O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano VII | Volume 23 | Nº 67 | Boa Vista | 2025

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

https://doi.org/10.5281/zenodo.15770079

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E PERFECCIONISMO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: O PAPEL MEDIADOR DA ANSIEDADE COGNITIVA DE PROVAS

Ana Maria Gomes Barbosa[1]

Lívia Maria Gonçalves Leal Dantas[2]

Paulo Henrique Oliveira Barbosa[3]

Márcio Cronemberger de Mesquita Coutinho[4]

Paulo Gregório Nascimento da Silva[5]

Resumo

Estudantes universitários frequentemente experienciam emoções negativas que ocasionam condutas disfuncionais, como a procrastinação acadêmica, considerada uma estratégia evitativa relacionada ao perfeccionismo. Nesse sentido, estudantes excessivamente críticos com o próprio desempenho podem vivenciar ansiedade cognitiva de provas; assim, optam por procrastinar atividades acadêmicas. Diante disso, a presente pesquisa objetivou investigar em que medida os traços perfeccionistas, mediados pela ansiedade cognitiva de provas, podem explicar a procrastinação acadêmica de estudantes universitários. Esse é uma pesquisa empírica, de abordagem quantitativa, delineamento transversal, descritiva e de natureza ex-post-facto, com ênfase psicométrica, correlacional. A amostra foi não probabilística, acidental, de 448 universitários, em maioria mulheres (68,7%) de instituições públicas (79,7%), que cursavam Psicologia (24,8%). Os participantes foram recrutados em ambiente coletivo de sala de aula, apesar dos questionários terem sido preenchidos de maneira individual. Estes, após o aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, receberam o link de acesso ao instrumento de coleta de dados. Foram aplicadas a Escala de Quase Perfeição, versão curta, a Escala de Ansiedade Cognitiva de Provas e a Escala de Procrastinação de Tuckman, além de questionários sociodemográficos. Foram realizadas análises de correlação de Pearson e regressão múltipla hierárquica, que possibilitaram testar um modelo de mediação, que demonstrou que a variável ansiedade cognitiva de prova mediou de maneira indireta e significativa cerca de 12% da relação entre o perfeccionismo desadaptativo (discrepância) e a procrastinação acadêmica dos estudantes universitários. Concluiu-se que o perfeccionismo desadaptativo pode intensificar a ansiedade cognitiva em situações avaliativas, o que por sua vez pode suscitar comportamentos procrastinadores.

Palavras-chave: Ansiedade Cognitiva de Provas; Perfeccionismo; Procrastinação; Universitários.

Abstract

University students often experience negative emotions that lead to dysfunctional behaviors, such as academic procrastination, which is considered an avoidance strategy related to perfectionism. In this sense, students who are overly critical of their own performance may experience cognitive test anxiety; thus, they choose to procrastinate on academic activities. Given this, the present study aimed to investigate the extent to which perfectionist traits, mediated by cognitive test anxiety, can explain academic procrastination among university students. This is an empirical study with a quantitative, cross-sectional, descriptive, and ex-post-facto approach, with a psychometric, correlational emphasis. The sample was non-probabilistic, accidental, consisting of 448 university students, mostly women (68.7%) from public institutions (79.7%), who were studying psychology (24.8%). Participants were recruited in a collective classroom environment, although the questionnaires were completed individually. After accepting the Free and Informed Consent Form, they received a link to access the data collection instrument. The short version of the Near Perfection Scale, the Test Anxiety Scale, and Tuckman's Procrastination Scale were applied, in addition to sociodemographic questionnaires. Pearson correlation and hierarchical multiple regression analyses were performed, which made it possible to test a mediation model, which demonstrated that the test cognitive anxiety variable indirectly and significantly mediated about 12% of the relationship between maladaptive perfectionism (discrepancy) and academic procrastination among university students. It was concluded that maladaptive perfectionism can intensify cognitive anxiety in evaluative situations, which in turn can lead to procrastinatory behaviors.

Keywords: Cognitive Test Anxiety; Perfectionism; Procrastination; University Students.

[1] Discente em Pedagogia pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI). E-mail: anamariagmsb@gmail.com

[2] Discente em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPar). E-mail: liviagoncalvesleal@hotmail.com

[3] Discente em Psicologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDpar). E-mail: psipaulobarbosa@gmail.com

[4] Mestrando em Psicologia pela Universidade federal do Delta do Parnaíba (UFDPar). E-mail: marcio.cronemberg@gmail.com

[5] Doutor em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: silvapgn@gmail.com

INTRODUÇÃO

O ambiente universitário significa, para muitos, um meio que pode proporcionar ascensão profissional, assim como a autorrealização. Durante esse período, seja em nível de graduação ou pós-graduação, é comum que habilidades dentro da área de estudo escolhida e competências intelectuais e sociais sejam critérios para o bom desempenho acadêmico. Todavia, para que isso seja alcançado, os estudantes são submetidos à diversas situações que são percebidas como ameaçadoras porque põem sua eficiência à prova.

Devido a isso, têm-se observado consequências que afetam a saúde e o bem-estar dos universitários, das quais pode-se citar comportamentos procrastinadores, perfeccionistas e ansiosos, bem como sintomas depressivos, impostores além de outras emoções negativas. No que tange a procrastinação acadêmica, é compreendida como o adiamento desnecessário e voluntário da realização de tarefas relacionadas ao estudo. Assim, é uma característica situacional que pode acontecer devido à aversão que os estudantes podem sentir pelas tarefas acadêmicas, seja por as considerarem desinteressantes ou por serem desencadeadoras de emoções negativas.

