Quanto ao campo das pesquisas científicas, a Psicologia é uma das áreas que tem

contribuído para a compreensão do comportamento procrastinador, que, como supracitado, afeta pessoas em situações e cenários variados.

A análise histórica deste fenômeno sugere que adiar a realização de uma tarefa é um comportamento que remete às civilizações antigas, porém, somente foi reconhecido como prejudicial a partir da Revolução Industrial, com a ascensão de civilizações baseadas no cumprimento de prazos (Milgram, 1992). Sendo assim, uma das primeiras compreensões sobre a procrastinação de forma disfuncional a reconhece como um problema de sociedades modernas, resultante das exigências de produtividade (Steel, 2007). Em complemento a isso, pesquisadores identificaram que, além do contexto ambiental supracitado, um fator mais específico que influencia na frequência de comportamentos procrastinadores é a natureza da tarefa que deverá ser realizada (Solomon; Rothblum, 1984).

Estas concepções iniciais trazem a natureza da tarefa como um fator importante para suscitar a procrastinação, de modo que tarefas consideradas desagradáveis foram vistas como as mais propensas de serem postergadas (Solomon; Rothblum, 1984). Nesse sentido, devido a sentimentos desagradáveis, desenvolve-se a aversão à tarefa (ou afeto disfórico) e o indivíduo é propenso a abandonar a tarefa. Sendo assim, a procrastinação foi compreendida como um comportamento dinâmico que pode se manifestar em diversas situações e dependente de fatores específicos (Wolters, 2003). Entretanto, é relevante trazer que não existe um consenso sobre a definição da procrastinação, dado que, no caso da concepção supracitada, a procrastinação é sempre prejudicial, porém existe uma linha de pesquisadores que identificam aspectos funcionais do fenômeno (Steel, 2007).

Ainda no período de ascensão de estudos sobre a temática, esses pesquisadores assomaram à discussão afirmando que existem pessoas que trabalham melhor sobre pressão, pois realizar uma tarefa perto do término do prazo traz a elas a sensação de satisfação (Chu; Choi, 2005; Schraw, Wadkins; Olafson, 2007). Essa definição foi posteriormente denominada procrastinação ativa, subtendendo o outro aspecto como procrastinação passiva (Gouveia *et al.*, 2014). Assim, quando comparadas essas duas vertentes do fenômeno, os procrastinadores ativos se mostram mais cientes de suas próprias capacidades e menos estressados com tarefas acadêmicas (Choi; Moran, 2009; Coutinho *et al.*, 2022; Kim; Fernandez; Terrier, 2017). Todavia, a presente pesquisa segue a ideia de que a procrastinação é um comportamento disfuncional, com base na característica intrínseca da procrastinação que é o surgimento de emoções negativas, ou o estado pior da situação, como motivador para o ato de adiar.

Aprimorando a compreensão sobre este construto, Klingsieck (2013) considerou que a procrastinação ocorre quando estão presentes sete características: (a) adiamento intencional de

uma atividade; (b) intenção de iniciá-la ou concluí-la; (c) relevância pessoal da tarefa; (d) atraso voluntário; (e) atraso injustificado; (f) manutenção do atraso mesmo diante de prejuízos; e (g) desconforto subjetivo ou outras consequências negativas resultantes do adiamento. Sendo assim, isso sugere que procrastinação se distingue de preguiça ou ócio (Sampaio; Bariani, 2011), pois há intenção no ato de adiar, em que o indivíduo justifica para si este atraso baseado no desconforto, além disso, sabe-se que terão consequências negativas provindas desta conduta.

Posteriormente, na perspectiva de procrastinação como um comportamento disfuncional, emerge a subdivisão do fenômeno em crônico e situacional, de modo que procrastinadores crônicos são aqueles que adiam constantemente diversos aspectos da vida, enquanto o aspecto situacional refere-se a um contexto específico que faz com que o indivíduo manifeste de forma acentuada os comportamentos procrastinadores (Yazici; Buluci, 2015). Tendo isso em vista, esta pesquisa enfoca na procrastinação situacional, dado que se espera analisar este fenômeno no contexto acadêmico.

Na perspectiva da procrastinação situacional, entende-se que o contexto é um fator influente para a procrastinação, bem como o tipo de atividade que necessita ser realizada. Assim, em sociedades modernas onde preza-se pela produtividade e consequentemente pela competitividade, o ambiente universitário acaba por ser um mantenedor desta dinâmica. O funcionamento do meio acadêmico pauta-se na construção e avaliação das habilidades e conhecimentos dos alunos, construindo um mecanismo de testes que subsidiam a tomada de decisões (Danthony; Mascaret; Curvy, 2020). Logo, as tarefas ou provas a serem realizadas são meios pelos quais o rendimento é medido, e podem ser interpretadas pelos alunos como ameaçadoras, pois mensurariam suas qualidades (Németh; Bernáth, 2023). Assim, pesquisas no Brasil tem identificado uma consistente prevalência de ansiedade em alunos diante de situações avaliativas, sugerindo que o meio acadêmico suscita emoções negativas (Medeiro *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024).

Diante disso, a procrastinação acadêmica é o termo específico utilizado para condutas de adiamento no meio acadêmico. Portanto, é definida como o ato voluntário de adiar o início ou a conclusão de ações voltadas ao estudo, tais como atividades de disciplinas, estudo para avaliações, leituras obrigatórias e estudos pessoais (Hidalgo-Fuentes *et al.*, 2024; Jochmann *et al.*, 2024). Nesse contexto, o atraso ocorre diante do desinteresse ou falta de motivação pelas tarefas supracitadas; portanto, ao atrasarem estas atividades que geram emoções negativas como desconforto, ansiedade e aversão, os estudantes experenciam um bem-estar temporário e alívio de emoções negativas.

Apesar de conseguirem se autorregular momentaneamente, uma característica inerente à procrastinação é que o indivíduo sabe das consequências negativas deste atraso e, por isso, é uma ação voluntária; mesmo que, porém, este ato voluntário não signifique que o indivíduo esteja plenamente consciente de todo o mecanismo autodestrutivo de procrastinar. Devido a isso, experimentam fortes sensações de culpa e fracasso quando procrastinam e lidam com o sofrimento psicológico resultante da conduta. Este ciclo de procrastinação é presente em cerca de 70% a 95% dos universitários (Fentaw; Moges; Ismail, 2022; Oram; Rogers, 2022). Por isso, mesmo gerando alívio imediato, é considerada uma estratégia de autorregulação desadaptativa, isto é, disfuncional, que impacta o desempenho grupal e individual de alunos (Svartdal; Løkke, 2022).

Especificamente sobre a procrastinação acadêmica, Tuckman (1991), ao propor a escala para mensurar este construto (*Tuckman Procrastination Scale*), apresenta três subdivisões que ajudam a identificar quando considerar comportamento procrastinador em meio acadêmico: deve haver (a) desperdício de tempo; (b) evitação de tarefas; (c) atribuição de culpa ao externo. Além destes critérios, a literatura aborda fatores externos e internos aos acadêmicos que podem atenuar essa conduta. Por exemplo, quanto a fatores externos, cita-se as avaliações, especialmente provas escritas e seminários, bem como testes seletivos, que resultam em sofrimento psicológico, manifestado pela ansiedade cognitiva de provas (Silva *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024; Barbosa *et al.*, 2025; Araújo *et al.*, 2024; Lima-Silva, 2022).

Sobre fatores internos, por parte do estudante, destaca-se o sentimento de pertença ao meio acadêmico e comprometimento com a formação acadêmica e com a instituição de ensino, isso porque quando o aluno não encontra motivação e satisfação com este meio, tende a considerar as atividades desagradáveis e procrastinar mais (Çikrikçi; Erzen, 2020). Ainda, estudos empíricos buscam compreender variáveis que são fatores de risco para a procrastinação, tais como a aversão a tarefa, falta de energia ou cansaço e distrações situacionais (Svartdal *et al.*, 2020; Svartdal; Lokke, 2022). Nesse sentido, outro fator que tem sido bastante relacionado à procrastinação é o vício de uso em smartphones ou de redes sociais atualmente, em que o uso desregulado agrava a postergação (Bytamar; Saed; Khakpoor, 2020; Li; Li, 2020).

Outra perspectiva que se mostra influente no entendimento da procrastinação diz respeito às variáveis sociodemográficas. Por exemplo, estudos empíricos apontam que pessoas mais jovens tendem a procrastinarem mais, devido à falta de maturidade, que está consequentemente relacionada a autonomia de vida (Araujo *et al.*, 2025; Araújo *et al.*, 2024). Por outro lado, o sexo da pessoa é outra variável foco de estudos sobre a procrastinação; todavia, não existe um consenso se pessoas do sexo feminino ou masculino procrastinam mais. Apesar

de estudos seminais terem aportado para maior conduta evitativa em pessoas do sexo masculino (Steel, 2007), infere-se que a procrastinação é um fenômeno de caráter mais universal, presente em ambos os sexos semelhantemente (Ulunova; Ivleva; Lebid, 2021).

Ainda, há variáveis que podem funcionar como fator de proteção à procrastinação, ou seja, características que quando estão presentes em indivíduos, fazem com que estes comportamentos aconteçam com menor recorrência. Por exemplo, a autoeficácia, que se refere a percepção positiva de si mesmo, pode conduzir à redução da procrastinação, pois o estudante percebe-se como capaz de cumprir as exigências, de modo que as tarefas pareçam menos ameaçadoras (Liu *et al.*, 2020; Turki *et al.*, 2023). Da mesma forma, a autorregulação também contribui para que o estudante possa monitorar seus objetivos e sentir-se motivado a cumprir suas atividades (Arias-Chávez *et al.*, 2020).

Por fim, para a melhor compreensão do objeto de estudo, é relevante mencionar ainda as características individuais como preditoras da procrastinação, isto é, como passíveis de explicarem mecanismos subjacentes do construto. Sendo assim, a personalidade é um construto essencial para explicar os comportamentos psicossociais em diferentes contextos, que incluem o educacional (Silva *et al.*, 2023), e é um preditor significativo do ato procrastinador em estudantes universitários (Cunha *et al.*, 2024; Zhou; Lam; Zhang, 2022).

Em estudos no Brasil, as pesquisas têm demonstrado que alguns traços de personalidade podem atuar como fatores protetivos ou de vulnerabilidade para sentimentos e comportamentos disfuncionais no âmbito acadêmico. Por exemplo, um estudo realizado por Silva *et al.* (2022), com universitários do interior do Piauí, demonstrou que a conscienciosidade pode funcionar como um fator de proteção e o neuroticismo um agente de vulnerabilidade de sintomas ansiosos em contextos avaliativos. Similarmente, outro estudo também com piauienses revelou que a conscienciosidade e o neuroticismo, respectivamente, são preditores de proteção e vulnerabilidade para o fenômeno do impostor e a procrastinação em universitários (Cunha *et al.*, 2024).

Semelhantemente, com foco no traço de personalidade perfeccionista, Soares *et al.* (2021) trazem que esse construto funciona como uma das razões para o comportamento procrastinador. Assim, os resultados desse estudo apontam para características conscienciosas e perfeccionismo como preditores da procrastinação em contexto universitário, indicando que tanto o ato de estabelecer altos padrões para si, pode resultar no medo de falhar e emoções negativas. Assim, conforme apresentado nessa subseção, alunos que não conseguem lidar com essas emoções negativas, tendem a procrastinarem, buscando alívio imediato.

Portanto, esta pesquisa, considerando os traços de personalidade como importantes na explicação da procrastinação, pretende debruçar-se sobre o perfeccionismo, pois, compreendido como um traço de personalidade e particularmente presente em universitários (Diniz; Rodrigues; Mansur-Alves, 2024), apresenta relação com a conduta procrastinadora (Vieira-Santos; Malaquias, 2022; Araujo *et al.*, 2025). Sendo assim, os mecanismos do perfeccionismo serão apresentados na subseção seguinte, compreendendo-o como um fator que pode auxiliar na compreensão deste fenômeno.

2.2 Perfeccionismo: desenvolvimento e definição

Na mitologia grega, [...] Sísifo foi condenado a rolar uma enorme pedra até o topo de uma colina íngreme. O problema era que, à medida que Sísifo se aproximava do topo da montanha, a rocha voltava a rolar colina abaixo. Sísifo então precisava começar a empurrá-la até o topo mais uma vez, apenas para vê-la descer novamente [...]. Chamamos esse esforço infrutífero de perfeccionismo (Gemert, 2019, p. 37, tradução própria).¹

A comparação da ideia de busca por perfeição à tarefa interminável de Sísifo, exposta na epígrafe desta subseção, apresenta o perfeccionismo como a atitude de buscar sempre algo que na realidade nunca será alcançado. Além disso, o que é chamado no trecho de ‘esforço infrutífero’ refere-se à contradição enfrentada pelos perfeccionistas em que, apesar de todo empenho, há sempre uma discrepância entre o ideal e o real. Em complemento a essa analogia, a definição lexical apresentada no Dicionário Priberam da Língua Portuguesa define o perfeccionismo como sendo, portanto, a “tendência em procurar exageradamente a perfeição” (Perfeccionismo, 2025).

Ambas as definições auxiliam na compreensão do objeto de estudo, porém, a Psicologia é a área que tem buscado compreendê-lo como um construto psicológico transdiagnóstico, isto é, como uma característica que pode funcionar como antecedente ou consequente de diferentes transtornos e comportamentos disfuncionais, como a procrastinação (Simon; Salanga; Aruta, 2025). Entretanto, ao longo das mais de duas décadas de pesquisas científicas, o perfeccionismo tem sido compreendido de diferentes formas, e ainda não há um consenso entre os pesquisadores sobre sua definição. Sabendo disso, esta subseção intenciona apresentar

¹ Do original: In Greek mythology, [...] Sisyphus was required to roll a massive boulder to the top of a steep hill. The problem was that as Sisyphus neared the top of the mountain, the rock would roll back down again. Sisyphus would then have to begin to push it to the top once more, only to see it roll back down yet one more time. [...] We call that fruitless effort perfectionism.

inicialmente o desenvolvimento dos estudos sobre o construto e apresentar um panorama das pesquisas sobre a temática no contexto acadêmico.