Nesse sentido, a procrastinação tem estado frequentemente associada à traços de personalidade que podem explicar o comportamento. Logo, destaca-se o perfeccionismo, que sendo compreendido por uma perspectiva bifatorial (perfeccionismo adaptativo e desadaptativo), pode funcionar como fator protetivo ou de risco para a procrastinação acadêmica. Quanto ao perfeccionismo adaptativo (padrões elevados), emerge no contexto acadêmico como uma característica desejável pois diz respeito ao estabelecimento de metas alcançáveis, logo está relacionado a maior conscienciosidade e dedicação aos estudos. No entanto, o perfeccionismo desadaptativo envolve o medo de fracassar e de parecer tolo para os outros, além de que as metas que esses indivíduos estabelecem para si são irreais, o que gera frustação por ser impossível realizá-las.

Como supracitado, no contexto universitário os estudantes precisam desenvolver habilidades e por isso, são submetidos a situações avaliativas. Diante de um possível fracasso, os universitários podem experenciar níveis elevados de ansiedade, que especificamente nesse contexto é denominada ansiedade cognitiva de provas. Esse tipo de ansiedade caracteriza-se como preocupações antes, durante e após situações avaliativas. Sendo assim, tem-se observado relações entre o componente cognitivo da ansiedade frente às avaliações com os fatores do perfeccionismo. Portanto, pode haver relações entre os três construtos de modo que perfeccionistas desadaptativos por serem excessivamente críticos sobre o próprio desempenho e por temerem o fracasso, tendem a serem mais ansiosos em situações avaliativas. Logo,

optam por procrastinar tarefas que poderiam prepará-los para essas avaliações e outras atividades acadêmicas, pois isso aliviaria temporiamente a sintomatologia ansiosa.

Nessa perspectiva, este trabalho justifica-se pelo fato de haver poucos estudos brasileiros que visem analisar os construtos em conjunto, bem como devido ao decréscimo ao bem-estar e saúde dos universitários em consequência dessas condutas. Assim, parte da seguinte questão-problema: de que maneira a ansiedade às provas acadêmicas está relacionada ao perfeccionismo e ao comportamento procrastinador de universitários piauienses? Logo, tem por objetivo investigar em que medida os traços perfeccionistas, mediados pela ansiedade cognitiva de prova, podem explicar a procrastinação acadêmica de estudantes universitários.

Para tanto, este artigo está organizado nas seções: a) introdução, apresentação do contexto da pesquisa e dos objetos de estudo, bem como da declaração do problema de pesquisa e do objetivo; b) fundamentação teórica, explicita como o tema vem sendo estudado em pesquisas cientificas e fundamenta teoricamente este estudo; c) metodologia, apresenta o percurso metodológico da pesquisa, abordagem, participantes, instrumentos, procedimentos e análise de dados; d) resultados, resultados das análises e interpretação dos dados; e) discussões, diálogo com o estudos da mesma natureza apresentados em conjunto com os resultados do estudo; e f) conclusão, resumo dos resultados, limitações e contribuições da pesquisa.

REFERENCIAL TEÓRICO

A procrastinação pode ser caracterizada como o adiamento voluntário na realização de um curso de ação pretendido (BÄULKE; DRESEL, 2023). Além do mais, a execução da tarefa postergada é vista de forma negativa pelo indivíduo, e acaba sendo substituída por outra menos relevante (SILVA *et al*., 2024). Esse adiamento acarreta insatisfação e sensação de desconforto, devido a sensação ligada a incapacidade de concluir a atividade. Assim, mesmo que os procrastinadores estejam cientes das consequências negativas decorridas do ato de postergar tarefas, ainda assim optam por não a realizar até o último minuto. Dessa forma, o comportamento procrastinador tem estado bastante presente na população adulta de forma geral (MA *et al*., 2024), especificamente em homens mais jovens (LU; HE; TAN, 2022).

No contexto acadêmico, a procrastinação tem sido estudada para compreender como esse comportamento é manifestado em estudantes, visto que essa conduta é especialmente prevalente nesse meio, com índices indicando que cerca de 70% a 95 % dos universitários procrastinam (FENTAW; MOGES; ISMAIL, 2022; ORAM; ROGERS, 2022). Isso acontece devido às características particulares do ambiente universitário, como competitividade, pressão por um bom desempenho e tarefas ou atividades

que podem ser percebidas como desinteressantes ou sem valor, e que geram sentimentos de inadequação e (HIDAYAT; HASIM, 2023).

Nessa perspectiva, a procrastinação é cabível de ser classificada em duas formas distintas, sendo concebida como um traço comportamental, considerada permanente e descrita como crônica; ou situacional, remetendo a tendência de o indivíduo adiar um contexto específico de sua vida (SILVA *et al*., 2020). Assim, sob a perspectiva situacional, a Procrastinação Acadêmica (PA) é compreendida como uma conduta disfuncional de evitação, que pode ser definida como a tendência em adiar de forma voluntária e irracional uma atividade acadêmica pretendida (HIDALGO-FUENTES *et al*., 2024; JOCHMANN *et al*., 2024).