Inicialmente, Burns (1980) traz a ideia de que o perfeccionismo é manifestado de maneira unidimensional. Isto é, que os perfeccionistas estabelecem padrões excessivamente elevados para si; e, sendo essa a raiz do construto, o que os diferencia é apenas o nível em que manifestam os padrões perfeccionistas. Nessa perspectiva, para o autor, o perfeccionismo provém sempre de autocrítica e de exigências inflexíveis estabelecidas para si, desconsiderando influências externas, refletindo, assim, o caráter disfuncional do construto. Essa estrutura foi complementada por Frost *et al.* (1990), pois os autores propuseram um modelo multidimensional buscando estabelecer outras dimensões do construto passíveis de serem analisadas individualmente. Assim, essa estrutura possibilitou compreender o fenômeno de forma mais ampla.

Os autores observaram o medo de errar como uma questão importante na definição do perfeccionismo, pois a partir da forma como o indivíduo lida com as próprias falhas o traço pode se manifestar de diferentes maneiras. Logo, existem perfeccionistas que lidam com o erro de forma flexível; isso implica dizer que definir para si próprio padrões que queira alcançar não é de todo ruim, pois existem perfeccionistas conscienciosos. Assim, tendo como papel central a reação diante do medo, o modelo proposto foi fracionado em seis dimensões: preocupação com erros, padrões pessoais elevados, dúvida sobre as próprias ações, expectativas parentais, crítica parental e organização (Blankstein *et al.*, 1993; Frost *et al.*, 1990; Frost; Lahart; Rosenblate, 1991).

A fim de contribuir para a discussão, Hewitt e Flett (1991) propuseram uma explicação do fenômeno a partir do objeto a quem ele é direcionado ou a quem é atribuído, logo, o perfeccionismo é fracionado em: a) auto-orientado, que refere-se às avaliações e padrões estabelecidos pelos indivíduos para si próprios; b) orientado para o outro, em que as avaliações são direcionadas de forma interpessoal, isto é, a culpa, hostilidade, desconfiança ou motivação (sob um aspecto mais positivo), são direcionadas à outras pessoas; e c) socialmente prescrito, que diz respeito a preocupação excessiva em atender as expectativas que outros podem impor sobre eles, porém, um aspecto importante disso é que essas expectativas são irreais, sendo como o padrão imposto por pessoas significativas é percebido.

Frente ao supracitado, pode-se perceber que as definições de Burns (1980), Frost *et al.* (1990) e Hewitt e Fleet (1993), e conseqüentemente suas escalas de mensuração, enfocam nas características negativas do perfeccionismo, bem como em causas, conseqüências e o que está concomitante ao construto. Sendo assim, intencionando aprimorar a compreensão,

pesquisadores desse período observaram que os subitens das escalas desses autores poderiam ser resumidos a fatores de ordem superior: “esforço positivo”, “preocupações com avaliação desadaptativa” e “ordem” (Frost *et al.*, 1993; Rice; Ashby; Slaney 1998).

Tendo por base essa ideia, Slaney *et al.* (2001), sugeriram que, além de considerar os aspectos positivos do perfeccionismo, é preciso estabelecer critérios para uma definição precisa do construto e passível de ser mensurada. Os autores sugeriram que para uma medida adequada do perfeccionismo, as variáveis não devem ser vistas como causais ou como consequência, os aspectos negativos e positivos devem ser igual e empiricamente considerados e a medida deve ser empiricamente sólida. Nessa perspectiva, os autores preocuparam-se em desenvolver e revisar a *Almost Perfect Scale* (APS-R) seguindo os critérios supramencionados. É importante destacar que uma medida precisa do construto é válida para o trabalho terapêutico, pois implicações lógicas do fenômeno auxiliam na avaliação do perfeccionismo.

Essa concepção é exemplificada, por exemplo, por Rice *et al.* (2003) em uma análise qualitativa e fenomenológica do construto, no qual foi observado que se sobressaíram dois grupos de perfeccionistas e um de não-perfeccionistas. Os dois grupos perfeccionistas relataram que estabelecem padrões para si em níveis maiores que o terceiro grupo; porém diferenciaram-se pelo nível de preocupação diante da impossibilidade de alcançar estes padrões, e foram subdivididos em perfeccionistas adaptativos e desadaptativos (Gaudreau; Thompson, 2010; Stoeber, 2012). Com essa ideia, posteriormente, Rice, Richardson e Tueller (2014) adaptaram a escala de Slaney *et al.* (2001) considerando apenas os aspectos adaptativos e desadaptativos (padrões elevados e discrepância) criando, assim, a *Short form of the Revised Almost Perfect Scale* (SAPS). Essa escala foi consolidada, reproduzida e adaptada para outros países posteriormente (Coelho *et al.*, 2021).

2.3 O modelo de dois fatores: perfeccionismo adaptativo e desadaptativo

Nesta subseção, pretende-se apresentar as definições de ambas as dimensões do perfeccionismo, com base no modelo de dois fatores. A dimensão denominada padrões elevados, se manifesta de forma adaptativa; enquanto discrepância refere-se às manifestações desadaptativas do construto (Rice; Richardson; Tueller, 2014). Além disso, considerando o perfeccionismo um mecanismo psicológico transdiagnóstico, serão apresentadas as relações entre o construto e diferentes transtornos mentais ou comportamentos, visando ampliar a compreensão sobre o tema (Simon; Salanga; Aruta, 2025).

Com base na descrição lógica que essa estrutura permite, facilitando tanto a mensuração em níveis clínicos e de pesquisa, o presente estudo terá por base a perspectiva bidimensional do construto. Sendo assim, o perfeccionismo é compreendido como um traço de personalidade, ou seja, é algo intrínseco ao indivíduo, cuja principal característica é o estabelecimento de metas e padrões de desempenhos elevados para si (Coelho *et al.*, 2021). Logo, perfeccionistas são autocríticos e constantemente avaliam o próprio desempenho, preocupando-se em alcançar as metas preestabelecidas. O modelo de dois fatores do construto compreende que esse traço pode se manifestar de forma adaptativa ou desadaptativa (Silva *et al.*, 2025).

Sabendo que adaptativo diz respeito a capacidade de adaptação, pode-se compreender que o traço perfeccionista adaptativo, também chamado de padrões elevados (Rice; Richardson; Tueller, 2014), é presente em indivíduos que possuem flexibilidade psicológica ao estabelecerem metas. Assim, esses indivíduos sentem-se motivados a alcançar seus padrões pré-estabelecidos e respondem de forma funcional quando não conseguem atingi-los, de modo que o erro se torna um motivador para novas tentativas ou replanejamentos (Stoeber; Madigan; Gonidis, 2020). Logo, essa dimensão do traço pode ser considerada um atributo desejável em contextos específicos, como os laborais ou acadêmicos, devido a esses perfeccionistas compreenderem o erro como parte de um processo e se esforçarem para superá-lo (Wang, 2024).

Ao buscar compreender os preditores desse traço, pesquisas tem encontrado que estilos parentais e traços de personalidade são aspectos importantes para explicar o que motiva e precede o perfeccionismo (Hasanagić; Leto, 2020; Holmes *et al.*, 2024). Considerando que estilos parentais dizem respeito a percepção dos indivíduos sobre as atitudes e estratégias que seus pais usaram para educá-los, a literatura compreende este aspecto como influente no desenvolvimento do perfeccionismo, que, nessa perspectiva, pode ser incentivado e desenvolvido ainda na infância (Meng *et al.*, 2024). Por exemplo, filhos de pais considerados autoritativos, isto é, aqueles que mesmo exigindo esforços de seus filhos o fazem com responsividade, tendem a desenvolverem perfeccionismo adaptativo. Esse aspecto, além de auxiliar na compreensão do construto em questão, sugere que a afetividade parental tem um papel importante para o bem-estar mental de maneira geral (Walton, 2018).

A literatura sobre o tema tem-se debruçado sobre outros traços de personalidade que podem estar relacionados a essa dimensão do perfeccionismo e que podem auxiliar na compreensão de seus aspectos subjacentes. Quanto aos traços de personalidade propostos no modelo *Big Five*, que apresenta cinco tipos de personalidade, estudos encontraram relações positivas e significativas de esforços perfeccionistas e conscienciosidade (Shin *et al.*, 2023;

Kamushadze *et al.*, 2021). Isso sugere que pessoas com o traço adaptativo do perfeccionismo tendem a serem responsáveis, diligentes e cuidadosas.

Além dos preditores, um tópico fundamentado sobre o objeto de estudo é o fator protetivo dele. Isso acontece devido as características positivas que ele está associado. Por exemplo, o estudo de Akbağ (2024) com universitários identificou que os índices de bem-estar psicológico eram maiores em estudantes que apresentavam traços perfeccionistas em sua forma adaptativa. Inferências como essa reforçam a ideia de que — estando o indivíduo inserido em contextos exigentes e competitivos como o acadêmico — estabelecer padrões elevados para si que sejam realizáveis, é uma estratégia pertinente para a manutenção de sua saúde mental.

Nesse sentido, perfeccionistas com essa característica tendem a serem mais otimistas (Callaghan *et al.*, 2023) e a possuírem mais autoeficácia acadêmica, que por sua vez contribui para o bem-estar psicológico (Kruger *et al.*, 2023). Assim, perfeccionistas com tendências à organização e planejamento como mencionado anteriormente, sentem-se confiantes de que conseguem realizar suas atividades acadêmicas com excelência, mesmo que sejam desafiadoras. Em complemento a isso, a revisão de literatura de Cheng (2024) apresenta que esse traço é diretamente relacionado à criatividade, sugerindo que esse pode ser um ponto forte de perfeccionistas adaptativos. Portanto, essas compreensões explicam o motivo pelo qual, no ambiente universitário, o perfeccionismo adaptativo pode ser uma característica desejável.

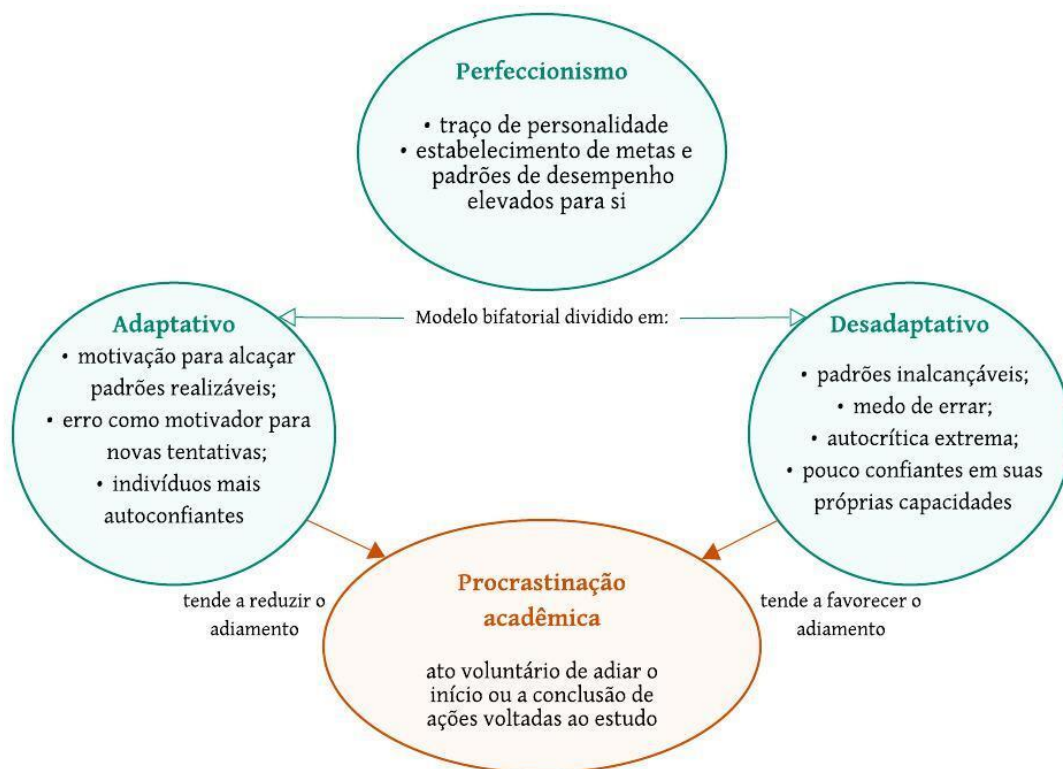
Com base no modelo de dois fatores, a outra face deste construto é o perfeccionismo que se apresenta de forma desadaptativa, denominado discrepância (Rice; Richardson; Tueller, 2014). Assim, esse fator é presente em pessoas que têm intolerância a seus próprios erros, e sentem-se incapazes de concluir tarefas dentro de suas próprias expectativas. Devido a isso, pesquisas tem identificado emoções negativas e psicopatologias decorrentes dessa frustração, tais como depressão e ansiedade (Abdollahi; Allen; Taheri, 2020; Robinson *et al.*, 2021). Demonstra-se, portanto, que perfeccionistas desadaptativos tem maior predisposição à vivência de estresse e ao esgotamento acadêmico, quando inseridos em ambiente universitário (Chang *et al.*, 2020; Sederlund; Burns; Rogers, 2020).

Por conta disso, o perfeccionismo desadaptativo é considerado um fator de risco para o surgimento de comportamentos procrastinadores. Isto é, observa-se maior presença de procrastinação em alunos que possuem essa vertente do traço; tendência que pode ser justificada pelas características desses perfeccionistas que favorecem o surgimento de emoções negativas, motivadoras de comportamentos de fuga (Akbağ, 2024; Robinson *et al.*, 2021). Por exemplo, estudos como os de Pinheiro *et al.* (2024) e Ashraf *et al.* (2023) relacionam a autoeficácia ao perfeccionismo, e a respeito dessa vertente, trazem que perfeccionistas desadaptativos tendem

a confiarem menos em si próprios; e no contexto acadêmico, isso faz com que duvidem de suas próprias capacidades.