Desse modo, esse comportamento pode provir da percepção desinteressada por atividades ou tarefas acadêmicas, logo, estudantes procrastinadores podem sentir aversão à determinadas tarefas e, dessa forma, acabam por postergá-las ou substituí-las por outras menos importantes (FENG; ZHANG, 2023). Entretanto, esse comportamento leva a desfechos negativos, que ocasionam problemas de saúde física e mental (SILVA *et al*., 2023). Nesse ínterim, estudos correlacionais-causais tem associado essa conduta a diferentes variáveis (psicológicas, pessoais, pedagógicas e sociais) possíveis de afetar o indivíduo, que fazem o estudante adiar a atividade pretendida, interferindo tanto em níveis acadêmicos quanto no bem-estar geral (KOPPENBORG; KLINGSIECK, 2022; SALGUERO-PAZOS; REYES-DE-CÓZAR, 2023).

Assim, a PA é relacionada também a diferentes fatores, como o medo de fracassar, baixa autoeficácia, pouca habilidade em gerenciar o tempo, além de distrações digitais como o uso excessivo de redes sociais, por exemplo (PERDOMO; DELGADO; ARVELO-ROSALES, 2024). Além disso, pesquisas têm identificado que a procrastinação acadêmica é associada positivamente a emoções negativas (RAHIMI; HALL; STICCA, 2023), ansiedade e estresse (KIM; SEO, 2015) e má regulação emocional (BYTAMAR; SAED; KHAKPOOR, 2020). E negativamente associada a autoestima (KLASSEN *et al*., 2010), bem-estar psicológico (AHMAD; MUNIR, 2022; AKBAĞ, 2024) e desempenho acadêmico (MORRIS; FRITZ, 2015).

Logo, isso acontece porque a tendência a evitar tarefas acadêmicas pode ser considerada como uma estratégia de autorregulação, pois atrasar atividades geradoras de emoções negativas leva a sensação de bem-estar e gratificação imediata, mesmo que temporária. Entretanto, esse comportamento acaba por ocasionar consequências negativas aos estudantes, o que o coloca em um ciclo de comportamentos desadaptativos e decréscimo ao bem-estar. Nesse âmbito, compreender os possíveis antecedentes e consequentes desse fenômeno é essencial, pois ajudaria a entender os mecanismos que desencadeiam e/ou mantém essa conduta (ARAÚJO *et al*., 2024).

Assim, têm se verificado que as diferenças individuais, como os traços de personalidade, podem funcionar como fatores de proteção ou de risco para o comportamento procrastinador. Por exemplo, evidências sugerem que as características individuais, como os grandes traços de personalidade, representadas por *Big Five*, tem influência sobre a procrastinação acadêmica, no qual a conscienciosidade emerge como variável protetiva (CUNHA *et al*., 2024). Esse atributo é característico em pessoas organizadas, disciplinadas, ativas etc., assim, aqueles estudantes conscienciosos tendem a ser focados em suas tarefas e suas realizações acadêmicas em comparação aqueles menos conscienciosos (SPARFELDT; SCHWABE, 2024). Já o neuroticismo é identificado como um fator de vulnerabilidade, devido a predisposição do traço à instabilidade emocional. Indivíduos com essa característica tendem a perceber situações rotineiras como estressantes e ameaçadoras, e por experimentarem emoções negativas, recorrem a estratégias de enfrentamento desadaptativas, como as condutas procrastinadoras (CUNHA *et al*., 2024; HIDALGO-FUENTES *et al*., 2024).

Ainda, ao se considerar as diferenças individuais, outro atributo importante para explicar a PA é o perfeccionismo, que tem sido empregado como um construto importante nos estudos sobre as condutas acadêmicas, incluindo em amostras com universitários brasileiros (CUNHA *et al*., 2024; SOARES *et al*., 2021). Em suma, o perfeccionismo tem sido compreendido sob uma perspectiva multidimensional (FROST *et al*., 1991), abrangendo aspectos adaptativos e desadaptativos (HUANG *et al*., 2023). O construto em questão é comumente definido como o estabelecimento de padrões excessivamente elevados relacionados ao desempenho dos indivíduos. Todavia, estabelecer padrões de desempenho que se deseja alcançar pode não ser de todo ruim, mas, outras questões centrais na definição do perfeccionismo são o medo de fracassar e autoavaliações críticas ostensivas (COELHO *et al*., 2021).

Especificamente, o perfeccionismo adaptativo, também denominado esforços perfeccionistas ou padrões elevados, refere-se ao estabelecimento de metas alcançáveis e realizáveis de desempenho (SOARES *et al*., 2021). Isto faz com que o indivíduo busque a obtenção de objetivos positivos e de alta qualidade, impulsionados por reforço interno positivo e um desejo de realizar tarefas (GÄRTNER *et al*., 2020). Além disso, os indivíduos com esse traço se dedicam a cumprir esses padrões e conseguem lidar com o fracasso de maneira saudável. Assim, no contexto universitário, pode ser um comportamento desejável entre os estudantes, pois há maior dedicação aos estudos e consequentemente melhores resultados acadêmicos. Nessa perspectiva, resultados funcionais, como afetos positivos e reavaliação cognitiva são relacionados positivamente à vertente adaptativa (GUERREIRO *et al*., 2024).

Esses estudantes tendem a se esforçarem para a realização de tarefas acadêmicas, sem autopunição excessiva, logo, têm ajuste psicológico saudável (COMERCHERO; FORTUGNO, 2013). Nessa perspectiva, os erros são compreendidos como algo a ser superado, que pode propiciar experiências de

aprendizado (SHEVELEVA *et al*., 2023). Quanto aos demais traços de personalidade, o fator adaptativo do perfeccionismo é relacionado a traços de extroversão, abertura a experiência e conscienciosidade (SHEVELEVA *et al*., 2023). No mais, identifica-se menor dificuldade de tomar decisões de carreira, aspecto relevante no meio acadêmico, bem menos sofrimento psicológico (TIAN; HOU, 2024).