Nessa perspectiva, por se sentirem incapazes de concluir suas tarefas da forma como consideram adequadas, emerge o comportamento procrastinador (Sederlund; Burns; Rogers, 2020). A tarefa considerada imperfeita contribui para o aumento de sentimentos negativos, e para amenizar essas emoções, eles procrastinam (Burcaş; Creţu, 2021). Para melhor compreensão, a relação entre ambas as vertentes do perfeccionismo e a conduta procrastinadora é apresentada na Figura 1 em um diagrama, trazendo de forma resumida os conceitos abordados ao longo dessa seção.

Figura 1: Síntese da relação entre o traço perfeccionista e a procrastinação acadêmica



Fonte: Elaboração própria

Em suma, como mencionado na subseção anterior, o comportamento procrastinador acarreta prejuízos educacionais, e a literatura é consistente quanto à relação preditiva do perfeccionismo na procrastinação tanto em estudos estrangeiros (Saini; Singh, 2024; Sommantico *et al.*, 2024), quanto brasileiros (Pinheiro *et al.*, 2024; Soares; Kamazaki; Freire,

2021). Portanto, esta pesquisa buscou analisar o funcionamento desta relação em estudantes especificamente de licenciatura, diante da escassez de estudos semelhantes com esse público.

3 MÉTODO

A presente pesquisa objetivou analisar as relações entre a procrastinação acadêmica e o perfeccionismo em estudantes de licenciatura de Piripiri - Piauí. Sendo assim, caracteriza-se como um estudo quantitativo correlacional-causal, não experimental, transversal e *ex-post-facto*, com amostragem acidental não probabilística. Além disso, utilizou-se de escalas psicométricas para coleta de dados, que posteriormente foram analisados estatisticamente.

3.1 Delineamento da pesquisa

Optou-se pelos métodos quantitativos devido a essa abordagem intencional a testagem de teorias a partir da relação entre variáveis medidas com instrumentos que posteriormente geram dados numéricos (Creswell; Creswell, 2021). Tendo em vista que as variáveis deste estudo são o perfeccionismo e a procrastinação, esse método proporcionou identificar e avaliar as relações e causas destes construtos psicológicos na amostra escolhida, nesse caso, em estudantes de licenciatura. Para essa avaliação, utilizou-se como instrumentos de mensuração escalas psicométricas que visam medir características mentais de pessoas, e são baseadas em modelos de estimativa estatística (Hammond, 2010).

Nessa perspectiva, este estudo caracteriza-se como não-experimental por objetivar verificar o nível de variáveis, bem como analisar fenômenos (procrastinação e perfeccionismo) e determinar suas relações em um contexto específico (o universitário). Sendo assim, é transversal pois a coleta de dados acontece em tempo único (Hernández Sampieri; Collado; Lucio, 2013), e *ex-post-facto* porque a análise dos dados é realizada posterior as variações da variável, ou seja, após elas terem sido manifestadas (Gil, 2008). Além disso, é correlacional-causal pois descreve vínculos e associações entre variáveis, tendo sido estabelecidos processos de causalidade entre eles (Hernández Sampieri; Collado; Lucio, 2013).

Outrossim, foi realizada previamente uma pesquisa bibliográfica, buscando “detectar, consultar e obter a bibliografia e outros materiais úteis para os propósitos do estudo” (Hernández Sampieri; Collado; Lucio, 2013, p. 76). Esse procedimento visou verificar as teorias fundamentais do perfeccionismo e da procrastinação, bem como conhecer o panorama atual de pesquisas científicas sobre as temáticas supracitadas. Para tanto, buscou-se em bases de dados científicos (Pubmed, Scielo, PsycNET, Web of Science, Medline etc.), em portais de periódicos (Portal de Periódicos da CAPES) e em ferramentas de busca livre, como o Google acadêmico.

3.2 Participantes

Compreende-se amostra como “um conjunto de indivíduos selecionados a partir de uma população e concebidos de modo a representar a população que está sendo estudada” (Fife-Schaw, 2010, p. 384). Sendo assim, os participantes desse estudo compõem uma amostra da população maior, nesse caso, os universitários.

Assim, deu-se preferência ao tipo de amostra acidental não probabilística, devido a praticidade em relação ao custo e tempo para realização do estudo, uma vez que esse tipo de amostra é constituído por pessoas que convenientemente estão no local durante o momento da coleta de dados (Gil, 2008). Ainda que os indivíduos nesse caso não tenham a mesma probabilidade de serem incluídos no estudo, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão a fim de delimitar a amostra.

Nesse sentido, os critérios de inclusão para a participação nesse estudo foram: a) ser estudante universitário na cidade de Piripiri – PI; b) estar matriculado em um curso de licenciatura em qualquer período; c) e ter idade igual ou superior a 18 anos. Ademais, fazem parte do grupo de exclusão os alunos que não estão frequentando o curso regularmente, apesar de estarem matriculados. Dessa forma, participaram desse estudo 234 universitários que cursavam as licenciaturas Pedagogia, Letras Português, Letras Inglês, Física e Química de uma Instituição de Ensino Superior.

3.3 Instrumentos

Utilizaram-se nesta pesquisa escalas psicométricas que mensuram construtos psicológicos para fins de pesquisa, bem como um questionário sociodemográfico. Cada escala é um instrumento de autorrelato e possui itens próprios que buscam avaliar a procrastinação e o perfeccionismo, sendo elas adaptadas e validadas para o contexto brasileiro:

3.3.1 Escala de Quase Perfeição - versão curta

Essa escala foi desenvolvida por Rice, Richardson e Tueller (2014), e adaptada ao contexto brasileiro por Coelho *et al.* (2021) e objetiva avaliar o perfeccionismo de dois fatores, sendo eles o adaptativo (padrões elevados) e o desadaptativo (discrepância). A escala é composta por oito itens os quais são respondidos por escala do tipo *Likert* de cinco pontos que

variam de 1 (discordo fortemente) a 7 (concordo fortemente); e apresenta índices de precisão adequados ($\alpha = 0.77$ e $\omega 0.78$).

3.3.2 Escala de Procrastinação de Tuckman.

Foi elaborada por Tuckman (1991) e adaptada para o Brasil por Couto *et al.* (2020). Essa escala objetiva medir a tendência de perder tempo, procrastinar e de evitar fazer o que deveria ser feito. Para tanto, o instrumento é composto por 14 itens, dos quais quatro são codificados inversamente (itens 5, 7, 10 e 13), a fim de certificar a atenção do participante e verificar a consistência em suas respostas. Os itens são respondidos em escala de cinco pontos do tipo *Likert*, variando de 1 (“nunca”) a 5 (“sempre”). A escala possui bons índices de precisão ($\alpha = 0.86$ e $\omega 0.70$).

3.3.3 Questionário sociodemográfico

Além das escalas psicométricas, os participantes responderam a um conjunto de perguntas que visaram conhecer o perfil dos universitários, tais como sexo, idade, curso, período que está cursando, tipo de instituição que estuda e Índice de Rendimento Acadêmico (IRA).

3.4 Procedimento

Este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos da Universidade Estadual do Piauí (CAAE: 64670322.0.0000.5209; Parecer: 5.750.173). Dito isto, enfatiza-se que todos os procedimentos éticos foram seguidos de acordo com as Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, os quais serão descritos a seguir.

Primeiramente, solicitou-se a autorização dos responsáveis pela Instituição de Ensino selecionada para a pesquisa. Logo após, iniciou-se a coleta de dados, que foi realizada em ambiente coletivo de sala de aula, sendo os questionários respondidos individualmente. Foram informados para os participantes o caráter anônimo e voluntário da pesquisa, e que poderiam desistir a qualquer momento.

Deu-se destaque, no momento da recolha dos dados, ao caráter anônimo da pesquisa, uma vez que, por se tratar de uma pesquisa que visa identificar comportamentos

procrastinadores e padrões perfeccionistas, a participação pode gerar desconforto, logo, existe o risco de constrangimento e por consequência, o risco de alteração da resposta do participante.

Além disso, ressaltou-se também os benefícios desse estudo, como a contribuição dessa pesquisa ao campo de estudo da Educação e da Psicologia pois fornecer dados para criações de estratégias que busquem meios de melhorar a qualidade e o bem-estar dos estudantes. Assim, para os que aceitaram participar, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que contém os propósitos gerais do estudo e os questionários. Estima-se que foram necessários de 10 a 15 minutos para os alunos responderem à pesquisa.

3.4 Análise dos dados

As análises estatísticas foram conduzidas com o auxílio do *software* IBM SPSS *Statistics*, versão 23. Inicialmente, realizou-se estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão, frequências e percentuais) para caracterização da amostra recolhida para o presente estudo. Considerando que correlações definem a relação entre variáveis (Valentini; Iglesias, 2021), foram efetuadas análises de correlação de Pearson para examinar a relação linear entre as variáveis contínuas de interesse, com a finalidade de subsidiar a construção do modelo preditivo.

Para tanto, foi considerado o coeficiente de correlação de Pearson (r). O coeficiente de correlação pode variar em um intervalo entre -1 e $+1$. Um coeficiente de $+1$ indica um relacionamento linear positivo perfeito, ou seja, conforme os valores de uma variável aumentam, os valores da outra variável aumentam na mesma proporção. E um coeficiente de -1 indica um relacionamento linear negativo perfeito, em que na medida em que o valor de uma variável aumenta, o da outra variável diminui (Valentini; Iglesias, 2021). Assim, um coeficiente de 0 indica a falta de relacionamento linear.

Ademais, ressalta-se que o coeficiente de correlação é uma medida que geralmente é utilizada como tamanho de efeito da covariância entre duas variáveis, isto é, o quanto a relação é positiva ou o quanto é negativa. Isso foi considerado para verificar a relação entre os traços de personalidade perfeccionistas e a procrastinação acadêmica, delineando as relações bivariadas preliminares entre as variáveis de interesse. As magnitudes das correlações foram avaliadas da seguinte maneira: valores em torno de $0,10$ foram considerados pequenos, os situados em $0,30$ foram tidos como médios, e $0,50$ considerados grandes (Cohen, 1988; Dancey; Reidy, 2019; Field, 2020).

A regressão pressupõe uma relação de predição entre as variáveis, logo, como fundamentado na teoria sobre os construtos abordados nesta pesquisa, supõe-se que o perfeccionismo pode prever a procrastinação acadêmica. Por isso, realizou-se a regressão linear múltipla hierárquica a fim de investigar a contribuição dos fatores do perfeccionismo (padrões elevados e discrepância) na explicação da procrastinação acadêmica, considerando também as variáveis sociodemográficas (idade, sexo e semestre).

Assim, contou-se como variável de desfecho a procrastinação acadêmica e como variáveis preditoras de interesse os traços perfeccionistas. Quanto ao perfeccionismo, foram avaliadas as pontuação das subescalas (fatores) da Escala de Quase Perfeição. E optou-se pela abordagem hierárquica da regressão para que fosse possível verificar se a variável psicológica ‘perfeccionismo’, contribui para o incremento na variância explicada (procrastinação acadêmica), além de avaliar os efeitos das variáveis de controle.

Ressalta-se que antes da análise, foram verificados os pressupostos da regressão linear: normalidade dos resíduos (via análise gráfica e teste de *Kolmogorov-Smirnov*), a fim de constatar a distribuição dos escores e compará-los com a distribuição normal; independência (teste de Durbin-Watson), homoscedasticidade (resíduos padronizados vs. preditos) e multicolinearidade (valores de Tolerância e VIF) (Field, 2020).

Por fim, foi adotado um nível de significância de 5% ($p < 0,05$) para todas as análises inferenciais e os intervalos de confiança de 95%, reportados para os coeficientes beta. Enfatiza-se que os casos que foram identificados preenchimento incompleto dos instrumentos, por parte dos participantes da pesquisa, foram excluídos da base analítica.

4 RESULTADOS

Nesta seção serão apresentados os dados deste estudo resultantes das análises estatísticas descritivas, correlação e de regressão hierárquica. A priori, a Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos participantes, que majoritariamente eram jovens e adultos ($M_{idade} = 23,9$ anos), do sexo feminino (71,8%), que cursavam Pedagogia (45,7%) nos blocos iniciais dos cursos (45,7%).

Tabela 1 - Dados sociodemográficos da amostra

Variáveis	Categorias	Número	Porcentagem (%)
Faixa etária	18-29	200	85,4%
	30-59	33	14,1%
	60 anos ou mais	1	0,4%
Sexo	Feminino	168	71,8%
	Masculino	66	28,2%
Curso	Pedagogia	107	45,7%
	Letras Português	41	17,5%
	Letras Inglês	20	8,5%
	Química	38	16,2%
	Física	28	12,0%
Semestre/bloco	1º ao 4º bloco	107	45,7%
	5º ao 7º bloco	62	26,5%
	8º e 9º bloco	65	27,7%

Fonte: Elaboração própria.

Nota: Número total de participantes = 234.

Posteriormente, inferiu-se que essa amostra está normalmente distribuída, o que permitiu que fosse realizada a correlação de *Pearson*, a fim de compreender que tipo de relação as variáveis contínuas deste estudo compartilham. Desse modo, considerou-se o coeficiente de correlação de *Pearson* (r), variando de +1 a -1, para indicar relações lineares positivas perfeitas e negativas perfeitas. Assim, a magnitude das correlações foi baseada nos valores propostos por Cohen (1988), em que 0,10 indica uma magnitude considerada pequena, 0,30 média, e 0,50 grande. Os resultados da correlação estão detalhados na Tabela 2.