Já o perfeccionismo desadaptativo reflete preocupações de avaliações sociais negativas, como medo de ser criticado e parecer tolo para os outros, e está associado a um pior desempenho acadêmico (BLANKSTEIN *et al*., 1993). Pessoas que expressam esse perfil perfeccionista tendem a exigir a constante perfeição, manifestando, muitas vezes, desejos intangíveis, ocasionando o adiamento de tarefas por não serem capazes de alcançar seus próprios padrões elevados (KATHLEEN; BASARIA, 2021). Além disso, os perfeccionistas tendem a fazer críticas severas ao próprio desempenho, e isso desencadeia emoções negativas logo, esse fator do perfeccionismo é cabível de funcionar como fator de risco para comportamento procrastinador (YANG *et al*., 2021).

Observa-se que universitários perfeccionistas que estabelecem padrões irreais para si tendem a vivenciar mais ansiedade de maneira geral (LAMARRE; MARCOTTE, 2021), além de que podem tornar-se mais vulneráveis a sintomas depressivos (Liu *et al*., 2023), e sintomas de impostorismo (SOARES *et al*., 2021). Nesse sentido, um estudo com 2016 estudantes universitários chineses verificou que estudantes que estabelecem padrões elevados e irreais para si, quando não conseguem alcançar esses padrões, sentem-se sobrecarregados e depressivos, além de que esse comportamento pode intensificar o vício em uso de internet (Yang *et al*., 2021). Além do mais, tem-se observado que o fator desadaptativo pode estar relacionado também a ideação suicida, podendo ser um fator de risco (SMITH *et al*., 2018).

No que diz respeito ao ambiente acadêmico, as avaliações são interpretadas pelos estudantes como o meio pelo qual seu conhecimento é testado e mensurado (DANTHONY; MASCRET; CURVY, 2020), frequentemente isso pode ser outro fator que desencadeia sintomatologias negativas. Essas emoções se manifestam por meio de preocupações excessivas com o próprio desempenho e as consequências de um possível fracasso. Portanto, a ansiedade emerge como a principal consequência do medo de avaliações, e nesse contexto é denominada Ansiedade de Provas (SILVA *et al*., 2023), que estando relacionada ao medo de fracassar, combina reações físicas, emocionais e mentais durante todo o processo avaliativo (THOMAS; OZER, 2024).

Sendo assim, identifica-se dois componentes da ansiedade de provas: o componente emoção, relacionado a manifestações fisiológicas como transpiração, tensão, dores de cabeça, taquicardia, náuseas etc. durante avaliações; e o componente cognitivo, que diz respeito a pensamentos de preocupação que os universitários sentem antes, durante ou após situações avaliativas (MEDEIROS *et al*., 2020). Assim,

estudos tem apresentado o componente cognitivo como o que mais influencia o mau desempenho do aluno (ALBULESCU *et al*., 2024; PORRAS; ORTEGA, 2021).

A presente pesquisa tem por foco o componente cognitivo do construto, denominado Ansiedade Cognitiva de Provas (ACP), devido a recorrência no ambiente universitário (MEDEIROS *et al*., 2020) e por afetar negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes (LOPES *et al*., 2024). Assim, a ACP é definida como preocupação cognitiva sobre o próprio desempenho, por exemplo, pensar sobre as consequências potenciais do fracasso em provas e outras avaliações acadêmicas, suscitando dúvidas sobre a própria capacidade em obter um desempenho adequado (ROOS *et al*., 2021). Essa sintomatologia se manifesta, principalmente, em situações que são percebidas como ameaçadoras e incontroláveis, como as provas consideradas bastante importantes pelo aluno (SILVA *et al*., 2023).

Nesse sentido, por perceberem as avaliações como ameaçadoras, os indivíduos tendem a procrastinar tarefas de estudo ou demais tarefas acadêmicas, visando reduzir os níveis de ansiedade e estresse causados pelos pensamentos sobre a prova. A relação entre a ACP e comportamentos procrastinadores tem sido demonstrada por pesquisas que compreendem a ACP como um preditor da PA (ARAÚJO *et al*., 2024; SILVA *et al*., 2020; SILVA *et al*., 2023). Além disso, tem-se relacionado a ACP também a traços de personalidade, como o perfeccionismo (KHADIJA; AZIM, 2023).

Isto posto, ao se considerar o modelo bidimensional (adaptativo e desadaptativo) do perfeccionismo, Burcas, Cretu (2021), em uma revisão sistemática e metanálise, observaram relações das dimensões perfeccionistas e o componente cognitivo da ansiedade de prova. Nesse âmbito, ressalta-se que enquanto o componente adaptativo apresenta relações inconclusivas, a depender da medida e forma de avaliação realizada, o aspecto desadaptativo tende a apresentar relação positiva moderada com a ACP. Assim, argumenta-se que as dimensões do perfeccionismo podem ser levadas em consideração para estender os modelos teóricos existentes de ansiedade em provas.

Isto reforça que em contextos acadêmicos as emoções negativas, como ansiedade de avaliações acadêmicas podem explicar a PA (ARAÚJO *et al*., 2024; SILVA *et al*., 2023; YANG *et al*., 2021). Nessa situação destaca-se aqueles com traços perfeccionistas desadaptativos, caracterizado pela busca constante pela perfeição, pautando-se em desejos e metas intangíveis, muitas vezes, irreais. Como mencionado, indivíduos com esse perfil desadaptativo tendem a adiar voluntariamente as suas tarefas, por não acreditarem que são capazes de alcançar os próprios padrões elevados (KATHLEEN; BASARIA, 2021). Essas pessoas tendem a fazer críticas severas sobre o próprio desempenho, além de se preocuparem excessivamente com o próprio fracasso. Isto faz com que acabem experienciando níveis elevados de ACP (ARANA; FURLAN, 2016). Então, visando reduzir ou regular a sintomatologia ansiosa, os perfeccionistas optam por procrastinar atividades acadêmicas (BOLBOLIAN *et al*., 2021).

Esses achados, aliado ao fato de os construtos em questão não serem estudados em conjunto em amostras de estudantes universitários do Brasil, impulsionaram a elaboração da presente pesquisa. Dessa forma, parte-se do seguinte problema de pesquisa: de que maneira a ansiedade às provas acadêmicas está relacionada ao perfeccionismo e ao comportamento procrastinador de universitários piauienses? Partindo dessa problemática, essa pesquisa objetiva investigar em que medida os traços perfeccionistas, mediados pela ansiedade cognitiva de provas, podem explicar a procrastinação acadêmica de estudantes universitários.

METODOLOGIA

A presente pesquisa é de abordagem quantitativa, e caracteriza-se como um estudo correlacional-causal, não experimental de delineamento transversal e *ex-post-facto*. Além disso, é de natureza exploratória, descritiva e tem ênfase psicométrica, que foi estruturada com base na aplicação de um survey on-line. Optou-se por este método pois esse estudo intenciona compreender como e por que variáveis estão relacionadas (DANCEY; REIDY, 2019), além de mensurar os construtos psicológicos perfeccionismo, ansiedade cognitiva de provas e procrastinação acadêmica. Estima-se que essas evidências podem auxiliar a atuação clínica e a continuidade de pesquisas científicas.

Nesse sentido, para que sejam realizadas análises relacionais, sugere-se que o tamanho da amostra seja composto por mais de 50 participantes, sendo preferencialmente ≥100 (MEDEIROS *et al*., 2024), por isso, o tamanho amostral desse estudo é justificado. Assim, estes dados primários foram coletados por conveniência, de forma acidental não-probabilística, por meio da aplicação de questionários. Os procedimentos metodológicos serão descritos a seguir.

Participantes

A pesquisa contou com 458 estudantes universitários das cidades de Parnaíba (53,8%) e Piripiri (46,2%), localizadas no interior do Piauí (M_{idade}= 23,04; *DP* = 5,35; variando entre 18 e 56 anos). Estes foram recrutados de forma não probabilística (acidental), com a amostra sendo formada, majoritariamente, por mulheres (68,7%), de instituições públicas (79,7%). Os cursos com maior porcentagem de participantes foram: Psicologia (24,8%), Pedagogia (17,3%) e Fisioterapia (12,6%). A participação foi totalmente voluntária, formando uma amostra por conveniência.

Instrumentos

Escala de Quase Perfeição, versão curta. Versão brasileira proposta por Coelho *et al*. (2021). O instrumento reúne oito itens, distribuídos em dois fatores: um desadaptativo (discrepância) e outro adaptativo (padrões elevados), que são respondidos por uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1= Discordo fortemente a 7= Concordo fortemente).

Escala de Ansiedade Cognitiva de Provas. Adaptada para o Brasil por Medeiros *et al*. (2021), reúne 16 itens que avaliam a ansiedade cognitiva frente a avaliações de forma global. Seus itens são respondidos em escala de cinco pontos tipo *Likert*, variando entre 1 (Nada frequente em mim) e 4 (Muito frequente em mim).

Escala de Procrastinação de Tuckman. Adaptada para o Brasil por Couto *et al*. (2020), avalia globalmente a procrastinação. Os itens 05, 07e 10 são codificados inversamente. Todos os itens são respondidos em uma escala do tipo *Likert* que vaira de 1 (Nunca) a 5 (Sempre).

Questionário Sociodemográfico. Composto por um grupo de perguntas com a finalidade de caracterizar a amostra. Para tanto, utilizou-se das seguintes variáveis: idade, sexo, tipo de instituição, cidade etc.

Procedimentos de coleta de dados e aspectos éticos

A coleta de dados primários aconteceu por meio de aplicação de questionários psicométricos, previamente adaptados para o português brasileiro. Dito isto, a princípio, buscou-se a autorização dos responsáveis das Instituições de Ensino Superior selecionadas para o estudo. Em seguida, prosseguiu-se com a coleta de dados, que ocorreu em ambiente coletivo de sala de aula, apesar dos questionários terem sido preenchidos de maneira individual. Para os participantes que concordaram em contribuir com a pesquisa, foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, compondo detalhadamente os objetivos gerais da pesquisa, acrescido dos instrumentos e questionário sociodemográfico. Na aplicação, os pesquisadores responsáveis destacaram as condições de voluntariedade e anonimato das respostas, enfatizando a possibilidade de desistência, sem qualquer prejuízo ou ônus. Ademais, foi informado que as análises seriam realizadas de maneira agregada e que apenas os responsáveis pelo estudo teriam acesso aos dados. Alocado a isso, destaca-se que todos os procedimentos éticos foram seguidos conforme as Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, com a pesquisa sendo aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos (CAAE: 60257122.9.0000.8133 e número do

Parecer: 5.750.173). Por fim, presume-se que os participantes levaram cerca de 10 minutos para finalizar a participação na pesquisa.