Tabela 2 - Correlatos entre os fatores do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica

Fatores	α	M	DP	1	2	3
1. Padrões elevados (adaptativo)	0,74	22,59	4,24	---		
2. Discrepância (desadaptativo)	0,78	20,55	5,14	0,21 (1)	---	
3. Procrastinação acadêmica	0,88	44,83	9,94	-0,27 (1)	0,41(1)	---

Fonte: Elaboração própria.

Notas: N = 234; M = média; DP = desvio padrão.

(1) $p < 0,001$.

Como pode ser observado na Tabela 2, obteve-se uma correlação negativa entre o fator adaptativo do perfeccionismo (padrões elevados) e procrastinação acadêmica ($r = -0,27$, $p < 0,001$), indicando que à medida em que os níveis de perfeccionismo adaptativo aumentam, os comportamentos de procrastinação acadêmica diminuem. Esse resultado corrobora com a hipótese (a) desta pesquisa. Ademais, os resultados demonstraram uma correlação positiva e moderada entre o fator desadaptativo do perfeccionismo (discrepância) e a procrastinação acadêmica ($r = 0,41$, $p < 0,001$), ou seja, quanto maiores os níveis de perfeccionismo desadaptativo, maiores foram os níveis de procrastinação acadêmica. Resultado que aceita a hipótese (b) anteriormente apresentada.

Além disso, buscou-se compreender, de que maneira os traços de personalidade perfeccionistas e as características sociodemográficas idade, sexo (Feminino = 0, Masculino = 1) e semestre, podem influenciar a relação entre os construtos. Para tanto, foi considerada a procrastinação como variável critério, as variáveis sociodemográficas (idade, sexo e semestre) foram incluídas no primeiro bloco (Modelo 1), e os fatores do perfeccionismo (padrões elevados e discrepância) entraram no segundo bloco (Modelo 2).

O Modelo 1 explicou 1,4% da procrastinação acadêmica, apresentando resultados não significativos [$R = 0,177$; $R^2_{ajustado} = 0,014$; $F(3,170) = 1,823$; $p = 0,145$], que indicam que somente as variáveis sociodemográficas (idade, sexo e semestre) não foram capazes de explicar esse comportamento. Entretanto, quando acrescentado os fatores do perfeccionismo (padrões elevados e discrepância) no Modelo 2, obteve-se um resultado significativo [$R = 0,619$; $R^2_{ajustado} = 0,365$; $F(5, 168) = 20,894$; $p < 0,001$], capaz de explicar 36,5% da procrastinação acadêmica.

Em complemento, analisando as variáveis em particular, com a inserção dos fatores do perfeccionismo no Modelo 2, a contribuição da variáveis sexo ($\beta = 0,031$; $t = 0,508$ $p = 0,612$) não foi significativa. No entanto, as variáveis idade ($\beta = -0,186$; $t = -2,816$; $p < 0,05$) e semestre ($\beta = 0,225$; $t = 3,397$; $p < 0,05$) contribuíram significativamente para a explicação da procrastinação acadêmica. Esses resultados corroboram a hipótese (c), apresentando a relação

de predição entre os fatores do perfeccionismo e a procrastinação acadêmica; e rejeita parcialmente a hipótese (d) desse estudo, pois a variável sexo não foi significativa, apesar de as variáveis idade e semestre terem sido.

Tabela 3 - Resultados da regressão hierárquica para a procrastinação acadêmica

Variáveis	B	DP	β	Modelo
Passo 1				
Idade	-0,284	0,149	-0,156	$F_{(3, 170)} = 1,823$
Sexo (1)	-0,490	1,901	-0,019	$R^2_{ajustado} = 0,014$
Semestre	0,591	0,300	0,162	
Passo 2				
Idade	-0,337	0,120	-0,186 (3)	$F_{(5, 168)} =$
Sexo (1)	0,778	1,532	0,031	20,894 (4)
Semestre	0,823	0,242	0,225 (3)	$R^2_{ajustado} =$
Padrões elevados (2)	-1,012	0,150	-0,418 (4)	0,365
Discrepância (2)	1,038	0,125	0,521 (4)	$\Delta R^2 = 0,351$

Fonte: Elaboração própria.

Notas: N = 234; DP = desvio padrão.

(1) Considerou-se Feminino = 0; Masculino = 1. (2) Padrões elevados refere-se à dimensão adaptativa do perfeccionismo e discrepância refere-se a dimensão desadaptativa. (3) $p < 0,05$. (4) $p < 0,001$.

Os resultados da análise de regressão hierárquica, detalhados na tabela acima, indicaram que à medida que os estudantes de licenciatura avançam no curso, quando apresentam perfeccionismo desadaptativo, tendem a procrastinar mais; e quando estes apresentam características adaptativas do perfeccionismo, procrastinam menos. Além disso, aqueles mais jovens, quando perfeccionistas desadaptativos, tendem a vivenciarem comportamentos procrastinadores com maior intensidade; enquanto, mesmo se mais jovens, quando são perfeccionistas adaptativos, procrastinam menos as suas atividades acadêmicas.

5 DISCUSSÃO

O período de vivência na universidade é considerado desafiador devido a situações estressantes comuns a esse meio. Logo, é relevante tratar sobre a saúde e o bem-estar subjetivo de estudantes para que essas adversidades não lhes causem adoecimento mental e físico. Dessa forma, esta pesquisa objetivou analisar as relações entre a procrastinação acadêmica e o perfeccionismo em estudantes de licenciatura de Piripiri - Piauí; de modo que a escolha por esses construtos se deu em razão das diversas consequências negativas corroboradas por ambos, que prejudicam principalmente o desempenho acadêmico e o bem-estar de universitários. Sendo assim, nesta seção os dados resultantes da pesquisa serão discutidos à luz da literatura existente, intencionando ampliar as compreensões sobre os construtos e apresentar contribuições para o campo de estudo.

5.1 O perfeccionismo como preditor da procrastinação acadêmica

Inicialmente, em consonância com o objetivo de identificar a correlação entre as vertentes do perfeccionismo e a procrastinação acadêmica, verificou-se que o fator padrões elevados correlacionou-se negativamente com a procrastinação acadêmica. Esse resultado tem sido consolidado tanto na literatura internacional (Abdollahi, 2020; Wardani, Adelina; Santos, 2021) quanto nacional (Araujo *et al.*, 2025; Barbosa *et al.*, 2025; Dantas *et al.*, 2025), indicando que estudantes com mais traços adaptativos do perfeccionismo tendem a procrastinar menos. Isso pode ser explicado pelas características próprias desse fator do perfeccionismo que favorecem atitudes saudáveis na realização de tarefas acadêmicas. Esses perfeccionistas estabelecem padrões que podem alcançar, e, confiantes disso, são motivados a serem organizados e agirem prontamente. Tendo isso em vista, comportamentos procrastinadores são menos frequentes.

Por outro lado, o fator discrepância do perfeccionismo correlacionou-se positivamente com a procrastinação acadêmica. E com amostra de universitários, pesquisas tanto internacionais (Kathleen; Basaria, 2021), quanto brasileiras (Pinheiro *et al.*, 2024; Soares; Kamazaki; Freire, 2021) apresentaram resultados similares. Assim, sugere-se que comportamentos procrastinadores são mais presentes em perfeccionistas desadaptativos por eles serem menos confiantes sobre suas capacidades (Pinheiro *et al.*, 2024). Além do mais, esses estudantes experenciam o medo de não realizarem a tarefa conforme julgam adequado, colocando-os como intolerantes à incerteza e fazendo com que se sintam paralisados (Mansouri

et al., 2022). Portanto, esse mecanismo pode favorecer comportamentos de evitação ou fuga, o que justificaria a maior presença de comportamentos procrastinadores em perfeccionistas desadaptativos.

Além disso, inicialmente as magnitudes dos fatores do perfeccionismo indicaram que, na amostra estudada, padrões elevados é um fator protetivo; sendo que variáveis protetivas são aspectos psicológicos que auxiliam os indivíduos a lidarem com situações potencialmente prejudiciais de forma saudável. Assim, como mencionado anteriormente, a vertente adaptativa do perfeccionismo contribui para uma atitude flexível diante das adversidades da vida acadêmica, e essa postura resiliente faz com que os estudantes procrastinem menos durante o período universitário (Huang *et al.*, 2023).

Logo, considerando padrões elevados como variável protetiva, entende-se que os aspectos característicos dessa vertente podem ser aliados na promoção de propostas interventivas no meio educacional. Dada a concepção adotada neste estudo de que a procrastinação acadêmica é um comportamento situacional, compreende-se que mudanças no contexto em que os indivíduos estão inseridos podem alterar a forma como eles lidam com deveres acadêmicos, assim, essas propostas interventivas são recomendadas (Araujo *et al.*, 2025; Bandura, 1991). Portanto, professores nesse contexto podem adotar condutas de redução da procrastinação em alunos (Salguero-Pazos; Reyes-de-Cózar, 2023).

Observa-se um interesse de pesquisadores em apresentarem propostas interventivas para condutas de evitação; por exemplo, inicialmente, tratando da procrastinação geral, a pesquisa longitudinal de Furlan *et al.* (2025), com estudantes argentinos, trazem os resultados sucedidos de processos interventivos baseados em estratégias de organização de tempo, bem como conscientização sobre a procrastinação e incentivo de técnicas de atenção plena. Como ao longo do estudo foi observado a redução de comportamentos procrastinadores, infere-se que esses resultados podem servir como base para intervenções educacionais de professores para alunos.

Sendo assim, o estudo sobre intervenções para condutas de procrastinação especificamente no meio educacional, tem-se debruçado sobre propostas em que padrões presentes em perfeccionistas adaptativos são incentivadas como estratégia de promoção de bem-estar. Por exemplo, a pesquisa de Chavez-Yacolca *et al.* (2025) sobre autoeficácia nesse meio, traz que quanto mais confiantes os alunos são, mais perseverantes eles serão na execução de tarefas. Essa compreensão é relevante para educadores, pois atitudes de incentivo na universidade tendem a gerar resultados positivos. Além disso, pesquisas identificaram a autoestima como fator influente para o engajamento em atividades acadêmicas (Ghadampour *et al.*, 2017), sendo também uma variável mediadora da relação entre autoeficácia e

procrastinação (Liu, 2024). Isso reforça a importância de incentivar a autoestima no meio educacional, pois pode fazer com que os alunos se sintam mais confiantes e, conseqüentemente, procrastinem menos.

Por fim, direcionado à professores, a revisão de literatura de Li (2023), traz que realizar testes periodicamente, evitando estabelecer um longo período de estudo para o aluno pode ajudar a mitigar a procrastinação, principalmente porque procrastinadores sofrem de mau gerenciamento de tempo (Tao *et al.*, 2021). De modo geral, compreende-se que a autonomia de vida (isto é, a capacidade de autogerenciamento e tomada de decisões) é uma variável atenuadora da procrastinação (Tian *et al.*, 2023), e as propostas supracitadas visam incentivar essa autonomia entre estudantes universitários. Ainda, o estudo de Tian *et al.* (2023) verificou que a sensação de pertencimento ao meio acadêmico pode aumentar níveis de resiliência e conseqüentemente maior capacidade de manter autonomia. Isso traz a ideia de que promover atividades que engajem os estudantes fazendo com que se sintam pertencentes à universidade, pode ser outra estratégia para mitigar comportamentos procrastinadores, colocando-os em atividades de aprendizagem ativa.

Por outro lado, os resultados dessa pesquisa apontaram para o perfeccionismo desadaptativo como fator de risco para comportamentos procrastinadores. Desde as primeiras compreensões sobre perfeccionismo, por exemplo, nos estudos de Burns (1990), esse construto foi associado a condutas disfuncionais e distúrbios psicológicos. Mesmo em pesquisas posteriores, questiona-se se até mesmo a vertente adaptativa também pode estar associada a disfuncionalidades (Akbag, 2024; Stoeber; Madigan; Gonidis, 2020). Isso porque, essencialmente, a busca persistente por alcançar padrões faz o indivíduo perceber discrepâncias entre sua realidade e aquilo que ainda não alcançou. Porém, como fundamentado pelo resultado deste estudo, existem pessoas que percebem essa discrepância de forma grave, e por não saberem como gerenciá-la, acabam por desenvolverem condutas disfuncionais, como a procrastinação.

Isso diz respeito ao perfeccionismo desadaptativo, que tendo como fator central o medo de não conseguir realizar tarefas conforme deseja, contribui para o desenvolvimento de emoções negativas (Tian *et al.*, 2023). Perfeccionistas desadaptativos tendem a constantemente impor para si metas extraordinárias, devido a fatores como percepção distorcida de si mesmo (Ashby; Rice, 2002). Isso, por sua vez, impulsiona para que acreditem que quanto maior e melhor for o feito realizado, mais se sentirão bem consigo mesmos (Overholser; Dimaggio, 2020), corroborando para o medo de cometer erros. Nesse ínterim, a ansiedade pode ser um fator de soma a esse mecanismo, pois impulsiona ainda mais as emoções negativas vivenciadas

por esses perfeccionistas, fazendo com que busquem estratégias de enfrentamento evitativas (Barbosa *et al.*, 2025; Masoumian, 2024; Rezaei-Gazki; Ilaghi).

Assim, tanto é o medo de fracassar, que o perfeccionista desadaptativo, para evitar o desconforto emocional de apreensão, procrastina (Sudirman *et al.*, 2023). Portanto, isso traz que o perfeccionismo desadaptativo é um fator considerável dentre todos os motivos que podem levar os estudantes da amostra a procrastinarem. Dessa forma, esses resultados favorecem a concepção de que o perfeccionismo pode se manifestar de maneiras distintas e que, quando posto em análise à procrastinação, pode mitigar ou agravar essa conduta.

5.2 O papel das variáveis sociodemográficas na relação entre perfeccionismo e procrastinação

Ainda na perspectiva de explicar os comportamentos procrastinadores, realizou-se a análise de regressão múltipla hierárquica, intencionando verificar de que maneira as variáveis sociodemográficas (sexo, idade e semestre) influenciaram na relação entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica. Inicialmente, no Modelo 1, conforme apresentado na seção anterior, as variáveis sociodemográficas por si só não explicaram a conduta procrastinadora em estudantes de licenciatura.