Análise de dados

Os dados foram tabulados e analisados no software SPSS, versão 26. Foram realizadas estatísticas descritivas (média e desvio padrão) com o objetivo de caracterizar a amostra. Seguiu-se com a correlação de *Pearson* para avaliar a relação estatística entre as variáveis (Perfeccionismo, Ansiedade Cognitiva de Provas e Procrastinação). A análise de correlação de *Pearson*, é utilizada em delineamentos paramétricos, visando verificar relações entre as variáveis de forma bivariada. A magnitude das correlações foram as estabelecidas por Cohen (1988), variando de 0,10 (pequeno), 0,30 (médio), e 0,50 (grande). Em seguida, utilizou-se da regressão múltipla hierárquica (método *Stepwise*), para conhecer o poder preditivo dos traços perfeccionistas e da ansiedade cognitiva de provas na procrastinação acadêmica. A análise de regressão foi utilizada para conhecer o poder preditivo dos traços perfeccionistas e da ansiedade cognitiva de provas, na explicação da procrastinação acadêmica. A análise de regressão visa verificar a influência de um conjunto de variáveis (antecedentes) sobre o comportamento de outra variável (consequente) (MOURÃO *et al*., 2021).

No presente estudo foi realizada uma regressão múltipla hierárquica, na qual, a inserção dos previsores, na regressão, é decidida por razões teóricas ou baseadas em pesquisas empíricas prévias, por exemplo (SILVA *et al.,* 2025). Isto permite uma possibilidade maior de generalização e comparação dos resultados de pesquisas. Assim, os previsores são adicionados ao modelo de forma gradual ou hierárquica, por blocos (FIELD, 2020). Esse tipo específico de regressão é o mais utilizado em estudos psicológicos, por ser aquele que fornece um conjunto de informações mais relevantes para o pesquisador, pois para cada variável antecedente é atribuída a sua contribuição única e compartilhada, de acordo com a sua ordem de entrada no modelo. Salienta-se que na regressão hierárquica, deve-se considerar além do valor R^2, estima-se as variações do valor (ΔR^2), indicando o quanto uma variável que é adicionada, pode contribuir para ampliar a explicação do modelo (MOURÃO *et al.*, 2021)

Posteriormente, com a extensão *Process* (HAYES, 2022) foi testado um modelo de mediação, tendo o perfeccionismo como variável antecedente, a ansiedade cognitiva de provas como variável mediadora e a procrastinação acadêmica como variável consequente. A análise de mediação refere-se à relação entre uma variável previsora e uma variável de resultado, desfecho (consequente) pode ser explicada por seu relacionamento com uma terceira variável (a mediadora). Segundo Field (2020), as variáveis antecedentes e consequentes podem se relacionar com a uma terceira variável das sentes formas:

(1) a previsora também irá prevê uma variável mediadora por meio do caminho representado pela sigla (a); (2) a variável mediadora irá prevê a variável de resultado (desfecho) pelo caminho representado pela sigla (b). Além disso, infere-se que o relacionamento entre a variável previsora e a de resultado (desfecho), provavelmente será diferente quando a mediadora também estiver incluída no modelo e, assim, será representada pela sigla (c'). Nesse ínterim, as letras de cada caminho (a, b, c e c') representam o coeficiente de regressão não padronizado entre as variáveis relacionadas pela seta, que irão simbolizar a força do relacionamento entre as variáveis em questão. Ademais, a mediação irá ocorrer se a força da relação entre a variável previsora e a variável de resultado for reduzida ao incluir a mediadora (por exemplo: se o valor-b para c' for menor do que para c). A mediação perfeita irá ocorrer quando c' for igual a zero: o relacionamento entre a previsora e a variável de resultado é completamente eliminado ao se incluir a mediadora no modelo. Ademais, o efeito direto, que se refere o impacto da variável antecedente (*x*) na variável desfecho (*y*), quando é controlado os efeitos da mediadora (*m*). Já o efeito indireto, refere-se ao efeito do da variável antecedente (*x*) na variável desfecho (*y*), passando pela mediadora (*m*).

RESULTADOS

Com a finalidade de alcançar os objetivos da presente pesquisa foi utilizado o *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 23) para análise das relações entre as variáveis. Desse modo, por meio de correlações *r* de Pearson, verificou-se que a procrastinação acadêmica apresentou relações estatisticamente significativas ($p < 0{,}001$) com os traços perfeccionistas. Assim, o fator padrões elevados (adaptativo) manifestou uma relação negativa ($r = -0{,}19$) e o fator discrepância (desadaptativo) possuiu uma relação positiva com a procrastinação ($r = 0{,}48$) e com a ansiedade cognitiva de provas ($r = 0{,}34$). Nesse viés, observa-se que níveis elevados de perfeccionismo adaptativo estão associados a menor frequência dos comportamentos procrastinadores. Em oposição, a presença acentuada da vertente desadaptativa do traço se relaciona a maior prevalência da procrastinação. Além disso, a ansiedade cognitiva apresentou uma relação positiva e significativa com o perfeccionismo desadaptativo ($r = 0{,}48$, $p < 0{,}001$), não sendo significativa a relação com o traço padrões elevados (adaptativo) ($r = -0{,}07$, $p > 0{,}05$). Sobre isso, nota-se correlações significativas de magnitudes médias entre os construtos (COHEN, 1988). Isto indica que indivíduos com padrões elevados e irreais apresentam maiores níveis de ansiedade cognitiva frente as provas.