Nesse sentido, quanto ao sexo do indivíduo não ser relevante para a explicação da procrastinação acadêmica, resultados convergentes com os desse estudo são encontrados em pesquisas como as de Ulunova, Ivleva e Lebid (2021) e de Araujo *et al.* (2025). Entretanto, outros estudos apontam para maior prevalência de comportamentos procrastinadores em pessoas do sexo masculino, convergindo com as primeiras pesquisas sobre procrastinação (Steel, 2007). Esses achados sugerem que isso se deve por apresentarem menor autocontrole e mais distração e impulsividade (Kurtovic; Vrdoljak; Idzanovic, 2019; Wardani; Adelina; Santoso, 2021); não somente em estudantes universitários, mas também em alunos do ensino médio (Thangavel; Munda; Tiwari, 2024). Portanto, é observado a divergência de resultados quanto a vivência da procrastinação acadêmica entre pessoas do sexo feminino e masculino, e, em estudantes de licenciatura dessa amostra, nota-se que este não é um fator influente, sugerindo a universalidade da procrastinação e sua forte presença no meio acadêmico.

Ainda, no Modelo 1, a variável idade não explicou a procrastinação acadêmica, não convergindo com estudos brasileiros sobre o tema. Por exemplo, como o estudo realizado por Araujo *et al.* (2025) com 198 universitários do Ceará e do Piauí, em que os resultados sugeriram que quanto mais jovem o estudante, mais ele procrastina, apesar de não ter havido diferença

entre os sexos. Ainda, o estudo de Araújo *et al.* (2024), com 570 universitários brasileiros, especificamente da região nordeste, indicou a idade como fator influente para comportamentos procrastinadores, sendo os mais jovens os mais propensos. Isso pode acontecer por diversos fatores, porém destaca-se que a maturidade, autocontrole e autonomia de vida, mais presente em pessoas mais velhas, é influente para a diminuição de comportamentos evitativos.

Mesmo tendo em vista os mecanismos supracitados, unicamente as variáveis sociodemográficas não apresentaram influência sobre a procrastinação em estudantes de licenciatura. Isso sugere que, independentemente de ser mais jovem ou do sexo masculino ou feminino, os alunos podem procrastinar mais ou menos em suas tarefas acadêmicas. Entretanto, na análise de regressão hierárquica, já no Modelo 2, a variável perfeccionismo foi incluída, gerando resultados divergentes. Obteve-se, assim, que quando consideradas as vertentes do traço perfeccionista, a idade e o semestre que o aluno está cursando passam a ser influentes.

Como mencionado anteriormente, pesquisas seminais sobre o tema apontaram para a diminuição da procrastinação conforme a idade avança (Steel, 2007), indicando que a idade explica a procrastinação acadêmica. Porém, o presente estudo demonstra que essa relação acontece somente com a interferência dos fatores do perfeccionismo, o que reforça a relação entre os construtos.

Por fim, no Modelo 2, obtivemos que, quanto mais os alunos avançam no curso, sendo perfeccionistas desadaptativos, mais tendem a procrastinar. De modo contrário, quando são perfeccionistas adaptativos, procrastinam menos. Portanto, este resultado sugere que fatores externos ao indivíduo, como o período que está cursando, podem, dependendo da forma como o estudante lida com as tarefas acadêmicas, tornar os comportamentos de procrastinação mais frequentes. Sobre isso, Pinheiro *et al.* (2024) compararam as médias entre alunos ingressantes e veteranos (do terceiro ao sexto período) e encontraram que o primeiro grupo possuiu maior habilidade no cumprimento de prazos e autoeficácia, enquanto o segundo apresentou maiores médias de perfeccionismo (padrões elevados e discrepância).

Sendo assim, as autoras trazem que a experiência que os alunos adquirem ao longo do curso e novas exigências acadêmicas podem fazer com que eles estabeleçam maiores padrões para si e sejam mais autocríticos consigo mesmos (Pinheiro *et al.*, 2024). Sendo assim, a presente pesquisa traz que o avançar no curso explica os comportamentos procrastinadores, quando considerado os padrões elevados e discrepância. Considerando isso, aliada às crescentes expectativas e exigências vivenciadas pelos alunos, a falta de maturidade vocacional e indecisão quanto a carreira podem ser possíveis contribuintes para a explicação dessa relação (Qamariyah;

Khair, 2024). Entretanto, observa-se a falta de estudos brasileiros que tratem especificamente da procrastinação e do perfeccionismo em alunos concluintes.

Como pôde ser visto ao longo dessa seção, o perfeccionismo em ambas as vertentes e a procrastinação acadêmica são construtos transdiagnósticos, que estão relacionados a ansiedade, sintomatologia depressiva etc. (Abdollahi; Allen; Taheri, 2020; Przepiórka *et al.*, 2025). Sabendo disso, mesmo que estes estudos não tratem especificamente sobre os construtos-foco da presente pesquisa, respaldam a ideia de que universitários vivenciam mais emoções negativas durante os períodos finais do curso.

Sendo assim, pode-se citar o estudo de Lima *et al.*, (2017), no qual estudantes dos últimos períodos de enfermagem relataram mais sintomatologia ansiosa e baixa autoestima, além de terem mencionado como possíveis motivos os períodos de estágio e escrita do trabalho de conclusão de curso; bem como o de Lúcio *et al.* (2019), em que os estudantes concluintes mostraram ser mais ansiosos. Sendo o ambiente acadêmico propício ao desenvolvimento de estresse; a isso soma-se a incerteza de inserção no mercado de trabalho, geralmente vivenciada por estudantes no final do curso. Assim, esse momento tende a ser mais estressante não apenas pela inserção no mercado, mas também por questões vocacionais e existenciais.

Por outro lado, Jardim, Castro e Ferreira-Rodrigues (2020) encontraram que não há diferenças significativas entre sintomatologia depressiva, ansiosa e estresse entre estudantes de períodos iniciais ou finais dos cursos, sendo os estudantes em todos os períodos suscetíveis a sofrimento psicológico estando nesse meio. O estudo de Bombarda *et al.* (2024) também não apresentou diferenças significativas na vivência de ansiedade entre estudantes do primeiro período e os períodos finais do curso de psicologia. Os resultados desses estudos reforçam a ideia de que o meio acadêmico por si só, é um fator estressante, que por sua vez colabora para a vivência de emoções negativas, em decréscimo do bem-estar dos estudantes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa objetivou analisar a relação entre procrastinação acadêmica e perfeccionismo em estudantes de licenciatura de Piripiri (PI). Sendo assim, concluiu-se que esse objetivo foi alcançado. Para que ambos os construtos fossem analisados, utilizou-se do método de pesquisa quantitativo que, a partir de análises estatísticas, permitiu chegar aos seguintes resultados: o traço de personalidade perfeccionista é um preditor da procrastinação acadêmica em licenciandos, de modo que padrões elevados (vertente adaptativa) é um fator protetivo e discrepância (vertente desadaptativa) é um fator de risco; além disso, quando os estudantes são mais jovens ou quanto mais avançam no curso, essa relação é acentuada.

Dessa forma, este estudo contribui para a literatura nacional ao investigar a relação entre perfeccionismo e procrastinação em estudantes de cursos de licenciatura. Essa contribuição é relevante tanto para a compreensão de comportamentos disfuncionais entre futuros professores quanto para a criação de propostas de intervenção no contexto universitário. Observa-se que as amostras de estudos semelhantes são, em geral, compostas predominantemente por discentes de cursos de bacharelado, como psicologia e áreas da saúde.

Logo, tratando-se especificamente de licenciandos, os resultados do presente estudo ampliam o conhecimento sobre a procrastinação e indicam que o fenômeno é recorrente entre universitários, independentemente da área de formação. Ademais, a pesquisa traz que estudantes de períodos finais que apresentam perfeccionismo desadaptativo tendem a manifestar níveis mais elevados de procrastinação, sendo este um achado que ainda não havia sido apresentado na literatura brasileira.

Entretanto, este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas ao analisar os resultados e contribuições. Estas dizem respeito principalmente ao tipo de delineamento e amostragem selecionados, bem como aos instrumentos utilizados. Sendo assim, essas limitações serão reportadas a seguir.

Quanto a amostra e ao delineamento: o estudo baseia-se em uma amostragem acidental não-probabilística, cujos participantes eram majoritariamente do sexo feminino (71,8%), de uma única instituição pública da cidade de Piripiri (PI). Essa escolha de amostra se dá por meio de um procedimento informal, o que acaba por dificultar a inferência sobre a população que se pretende representar (Hernández Sampieri; Collado; Lucio, 2013), apesar de ser amplamente utilizado em pesquisas de delineamento transversal devido a praticidade de recolha dos dados (Silva *et al.*, 2025). Sobre o delineamento transversal, é relevante apresentar que apesar das vantagens operacionais, esse delineamento impede que inferências causais sejam feitas com

precisão, porque sendo os dados coletados em um único momento, não se pode afirmar com precisão se uma variável antecedeu a outra.

Quanto aos instrumentos utilizados: as escalas utilizadas, apesar de apresentarem bom nível de consistência interna e de terem sido validadas em amostras de universitários (Coelho *et al.*, 2021; Couto *et al.*, 2020; Dantas *et al.*, 2025), são medidas de autorrelato. Isso significa que os dados da presente pesquisa e as inferências feitas a partir deles são baseados na percepção que o estudante tem sobre si e sobre sua conduta e sentimentos. Logo, os participantes podem ter uma percepção distorcida de suas próprias atitudes, além de que podem responder aos questionários a partir do viés de desejabilidade social. Por exemplo, é comum que a procrastinação seja vista como indesejável, assim, o participante pode querer não demonstrar ser um procrastinador e acabar por não responder conforme sua conduta real; todas essas questões podem comprometer a validade das respostas e dos resultados (Medeiros *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2025).

Frente a essas limitações, é relevante apresentar sugestões de pesquisas que contribuam para a compreensão do comportamento procrastinador especificamente no âmbito educacional. Os estudos futuros podem partir de análises qualitativas que visem trazer aspectos externos ao indivíduo, apresentando aspectos intrapessoais e contextuais que tratem do ambiente e da cultura, bem como estudos sob perspectivas históricas que ampliem a compreensão do fenômeno (Moura; Baptista, 2024; Rahmawati; Wardani; Noviani, 2024). Por exemplo, considerando que um dos aspectos da procrastinação é o mau gerenciamento do tempo, sugere-se investigar de que forma os estudantes brasileiros se relacionam com a gestão do próprio tempo, incluindo fatores culturais; trazendo considerações como as apresentadas por Sudirman (2023), por exemplo, segundo as quais a procrastinação entre estudantes islâmicos pode ser vista como falta de gratidão ao divino, na medida em que a gestão do tempo é entendida como um dever espiritual.

Em complemento, reconhece-se que a procrastinação acadêmica não constitui um fenômeno particular de estudantes universitários. Nesse sentido, ampliar as investigações para todas as etapas educacionais, incluindo crianças e adolescentes, pode ser relevante para identificar possíveis diferenças ou semelhanças na manifestação de comportamentos de evitação em faixas etárias distintas, bem como compreender os motivos particulares do ambiente que levam à essa conduta. Para tanto, um exemplo seria a realização de estudos transversais, que apresenta a vantagem prática de demandar uma única coleta de dados, com amostras igualmente distribuídas entre crianças, adolescentes e adultos. Além disso, considerar diferentes modalidades de ensino pode auxiliar na compreensão desse fenômeno, abrangendo,

por exemplo, adultos da Educação de Jovens e Adultos (EJA), estudantes do campo, de instituições públicas e privadas, bem como de cursos presenciais e a distância. Por fim, estudos com amostragem igualmente distribuídas entre os sexos, que contemplem variáveis relacionadas a gênero, cor/raça e renda mensal, podem oferecer subsídios adicionais para a análise da procrastinação acadêmica.

Diante de tudo isso, conclui-se que essa pesquisa teve a finalidade, para além das análises sobre relações entre construtos, de reconhecer que os universitários vivenciam situações exigentes e potencialmente estressantes ao longo de sua formação. Identificar e compreender padrões perfeccionistas e condutas procrastinadoras, sendo eles futuros professores, é fundamental para a forma como lidarão com o ensino de seus futuros alunos, caso sigam para o magistério. Por fim, compreendendo que procrastinação se torna um problema ainda maior em sociedades modernas sustentadas por demandas de alta produtividade e pela valorização da excelência, os achados desta pesquisa ressaltam a importância de desenvolver estratégias institucionais de intervenção, visando não somente uma melhora no desempenho, mas principalmente o bem-estar de estudantes.

REFERÊNCIAS

- ABDOLLAHI, A. *et al.* Academic hardiness as a moderator between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination in students. **The Journal of Genetic Psychology**, [s.l.], v. 181, n. 5, p. 365–374, 2020. DOI: 10.1080/00221325.2020.1783194. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32578515/>. Acesso em: 16 ago. 2025.
- ABDOLLAHI, A.; ALLEN, K. A.; TAHERI, A. Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, [s.l.], v. 38, n. 4, p. 459-471, 2020. DOI: 10.1007/s10942-020-00346-3. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-020-00346-3>. Acesso em: 29 ago. 2025.
- AKBAĞ, M. How adaptive and maladaptive perfectionism affect psychological well-being among university students: the mediating role of procrastination. **Research on Education and Psychology**, [s.l.], v. 8, n. 1, p. 226–252. 2024. DOI: 10.5964/ejop.1987. Disponível em: <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/1987>. Acesso em: 18 jun. 2025.
- ARAÚJO, G. O. *et al.* Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e do perfeccionismo em universitários. **Psicologia e Saúde em debate**, [s. l.], v. 11, n. 1, p. 1572–1589, 2025. DOI: 10.22289/2446-922X.V11A1A88. Disponível em: <https://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1344>. Acesso em: 9 set. 2025.
- ARAÚJO, G. R. *et al.* Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas em universitários brasileiros. **Revista Psicologia e Saúde**, [s.l.], v. 16, e16272489, 2024. DOI: doi.org/10.20435/pssa.v16i1.2489. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2177-093X2024000100221&lng=es&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 25 abr. 2025.
- 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**, [s.l.], v. 11, n. 10, p. 339-357, 2020. DOI: 10.6000/1929-4409.2020.09.300. Disponível em: <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2020.09.300>. Acesso em: 16 abr. 2025.
- ASHBY, J. S.; RICE, K. G. Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: a structural equations analysis. **Journal of Counseling & Development**, [s.l.], v. 80, n. 2, p. 197–203, 2002. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00183.x>. Acesso em: 30 ago. 2025.
- BANDURA, A. Social Cognitive Theory of self-regulation. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, [s.l.], v. 50, n. 2, p. 248–287, 1991. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90022-L. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/074959789190022L?via%3Dihub>. Acesso em: 18 ago. 2025.
- 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. DOI: 10.5281/zenodo.15770079. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/7352>. Acesso em: 15 maio 2025.

BLANKSTEIN, K. R. *et al.* Dimensions of perfectionism and irrational fears: an examination with the fear survey schedule. **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 15, n. 3, p. 323–328, 1993. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90223-P. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/019188699390223P>. Acesso em: 6 mar. 2025.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia**. 16. ed. São Paulo: Saraiva Uni, 2022. ISBN 6587958028.

BOMBARDA, L. V. *et al.* Saúde Mental e subjetividade do estudante de psicologia: um estudo comparativo entre ingressantes e concluintes de um curso de psicologia. **EDUCERE-Revista da Educação da UNIPAR**, [s.l.], v. 24, n. 2, p. 255-275, 2024. DOI: 10.25110/educere.v24i2.2024-11079. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/educere/article/view/11079/5307>. Acesso em: 16 ago. 2025.

BURCAŞ, S.; CREȚU, R. Z. Multidimensional perfectionism and test anxiety: a meta-analytic review of two decades of research. **Educational Psychology Review**, [s.l.], v. 33, n. 1, 2020. DOI: 10.1007/s10648-020-09531-3. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-020-09531-3>. Acesso em: 1 jul. 2025.

BURNS, D. D. The perfectionist's script for self-defeat. **Psychology today**, [s.l.], v. 14, n. 6, p. 34-52, 1980.

BYTAMAR, M. J.; SAED, O.; KHAKPOOR, S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, [s.l.], v. 11, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.524588. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.524588/full>. Acesso em: 6 maio 2025.

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**, [s.l.], v. 53, n. 2, p. 121-132, 2024. DOI: 10.1080/16506073.2023.2277121. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2023.2277121>. Acesso em: 13 maio 2025.

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**, [s.l.], v. 21, n. 3, p. 409-422, 2020. DOI: 10.1007/s12564-020-09633-1. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12564-020-09633-1>. Acesso em: 12 ago. 2025.

CHAVEZ-YACOLCA, D. R. *et al.* Relationship between academic procrastination and internet addiction in Peruvian university students: the mediating role of academic self-efficacy. **Frontiers in Psychology**, [s.l.], v. 15, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1454234. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1454234/full>. Acesso em: 21 ago. 2025.

CHENG, L. A Review of Research on Perfectionism and Creativity. **International Journal of Education and Humanities**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 184–186, 2024. DOI: 10.54097/qa274q32. Disponível em: <https://drpress.org/ojs/index.php/ijeh/article/view/24235>. Acesso em: 13 set. 2025.

CHOI, J. N.; MORAN, S. V. Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. **The Journal of Social Psychology**, [s. l.], v. 149, n. 2, p. 195–212, 2009. DOI: 10.3200/SOCP.149.2.195-212. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/SOCP.149.2.195-212>. Acesso em: 14 abr. 2025.

CHU, A. H. C.; CHOI, J. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. **The Journal of Social Psychology**, [s. l.], v. 145, n. 3, p. 245–264, 2005. DOI: 10.3200/SOCP.145.3.245-264. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/SOCP.145.3.245-264>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ÇIKRIKÇI, Ö.; ERZEN, E. Academic procrastination, school attachment, and life satisfaction: a mediation model. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, [s. l.], v. 38, n. 2, p. 225–242, 2020. DOI: 10.1007/s10942-020-00336-5. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-020-00336-5>. Acesso em: 6 maio 2025.

COELHO, G. L. H. *et al.* Psychometric Evidence of the Short Almost Perfect Scale (SAPS) in Brazil. **The Counseling Psychologist**, [s. l.], v. 49, n. 1, p. 6–32, 2021. DOI: 10.1177/0011000020949146. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0011000020949146>. Acesso em: 1 mar. 2025.

COHEN, J. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2. ed. Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

COUTINHO, M. *et al.* The association of perfectionism and active procrastination in college students. **Social Behavior and Personality: an international journal**, [s. l.], v. 50, n. 3, p. 82–89, 2022. DOI: 10.2224/sbp.10611. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/2022/00000050/00000003/art00007>. Acesso em: 17 abr. 2025.

COUTO, R. N. *et al.* Brazilian version of the Tuckman Procrastination Scale: adaptation and psychometric evidence. **Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology**, [s. l.], v. 54, n. 3, e863, 2020. DOI: 10.30849/ripijp.v54i3.863. Disponível em: <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/863>. Acesso em: 1 mar. 2025.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, J. D. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.

CUNHA, L. R. L. *et al.* Traços de personalidade como preditores da procrastinação acadêmica: Personality traits as predictors of academic procrastination. **Revista Coopex**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 5870–5884, 2024. DOI: 10.61223/coopex.v15i3.568. Disponível em: <https://editora.unifip.edu.br/coopex/article/view/568>. Acesso em: 9 set. 2025.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia**. Tradução: Lori Viali. 7. ed. Porto Alegre: Penso, 2019.

DANTAS, L. M. G. L. *et al.* Evidências adicionais de validade da Short Almost Perfect Scale com estudantes universitários do Brasil. **Psicologia e Saúde em Debate**, [s.l.], v. 11, n. 1, p. 1539–1558, 2025. DOI: 10.22289/2446-922X.V11A1A86. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1353>. Acesso em: 11 set. 2025.

DANTHONY, S.; MASCRET, N.; CURVY, F. Test anxiety in physical education: the predictive role of gender, age, and implicit theories of athletic ability. **European Physical Education Review**, [s.l.], vol. 26, n. 1, 2020. DOI: 10.1177/1356336X198394. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1356336X19839408>. Acesso: 2 abr. 2025.

DINIZ, M. L. N.; RODRIGUES, W. S.; MANSUR-ALVES, M. Significant role of perfectionism in the mental health crisis in graduate education. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [s.l.], v. 20, 2024. DOI: 10.5935/1808-5687.20240449. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872024000100500&script=sci_arttext. Acesso em 1 jun. 2025.

FENTAW, Y.; MOGES, B. T.; ISMAIL, S. M. Academic procrastination behavior among public university students. **Education Research International**, [s.l.], v. 2022, n. 1, e1277866, 2022. DOI: 10.1155/2022/1277866. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2022/1277866>. Acesso em: 23 fev. 2025.

FIELD, A. **Descobrendo a estatística usando o SPSS**. Tradução: Lori Viali. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2020.

FIFE-SCHAW, C. Níveis de Mensuração. In: BREAKWELL *et al.* **Métodos de pesquisa em psicologia**. Tradução: Felipe Rangel Elizade. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

FROST, R. O. *et al.* A comparison of two measures of perfectionism. **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 14, n. 1, p. 119–126, 1993. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90181-2. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886993901812>. Acesso em: 21 mar. 2025.

FROST, R. O. *et al.* The dimensions of perfectionism. **Cognitive therapy and research**, [s.l.], v. 14, n. 5, p. 449–468, 1990. DOI: 10.1007/BF01172967. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1991-06256-001>. Acesso em: 2 fev. 2025.

FROST, R. O.; LAHART, C. M.; ROSENBLATE, R. The development of perfectionism: a study of daughters and their parents. **Cognitive Therapy and Research**, [s.l.], v. 15, n. 6, p. 469–489, 1991. DOI: 10.1007/BF01175730. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01175730>. Acesso em: 3 mar. 2025.

FURLAN, L. A. *et al.* Eficacia de una intervención para reducir la procrastinación académica y la ansiedad de evaluación. **Acta Colombiana de Psicología**, [s.l.], v. 28, n. 1, p. 1-15, 2025.

Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10143197>. Acesso em: 21 ago. 2025.

GAUDREAU, P.; THOMPSON, A. Testing a 2× 2 model of dispositional perfectionism. **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 48, n. 5, p. 532-537, 2010. DOI: 10.1016/j.paid.2009.11.031. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886909004942>. Acesso em: 13 mar. 2025.

GEMERT, L. V. **Perfectionism: A Practical Guide to Managing "Never Good Enough"**. 2. ed. [s. l.]: Gifted Guru Publishing, 2019. ISBN 9781793867674.

GHADAMPOUR, E.; VEISKARAMI, H.; VEJDANPARAST, H. The effects of teaching motivation and self-esteem strategies on reducing academic procrastination: Evidence from universities in Iran. **Journal of Economic & Management Perspectives**, [s.l.], v. 11, n. 1, p. 489-498, 2017. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/662b49e1656254158c3f31ab9a9d5584/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51667>. Acesso em: 20 ago. 2025.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOUVEIA, V. V. *et al.* Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, [s.l.], v. 19, p. 345-354, 2014. DOI: 10.1590/1413-82712014019002008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/BYRCJyKqFKCw9T7bWMJ6DBS/?lang=pt>. Acesso em: 12 maio 2025.

HAMMOND, S. Utilizando Testes Psicométricos. In: BREAKWELL *et al.* **Métodos de pesquisa em psicologia**. Tradução: Felipe Rangel Elizade. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 190–214.

HASANAGIĆ, A.; LETO, A. Parenting styles as a determinant of the development of perfectionism among elementary school students. **Zbornik radova** 18, [s.l.], p. 119–143, 2020. DOI: 10.51728/issn.2637-1480.2020.18.119. Disponível em: http://www.ipf.unze.ba/wp-content/uploads/2022/09/Anela-Hasanagic-i-Aldina-Leto_Zbornik2018_p119-143_summary.pdf. Acesso em: 14 abr. 2025.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de Pesquisa**. Tradução: Daisy Vaz de Moraes. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

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**, [s.l.], v. 60, n. 3, p. 456–470, 1991. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.60.3.456>. Acesso em: 14 mar. 2025.

HIDALGO-FUENTES *et al.* The role of big five traits and self-esteem on academic procrastination in Honduran and Spanish university students: A cross-cultural study. **Heliyon**, [s. l.], v. 10, n. 16, e36172, 2024. DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e36172. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024122037>. Acesso em: 30 abr. 2025.

HIDALGO-FUENTES, S.; MARTÍNEZ-ÁLVAREZ, I.; SOSPEDRA-BAEZA, M. J. Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. **Revista Fuentes**, [s.l.], v. 24, n. 1, p. 77–89, 2022. DOI: 10.12795/revistafuentes.2022.19907. Disponível em: <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/19907>. Acesso em: 3 jan. 2025.

HOLMES, A. *et al.* Predictability of personality traits and perfectionism types on test anxiety in college students. **Florida Undergraduate Research Journal**, [s.l.], v. 4, n. 1, p. 1–15, 2024. DOI: 10.55880/furj4.1.01. Disponível em: <https://journals.flvc.org/furj/article/view/135265>. Acesso em: 25 maio 2025.

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**, [s.l.], v. 49, n. 6, p. 518-530, 2020. DOI: 10.1080/16506073.2020.1790645. Disponível em: <http://tandfonline.com/doi/full/10.1080/16506073.2020.1790645>. Acesso em: 25 fev. 2025.

HUANG, H. *et al.* The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing students: the role of self-efficacy and resilience. **Nursing Open**, [s.l.], v. 10, n. 10, p. 6758-6768, 2023. DOI: 10.1002/nop2.1922. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/nop2.1922>. Acesso em: 16 jul. 2025.

JARDIM, M. G. L.; CASTRO, T. S.; FERREIRA-RODRIGUES, C. F. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. **Psico-usf**, [s.l.], v. 25, n. 4, p. 645-657, 2020. DOI: 10.1590/1413/82712020250405. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/fxPrQDMt7pJZcdR5sckDfhP/?lang=pt>. Acesso em: 25 ago. 2025.

JOCHMANN, A. *et al.* Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. **BMC Psychol**, [s.l.], v. 12, n. 276, p. 1-13, 2024. DOI: 10.1186/s40359-024-01761-2. Disponível em: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01761-2#citeas>. Acesso em: 1 maio 2025.

KAMUSHADZE, T. *et al.* Does perfectionism lead to well-being? The role of flow and personality traits. **Europe's Journal of Psychology**, [s.l.], v. 17, n. 2, p. 43–57, 2021. DOI: 10.5964/ejop.1987. Disponível em: <https://ejop.psychopen.eu/index.php/ejop/article/view/1987>. Acesso em: 24 jun. 2025.

KATHLEEN, E.; BASARIA, D. The relationship between perfectionism and academic procrastination in college students learning online due to the covid-19 pandemic. In: **International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)**. Atlantis Press, 2021. p. 1197-1204.

KAUR, J.; SINGH, M. The relationship between procrastination and perfectionism. **International Journal for Multidisciplinary Research**, [s.l.], v. 6, n. 2, 2024. DOI: 10.36948/ijfmr.2024.v06i02.16744. Disponível em: <https://www.ijfmr.com/research-paper.php?id=16744>. Acesso em: 28 jul. 2025.