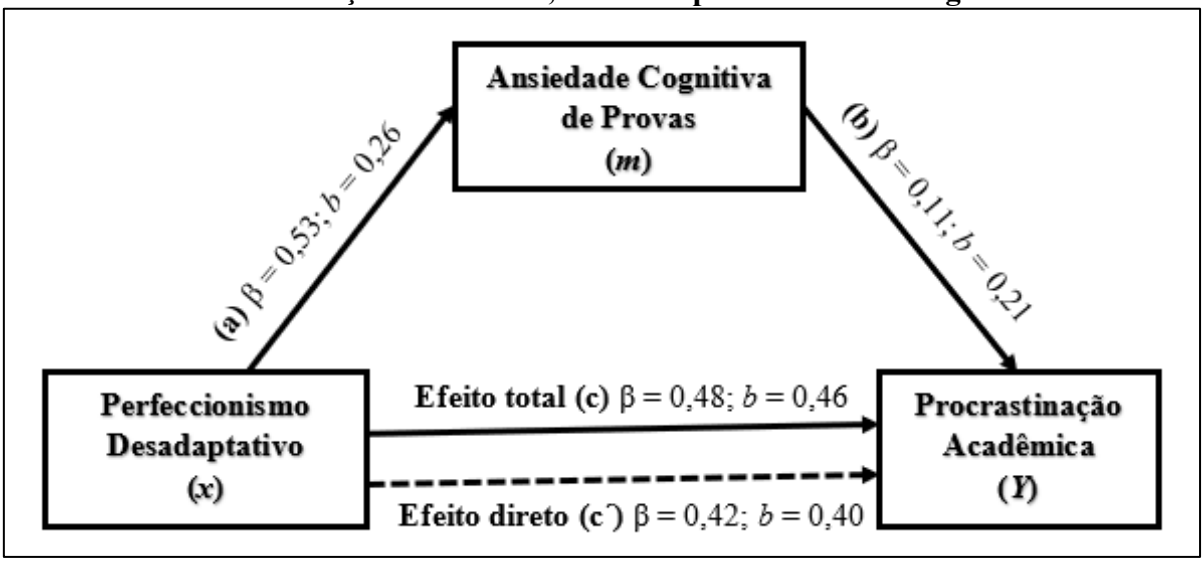
Posteriormente, visando complementar as análises acerca da relação entre as variáveis em questão, buscou-se verificar em que medida o perfeccionismo e a ansiedade cognitiva de provas explicam a procrastinação acadêmica. Assim, foram realizadas regressões lineares múltiplas (método *Stepwise*),

considerando os traços perfeccionistas como variáveis independentes, constatando-se um modelo estatisticamente significativo [R = 0,55, R^2_{Ajustado} = 0,31; F (2, 435) = 95,887, p < 0,001], que explicou 31% da procrastinação acadêmica; com o perfeccionismo adaptativo (padrões) (β = -0,28, p < 0,001) e desadaptativo (discrepância) (β = 0,10, p < 0,05), sendo preditores do modelo. Em seguida, a ansiedade cognitiva de provas foi considerada como variável independente, que apontou um modelo estatisticamente significativo com a procrastinação [R = 0,34, R² ajustado = 0,11; F (1,444) = 56,780; p < 0,001]. Desse modo, os modelos apresentam que tanto os traços perfeccionistas como a ansiedade cognitiva de provas são cabíveis de explicar comportamentos procrastinadores.

Assim, posteriormente, a ansiedade cognitiva de provas foi considerada como variável critério e o perfeccionismo desadaptativo como variável significativa na correlação, o que possibilitou identificar um modelo significativo [R = 0,54, R² ajustado = 0,29; F (1,444) = 178,65; p < 0,001]. Nesse interím, os resultados obtidos a partir da regressão, sugeriram que fosse testado um modelo de mediação, considerando o perfeccionismo desadaptativo (discrepância) como variável independente (x) na explicação da procrastinação acadêmica, (y) sendo a ansiedade cognitiva de provas a variável mediadora (m). Para o modelo de mediação do presente estudo: a relação inicial será entre a variável previsora (perfeccionismo deadaptativo) e a variável de resultado, desfecho (procrastinação acadêmica) (SILVA *et al.,* 2024), e pressupõe-se que o relacionamento entre as duas variáveis será mediado pela ansiedade cognitiva de provas (variável mediadora) (JOLLY *et al.,* 2022; SILVA *et al.,* 2025).

Esse modelo sugere que a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação acadêmica não é um efeito direto, mas que irá acontecer por meio da ansiedade cognitiva de provas. Para tanto, estima-se que: (1) o perfeccionismo deve prever a procrastinação acadêmica (caminho c'); (2) o perfeccionismo deve prever a ansiedade cognitiva de provas (caminho a); (3) o compromisso no relacionamento deve prever a infidelidade (caminho b); e (4) a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação acadêmica deverá ser menor quando a ansiedade cognitiva de provas for incluída no modelo, quando comparado os valores de quando a variável não for incluída no modelo. Assim, será possível observar diferenças entre: (5) o efeito direto, que se refere o impacto do perfeccionismo na procrastinação acadêmica, quando é controlado os efeitos da ansiedade cognitiva de provas, e (6) o efeito indireto, inclui o efeito do perfeccionismo na procrastinação acadêmica, passando pela variável ansiedade cognitiva de provas. Para tanto, levou-se em consideração o método de *Bootstrap* com 5.000 re-amostragens, que buscou investigar em que medida a ansiedade cognitiva de provas, mediava a relação entre o perfeccionismo desadaptativo e a procrastinação acadêmica. Os resultados podem ser observados na Figura 1.