KIM, S.; FERNANDEZ, S.; TERRIER, L. Procrastination, personality traits, and academic performance: when active and passive procrastination tell a different story. **Personality and Individual differences**, [s.l.], v. 108, p. 154-157, 2017. DOI: 10.1016/j.paid.2016.12.021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916312016>. Acesso em: 17 abr. 2025.

KLINGSIECK, K. B. Procrastination: when good things don't come to those who wait. **European Psychologist**, [s.l.], v. 18 n. 1, p. 24–34, 2013. DOI: 10.1027/1016-9040/a000138. Disponível em: <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1016-9040/a000138>. Acesso em: 20 mar. 2025.

KRUGER, K *et al.* Maladaptive and adaptive perfectionism impact psychological well-being through mediator self-efficacy versus resilience. **International Journal of Psychological Studies**, [s.l.], v. 15, n. 3, p. 1-46, 2023. DOI: 10.5539/ijps.v15n3p46. Disponível em: <https://ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/0/49199>. Acesso em: 11 jul. 2025.

KURTOVIC, A.; VRDOLJAK, G.; IDZANOVIC, A. Predicting procrastination: the role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. **International Journal of Educational Psychology**, [s.l.], v. 8, n. 1, p. 1–26, 2019. DOI: 10.17583/ijep.2019.2993. Disponível em: <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/ijep/article/view/2993>. Acesso em: 24 ago. 2025.

LI, L. I.; MU, L. I. Effects of mindfulness training on psychological capital, depression, and procrastination of the youth demographic. **Iranian journal of public health**, [s.l.], v. 49, n. 9, p. 1692-1700, 2020. DOI: 10.18502/ijph.v49i9.4086. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33643944/>. Acesso em: 16 maio 2025.

LIMA, B. V. B *et al.* Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE online**, [s.l.], v. 11, n. 11, p. 4326–4333, 2017. DOI: 10.5205/1981-8963-v11i11a13440p4326-4333-2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/13440>. Acesso em: 11 set. 2025.

LIMA-SILVA, L. G.; LEITE, M. F.; FARO, A. Procrastinação acadêmica e ansiedade: uma revisão integrativa. **Construção psicopedagógica**, [s.l.], v. 31, n. 32, p. 102-116, 2022. DOI: 10.37388/CP2021/v31n3209. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-69542022000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 2 maio 2025.

LIU, G. *et al.* Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: a moderated mediation model. **Frontiers in psychology**, [s.l.], v. 11, e1752, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01752. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01752/full>. Acesso em: 12 jun. 2025.

LIU, G. Exploring different types of procrastination in multinational corporation employees: a latent class analysis. **Current Psychology**, [s.l.], v. 43, n. 3, p. 1986-1993, 2024. DOI: 10.1007/s12144-023-04375-w. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-04375-w>. Acesso em: 23 ago. 2025.

LÚCIO, S. S. R. *et al.* Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Revista Temas em Saúde**, [s.l.], v. 19, n. 1, p. 260-274, 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2025.

MANSOURI, K. *et al.* The mediating role of fear of failure, self-compassion and intolerance of uncertainty in the relationship between academic procrastination and perfectionism. **Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology**, [s.l.], v. 28, n. 1, p. 34-47, 2022. Disponível em: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-3394-en.html>. Acesso em: 23 jul. 2025.

MEDEIROS, E. D. *et al.* Cognitive test anxiety scale: propriedades psicométricas no contexto brasileiro. **Salud & Sociedad**, [s. l.], v. 11, e3923, 2020. DOI: 10.22199/issn.0718-7475-2020-0004. Disponível em: <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3923>. Acesso em: 30 abr. 2025.

MENG, Y. *et al.* Parental perfectionist expectations and online gaming addiction in Chinese undergraduates: a serial mediating model of trait anxiety and perceived stress and the moderating role of flow experience. **International Journal of Mental Health and Addiction**, p. 1-15, 2024. DOI: 10.1007/s11469-024-01245-9. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-024-01245-9>. Acesso em: 30 abr. 2025.

MILGRAM, N. A. El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos [Procrastination: A malady of modern time]. **Boletín de Psicología**, [s. l.], n. 35, p. 83–102, 1992. Disponível em: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>. Acesso em: 3 mar. 2025.

MOURA, G. B.; BAPTISTA, M. G. A. Procrastinação acadêmica: a compreensão de graduandos de pedagogia acerca do adiamento de suas atividades. **Práticas Educativas, Memórias e Oralidades-Rev. Pemo**, [s.l.], v. 6, e11650, 2024. DOI: 10.47149/pemo.v6.e11650. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/11650>. Acesso em: 15 ago. 2025.

NÉMETH, L.; BERNÁTH, L. The nature of cognitive test anxiety: an investigation of the factor structure of the cognitive test anxiety scale. **Educational Assessment**, [s.l.], vol. 28, n. 1, 2022. DOI: 10.1080/10627197.2022.2130747. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10627197.2022.2130747>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ORAM, R.; ROGERS, M. Academic procrastination in undergraduate students: understanding the role of basic psychological need satisfaction and frustration and academic motivation. **Canadian Journal of Education Revue Canadienne De l'éducation**, [s.l.], v. 45, n. 3, p. 619-645, 2022. DOI: 10.53967/cje-rce.v45i3.5293. Disponível em: <https://journals.sfu.ca/cje/index.php/cje-rce/article/view/5293>. Acesso em: 1 maio 2025.

OVERHOLSER, J.; DIMAGGIO, G. Struggling with perfectionism: when good enough is not good enough. **Journal of Clinical Psychology**, [s.l.], v. 76, n. 11, 2020. DOI: 10.1002/jclp.23047. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.23047>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PERFECCIONISMO. In: DICIONÁRIO Priberam da Língua Portuguesa. [s.l.]: Priberam Informática, 2025. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/perfeccionismo>. Acesso em: 11 set. 2025.

PIMENTA, S. G. O protagonismo da Didática nos cursos de Licenciatura: a Didática como campo disciplinar. In: MARIN, A. J.; PIMENTA, S. G. **Didática: teoria e pesquisa**. 2 ed. Ceará: Juqueira&Marin, 2018. P. 81-97. ISBN 978-85-8203-105-6.

PINHEIRO, M. C. *et al.* O perfeccionismo e a autoeficácia acadêmica como preditores da procrastinação. **Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica**, [s.l.], v. 3, n. 73, p. 105-122, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21865/RIDEP73.3.08>. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/items/27b01620-b4d3-4722-90d5-d522ea504c64>. Acesso em: 21 jul. 2025.

PRZEPIÓRKA, A. *et al.* The role of perfectionism, procrastination, and self-discipline in depression. **Current Issues in Personality Psychology**, [s.l.], 2025. DOI: 10.5114/cipp/202434. Disponível em: <https://cipp.ug.edu.pl/The-role-of-perfectionism-procrastination-and-self-discipline-in-depression,202434,0,2.html>. Acesso em: 15 ago. 2025.

QAMARIYAH, V.; KHAIR, N. The influence of career anxiety on psychological well-being of university students final level. **Living Sufism: Journal of Sufism and Psychotherapy**, [s.l.], v. 3, n. 2, p. 109–118, 2024. DOI: 10.59005/ls.v3i2.578. Disponível em: <https://journal.ua.ac.id/index.php/ls/article/view/578>. Acesso em: 21 ago. 2025.

RAHMAWATI, D. R.; WARDANI, D. K.; NOVIANI, L. Academic procrastination in higher education: a meta-analysis. **Economic Education and Entrepreneurship Journal**, [s.l.], v. 7, n. 2, p. 109-122, 2024. DOI: 10.23960/E3J/v7i2.109-122. Disponível em: <https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/E3J/article/view/31139>. Acesso em: 3 jun. 2025.

REZAEI-GAZKI, P.; ILAGHI, M.; MASOUMIAN, N. The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: exploring the correlates in medical and dental students. **BMC Medical Education**, [s.l.], v. 24, n. 1, 2024. DOI: 10.1186/s12909-024-05145-3. Disponível em: <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-024-05145-3>. Acesso em: 1 set. 2025.

RICE, K. G. *et al.* Meanings of perfectionism: a quantitative and qualitative analysis. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, [s.l.], v. 17, n. 1, p. 39–58, 2003. DOI: 10.1891/jcop.17.1.39.58266. Disponível em: <https://connect.springerpub.com/content/sgrjcp/17/1/39>. Acesso em: 18 mar. 2025.

RICE, K. G.; ASHBY, J. S.; SLANEY, R. B. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. **Journal of Counseling Psychology**, [s.l.], v. 45, n. 3, p. 304–314, 1998. DOI: 10.1037/0022-0167.45.3.304. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.45.3.304>. Acesso em: 12 mar. 2025.

RICE, K. G.; RICHARDSON, C. M. E.; TUELLER, S. The Short Form of the Revised Almost Perfect Scale. **Journal of Personality Assessment**, [s.l.], v. 96, n. 3, p. 368–379, 3, 2014. DOI: 10.1080/00223891.2013.838172. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00223891.2013.838172>. Acesso em: 6 mar. 2025.

ROBINSON, A. *et al.* Perfectionism, conscientiousness, and neuroticism: does age matter? **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 172, e110563, 2021. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110563. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920307546>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SALGUERO-PAZOS, M. R.; REYES-DE-CÓZAR, S. Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. **International Journal of Educational Research**, [s.l.], v. 121, n. 102228, e102228, 2023. DOI: 10.1016/j.ijer.2023.102228. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883035523000927>. Acesso em: 12 ago. 2025.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, [s.l.], v. 2, n. 2, p. 242-262, 2011. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072011000200008&script=sci_arttext. Acesso em: 23 mar. 2025.

SCHRAW, G.; WADKINS, T.; OLAFSON, L. Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. **Journal of Educational psychology**, [s.l.], v. 99, n. 1, p. 12, 2007. DOI: 10.1037/0022-0663.99.1.12. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0663.99.1.12>. Acesso em: 14 abr. 2025.

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**, [s.l.], v. 17, n. 14, p. 1–32, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17145099. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/14/5099>. Acesso em: 14 ago. 2025.

SHIN, J. *et al.* Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. **BMC psychology**, [s.l.], v. 11, n. 1, p. 410, 2023. DOI: 10.1186/s40359-023-01369-y. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-023-01369-y>. Acesso em: 16 jun. 2025.

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. DOI: 10.30827/dreh.21.2023.28783. Disponível em: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/28783>. Acesso em: 2 maio 2025.

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**, Coimbra, Portugal, v. 8, n. 1, p. 1–17, 2022. DOI: 10.31211/rpics.2022.8.1.246. Disponível em: <https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/246>. Acesso em: 10 set. 2025.

SILVA, P. G. N. *et al.* Motivação para leitura e variáveis sociodemográficas como preditoras da procrastinação acadêmica. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, [s. l.], v. 10, n. 1, 2020.

DOI: 10.26864/PCS.v10.n1.7. Disponível em:
<https://revista.psico.edu.uy/index.php/revpsicologia/article/view/560/419>. Acesso em: 2 jan. 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**, Coimbra, Portugal, v. 11, n. 1, p. 1–14, 2025. DOI: 10.31211/rpics.2025.11.1.368. Disponível em:
<https://revista.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/368>. Acesso em: 11 set. 2025.

SILVA, P. G. N. *et al.* Procrastinação em universitários no Piauí: a influência de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 19, n. 55, p. 508–528, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.13800569. Disponível em:
<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/5443>. Acesso em: 12 set. 2025.

SIMON, P. D.; SALANGA, M. G. C.; ARUTA, J. J. B. A. The distinct link of perfectionism with positive and negative mental health outcomes. **Frontiers in Psychiatry**, [s. l.], v. 16, e1492466, 2025. DOI: 10.3389/fpsy.2025.1492466. Disponível em:
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2025.1492466/full>. Acesso em 2 jul 2025.

SLANEY, R. B. *et al.* The revised almost perfect scale. **Measurement and evaluation in counseling and development**, [s. l.], v. 34, n. 3, p. 130-145, 2001. DOI: 10.1080/07481756.2002.12069030. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481756.2002.12069030>. Acesso em: 5 abr. 2025.

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**, [s. l.], v. 39, n. 1, p. 1-16, 2021. DOI: 10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8687. Disponível em:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242021000100006&script=sci_arttext. Acesso em: 19 maio 2025.

SOARES, D.; WOODS, K. An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018. **Pastoral Care in Education**, [s. l.], v. 38, n. 4, p. 311-334, 2020. DOI: 10.1080/02643944.2020.1725909. Disponível em:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02643944.2020.1725909>. Acesso em: 14 set. 2025.

SOLOMON, L. J.; ROTHBLUM, E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of counseling psychology**, [s. l.], v. 31, n. 4, p. 503-509, 1984. DOI: 10.1037/0022-0167.31.4.503. Disponível em:
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.31.4.503>. Acesso em: 14 mar. 2025.

SOMMANTICO, M. *et al.* Procrastination, perfectionism, narcissistic vulnerability, and psychological well-being in young adults: an italian study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 21, n. 8, e1056, 2024. DOI:

10.3390/ijerph21081056. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/8/1056>. Acesso em: 19 jul. 2025.

STEEL, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological bulletin**, [s.l.], v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.133.1.65>. Acesso em: 04 mar. 2025.

STOEBER, J. The 2×2 model of perfectionism: a critical comment and some suggestions. **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 53, n. 5, p. 541-545, 2012. DOI: 10.1016/j.paid.2012.04.029. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886912001948>. Acesso em: 14 mar. 2025.

STOEBER, J.; MADIGAN, D. J.; GONIDIS, L. Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? **Personality and Individual Differences**, [s.l.], v. 161, e109846, 2020. DOI: 10.1016/j.paid.2020.109846. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920300362?via%3Dihub>. Acesso em: 16 maio 2025.

SUDIRMAN, S. A. *et al.* Putting off until tomorrow: academic procrastination, perfectionism, and fear of failure. **International Journal of Islamic Educational Psychology**, [s.l.], v. 4, n. 1, p. 136-153, 2023. DOI: 10.18196/ijiep.v4i1.17576. Disponível em: <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijiep/article/view/17576>. Acesso em: 23 ago. 2025.

SVARTDAL, F. *et al.* How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. **Frontiers in psychology**, [s.l.], v. 11, e540910, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.540910. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.540910/full>. Acesso em: 5 maio 2025.

SVARTDAL, F.; LØKKE, J. A. The ABC of academic procrastination: functional analysis of a detrimental habit. **Frontiers in psychology**, [s.l.], v. 13, e1019261, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1019261. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1019261/full>. Acesso em: 3 maio 2025.

TAO, X. *et al.* Bibliometric analysis and visualization of academic procrastination. **Frontiers in Psychology**, [s.l.], v. 12, e722332, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.722332. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.722332/full>. Acesso em: 26 ago. 2025.

THANGAVEL, V.; MUNDA, X.; TIWARI, V. K. Investigating research on procrastination in school education. **IJIRT-International Journal of Innovative Research in Technology**, [s.l.], v. 10, p. 2619-2627, 2024. Disponível em: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4802867. Acesso: 30 ago. 2025.

TIAN, X. *et al.* Undergraduates' negative emotion and academic procrastination during COVID-19: life autonomy as a mediator and sense of school belonging as a moderator. **Psychology Research and Behavior Management**, [s.l.], v. 16, p. 3151–3169, 1

ago. 2023. DOI: 10.2147/prbm.s413738. Disponível em: <https://www.dovepress.com/undergraduates-negative-emotion-and-academic-procrastination-during-co-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>. Acesso em: 25 ago. 2025.

TUCKMAN, B. W. The development and concurrent validity of the procrastination scale. **Educational and psychological measurement**, [s.l.], v. 51, n. 2, p. 473-480, 1991. DOI: 10.1177/0013164491512022. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1991-32090-001>. Acesso em: 1 maio 2025.

TURKI, M. *et al.* Relationship between self-esteem, self-efficacy and academic procrastination among medical students. **European Psychiatry**, [s.l.], v. 66, n. S1, p. S554-S554, 2023. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2023.1169. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/relationship-between-selfesteem-selfefficacy-and-academic-procrastination-among-medical-students/1FF93A13E9DDD4765AD0017F84547462>. Acesso em: 15 jun. 2025.

ULUNOVA, H.; IVLEVA, O. LEBID, A. E. Gender specificities of the relationship between academic procrastination and academic perfectionism among university students. **European Journal of Psychological Studies**, [s.l.], v. 9, n. 1, p. 16-23, 2021. Disponível em: <https://oaji.net/pdf.html?n=2022/680-1643574474.pdf>. Acesso em: 13 maio 2025.

VALENTINI, F.; IGLESIAS, F. Análises de correlação. In: FAIAD, C.; BAPTISTA, M. N.; PRIMI, R. (orgs.). **Tutoriais em análises de dados aplicados à psicometria**. Petrópolis: Vozes, 2021.

VIEIRA-SANTOS, J.; MALAQUIAS, V. N. R. Procrastinação acadêmica entre estudantes universitários brasileiros. **Educação em Foco**, [s. l.], v. 25, n. 47, 2022. DOI: 10.36704/eef.v25i47.5816. Disponível em: <https://revista.uemg.br/educacaoemfoco/article/view/5816>. Acesso em: 23 fev. 2025.

WALTON, G. E. *et al.* Parenting, personality, and culture as predictors of perfectionism. **Current Psychology**, [s.l.], v. 39, n. 2, p. 681–693, 2018. DOI: 10.1007/s12144-018-9793-y. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-018-9793-y>. Acesso em: 14 maio 2025.

WANG, M. Exploring the impact of perfectionism on learning motivation through self-determination theory. **Advances in Education, Humanities and Social Science Research**, v. 12, n. 1, p. 554, 2024. DOI: 10.56028/aehtsr.12.1.554.2024. Disponível em: <https://madison-proceedings.com/index.php/aehtsr/article/view/3002>. Acesso em: 16 maio 2025.

WARDANI, R.; ADELINA, I.; SANTOSO, J. A. Predicting academic procrastination in students: perfectionism, general self-efficacy, and sociodemographic factors. **Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi**, [s.l.], v. 6, n. 3, p. 49–59, 2021. DOI: 10.23917/indigenous.v6i3.15558. Disponível em: <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/15558>. Acesso em: 18 ago. 2025.

WOLTERS, C. A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. **Journal of educational psychology**, [s.l.], v. 95, n. 1, p. 179-187, 2003. DOI: 10.1037/0022-0663.95.1.179. Disponível em:

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0663.95.1.179>. Acesso em: 02 abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general.** World Health Organization, 2022.

YAZICI, H.; BULUT, R. Investigation into the academic procrastination of teacher candidates' social studies with regard to their personality traits. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, [s.l.], vol. 174, 2015. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.01.886. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815009386>. Acesso em: 3 abr. 2025.

ZHOU, M.; LAM, K. K. L.; ZHANG, Y. Metacognition and academic procrastination: a meta-analytical examination. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, [s.l.], v. 40, n. 2, p. 334-368, 2022. DOI: 10.1007/s10942-021-00415-1. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-021-00415-1>. Acesso em: 17 maio 2025.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CAMPUS PROF. ANTÔNIO GEOVANNI ALVES DE SOUSA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Colaborador(a),

Este é um convite para você participar da pesquisa “**Ansiedade cognitiva frente a provas em universitários piauienses: relações com perfeccionismo e procrastinação acadêmica**”, que objetiva conhecer a relação das estratégias de enfrentamento da prova na ansiedade frente às provas em universitários. Essa investigação será realizada pelo pesquisador Ms. Prof. Paulo Gregório Nascimento da Silva (pesquisador responsável), do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Campus Professor Antônio Giovanni Alves de Sousa, em Piripiri-PI. Esse pesquisador pode ser contatado para esclarecer qualquer dúvida que necessite pelo e-mail: silvapgn@gmail.com e/ou telefone: (86)999676859.

Além desses contatos, o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) pode ser acionado através do e-mail comitedeeticauespi@uespi.br ou pelos telefones (86) 3221-4749/(86) 3221-6658 (Ramal 30). Esse Comitê tem como objetivo proteger os participantes de pesquisa em seus direitos e assegurar que os estudos sejam realizados de forma ética. Ademais, ressalta-se que o Comitê de Ética em Pesquisa é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade.

Por favor, leia atentamente as instruções deste questionário e marque a resposta que mais se aproxima do que você pensa, sente e/ou faz, sem deixar qualquer das questões em branco. Para que você possa respondê-lo com a máxima sinceridade e liberdade, queremos lhe garantir o caráter anônimo e confidencial de todas as suas respostas.

Contudo, antes de prosseguir, de acordo com o disposto nas resoluções 510/16 e 466/12 do Conselho Nacional de Saúde:

1. Natureza da pesquisa: Você está sendo convidado(a) a participar desta pesquisa, com o propósito de conhecer a relação das estratégias de enfrentamento da prova na ansiedade frente às provas em universitários.

2. Envolvimento na pesquisa: Você preencherá um questionário com perguntas sobre o contexto acadêmicos, que estão relacionadas as estratégias de enfrentamento que os estudantes realizam, antes e durante a realização de provas. O preenchimento é individual e com base em sua opinião, sendo previstos 15 minutos para a finalização do questionário. Você tem liberdade para se recusar a participar e pode, ainda, se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo para você. Contudo, solicitamos sua colaboração respondendo todo o questionário, garantindo avanços do conhecimento sobre variáveis psicológicas relacionadas ao contexto acadêmico.

4. Riscos e desconfortos: a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas, oferecendo, não oferecendo riscos aos participantes, talvez, apenas, algum constrangimento que algumas pessoas sentem quando estão fornecendo informações sobre si mesmas. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme resoluções 510/16 e 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade. Entretanto, os pesquisadores se responsabilizam em indenizar o participante, no caso de eventuais danos, efetivamente decorrentes da participação na pesquisa.

5. Assistência ao participante: o participante da pesquisa tem direito a acompanhamento e a assistência, mesmo que posteriores ao encerramento ou interrupção da pesquisa, de forma gratuita, integral e imediata, pelo tempo necessário, sempre que requerido e relacionado a sua participação na pesquisa, mediante solicitação ao pesquisador responsável. Por trata-se apenas de perguntas sobre a ansiedade em contextos avaliativos, a assistência frente ao eventual dano será o acompanhamento do participante a um serviço de psicologia, tendo as despesas custeadas pelo pesquisador responsável.

6. Garantia de recusa em participar da pesquisa e/ou retirada de consentimento: é garantido ao participante a plena liberdade de retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo ou represália alguma, de qualquer natureza. Nesse caso, os dados colhidos de sua participação até o momento da retirada do consentimento serão descartados a menos que você autorize explicitamente o contrário.

7. Confidencialidade: todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente os pesquisadores responsáveis terão conhecimento de suas respostas e nos comprometemos a mantê-las em sigilo ao publicar os resultados dessa pesquisa. Esse estudo possui finalidade de pesquisa acadêmica e os dados obtidos poderão ser divulgados. Ressalta-se que será preservado o anonimato e a privacidade dos (as) participantes. A pesquisa possui riscos mínimos. Entretanto, caso haja algum dano decorrente da pesquisa, o participante receberá assistência integral, imediata e gratuita. Além disso, o participante da pesquisa tem o direito de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem nenhum prejuízo.

8. Benefícios: ao participar desta pesquisa a sra (sr.) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre a pandemia, de forma que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa possa fornecer dados importantes acerca da temática, no qual o pesquisador se compromete a divulgar os resultados obtidos, respeitando-se o sigilo das informações coletadas, conforme previsto no item anterior.

9. Pagamento: Você não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação, já que esta deve ser feita de forma voluntária.

10. Ressarcimento ou indenização: Não será disponível nenhuma compensação financeira aos participantes da pesquisa.

11. Acesso aos resultados da pesquisa: aos participantes é assegurado o acesso aos resultados da pesquisa

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa.

Rubrica do pesquisador

Rubrica do participante

Página 2 de 3

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com o (a) participante da pesquisa e a outra com o (a) pesquisador (a) responsável. Este documento é rubricado e assinado por você e por um pesquisador da equipe de pesquisa, em duas vias, sendo que uma via ficará em sua propriedade. Se perder a sua via, poderá ainda solicitar uma cópia do documento ao pesquisador responsável.

Desde já, agradecemos sua colaboração.

Piripiri-PI, _____ de _____ de 20____.

Participante da pesquisa

Pesquisador responsável

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

01. Idade: _____ anos. **02. Sexo:** 1. ☐ Masculino 2. ☐ Feminino. **03. Curso:** _____

04. Instituição: 1. ☐ Pública 2. ☐ Particular. **05. Qual seu semestre atual?** _____

6. Qual o seu Índice de Rendimento Acadêmico? _____

ANEXO A – ESCALA DE PROCRASTINAÇÃO DE TUCKMAN

INSTRUÇÕES: Durante sua carreira, o estudante deve atender às diversas atividades de aprendizagem, tais como a leitura de textos, resolver exercícios, escrever e apresentar trabalhos etc. As seguintes declarações descrevem algumas situações que ocorrem com os alunos nestas situações. Por favor, indique a frequência que isso acontece com você, usando a escala de resposta a seguir.

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre

01. Demoro desnecessariamente para terminar os trabalhos, mesmo quando eles são importantes.	1	2	3	4	5
02. Adio o início das coisas que não gosto de fazer.	1	2	3	4	5
03. Quando tenho um prazo, espero até o último minuto para cumpri-lo.	1	2	3	4	5
04. Se alguém faz uma tarefa no trabalho/escola melhor que eu, então sinto que fracassei na tarefa inteira.	1	2	3	4	5
05. Começo a trabalhar imediatamente, mesmo em atividades que eu acho desagradável.	1	2	3	4	5
06. Se eu fracasso no trabalho/escola, eu sou um fracasso como pessoa.	1	2	3	4	5
07. Destino o tempo necessário para atividades, apesar de serem chatas.	1	2	3	4	5
08. Quando tem algo que eu acho muito difícil resolver, penso em adiar.	1	2	3	4	5
09. Proponho-me conseguir alguma coisa e, em seguida, não início ou não termino.	1	2	3	4	5
10. Sempre que eu faço um plano de ação, eu o sigo.	1	2	3	4	5
11. Gostaria de encontrar uma maneira fácil de ser ágil.	1	2	3	4	5
12. Não busco melhorar, mesmo que me chatee comigo mesmo quando não consigo fazer as coisas.	1	2	3	4	5
13. Se eu não fizer o certo o tempo todo, as pessoas não me respeitarão.	1	2	3	4	5
14. Embora eu saiba que é importante iniciar uma atividade, demoro começar.	1	2	3	4	5

ANEXO B – ESCALA DE QUASE PERFEIÇÃO - VERSÃO CURTA

INSTRUÇÕES: Os itens a seguir são projetados para medir certas atitudes que as pessoas têm em relação a si mesmas, seu desempenho e em relação aos outros. É importante que suas respostas sejam verdadeiras e precisas para você. Considere a escala de resposta para descrever o seu grau de concordância com cada uma das afirmações.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Fortemente	Discordo	Discordo um pouco	Nem concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo fortemente

01. Tenho grandes expectativas para mim mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7
02. Fazer o meu melhor nunca parece ser o suficiente.	1	2	3	4	5	6	7
03. Mantenho padrões altos quanto a mim mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7
04. Muitas vezes me sinto desapontado após concluir uma tarefa, porque sei que poderia ter feito melhor.	1	2	3	4	5	6	7
05. Tenho uma forte necessidade de buscar fazer o melhor.	1	2	3	4	5	6	7
06. Minha performance raramente atende aos meus padrões.	1	2	3	4	5	6	7
07. Eu espero o melhor de mim mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7
08. Quase nunca estou satisfeito com a minha performance.	1	2	3	4	5	6	7