Figura 1 - Modelo do Perfeccionismo Desadaptativo (Discrepância) como Preditor da Procrastinação Acadêmica, Mediado pela Ansiedade Cognitiva de Provas



Fonte: Elaboração própria.
Nota. Intervalo de confiança Bias-Corrected and Accelerated (BCa) foi estimado pela técnica do Bootstrapping (5.000, re-amostragens).

Observando o modelo, constata-se que: (1) o perfeccionismo desadaptativo (discrepância) (*x*) foi um preditor significativo da variável ansiedade cognitiva de provas (*m*) [β = 0,53; *b* = 0,26, 95% IC (0,223; 0,2300), *t* = 13,297, *p* < 0,001], R^2 = 0,287 (28%); (2) O efeito direto (c') do modelo de perfeccionismo desadaptativo (discrepância) (*x*) impactou na procrastinação acadêmica (*y*), controlado por ansiedade cognitiva de provas (*m*) [β = 0,42; *b* = 0,40, 95% IC (0,0,31; 0,49), *t* = 8,5981, *p* < 0,001]; (3) a variável ansiedade cognitiva de provas (*m*) apresentou um efeito estatisticamente significativo na procrastinação acadêmica [β = 0,11; *b* = 0,21, 95% IC (0,02; 0,40), *t* = 2,2571, *p* < 0,001; R^2 = 0,24 (24%)]; (4) O efeito total (c), do modelo de perfeccionismo desadaptativo (discrepância) (*x*) impactando em procrastinação acadêmica, (*y*), sem controlar a variável ansiedade cognitiva de provas (*m*) foi considerado significativo [β = 0,48; *b* = 0,46, 95% IC (0,38; 0,54), *t* = 11,5671, *p* < 0,001], R^2 = 0,23, explicando 23% da variância; (5) observou-se que o efeito de mediação (efeito indireto) foi significativo [não padronizado: *b* = 0,06 (95% BCa IC = 0,07-0,11); padronizado *b* = 0,06 (95% BCa IC = 0,01-0,11)]. Em suma, esses resultados apontaram que a variável ansiedade cognitiva de provas mediou de maneira indireta e significativa cerca de 12% da relação entre o perfeccionismo desadaptativo (discrepância) a procrastinação acadêmica de estudantes universitários.

DISCUSSÃO

O ambiente universitário é marcado pela competividade, acoplada a pressões exacerbadas quanto ao bom desempenho em atividades (HIDAYAT; HASIM, 2023). Por consequência, a procrastinação tem

sido um dos focos dos estudos nesse contexto diante dos altos níveis da presença do fenômeno nos universitários (FENTAW; MOGES; ISMAIL, 2022; ORAM; ROGERS, 2022). Dito isso, o construto citado é caracterizado pelo adiamento voluntário das pendências (BÄULKE; DRESEL, 2023).

Assim, a procrastinação pode ser subdivida em duas formas distintas, a situacional, caracterizada pelo adiamento em um contexto específico, ou a crônica, sendo vista como uma postura permanente (SILVA *et al*., 2020). Nesse viés, no âmbito da dimensão situacional surge a procrastinação acadêmica como um comportamento de evitação voluntária e irracional das atividades acadêmicas (HIDALGO-FUENTES *et al*., 2024; JOCHMANN *et al*., 2024). Sobre isso, os universitários adotam essa postura frente a aversão a tarefas específicas, postergando ou substituindo por outras com menor importância (FENG; ZHANG, 2023).

Por consequência, comportamentos procrastinadores levam a desfechos negativos, com impactos na saúde mental dos acadêmicos (SILVA *et al*., 2023). Assim, está associada a níveis mais elevados de ansiedade e estresse (KIM; SEO, 2015), acoplada a dificuldade de regulação emocional (BYTAMAR; SAED; KHAKPOOR, 2020). Além disso, é cabível de interferir na percepção de si, relacionando-se a baixa autoestima, e, consequentemente, promove o retrocesso tanto no desempenho acadêmico (MORRIS; FRITZ, 2015) como no bem-estar psicológico (AHMAD; MUNIR, 2022; AKBAĞ, 2024).

Frente ao citado, o presente estudo objetivou conhecer fatores antecedentes a procrastinação acadêmica. Nesse ínterim, buscou-se avaliar o papel da personalidade perfeccionista na prevalência de comportamentos procrastinadores. Dessa forma, o traço de personalidade supracitado está relacionado ao estabelecimento de padrões elevados direcionados ao desempenho, podendo ser adaptativos, quando são padrões alcançáveis, e desadaptativos, na presença de estabelecimento de expectativas extremamente altas, fugindo do contexto real (HUANG *et al*., 2023).

Nessa perspectiva, obteve-se uma relação significativa e positiva entre o perfeccionismo e a procrastinação, ou seja, a elevação do traço se relaciona com maior prevalência de comportamentos procrastinadores, sendo embasada pela literatura. Nesse cenário, Galarregui e Keegan (2024) esclarecem que são encontradas diferentes associações entre as dimensões positivas e negativas do perfeccionismo com a procrastinação. Paralelamente, Bracomonte *et al*. (2025) em um estudo com universitários argentinos encontraram relações positivas entre parâmetros desadaptativos do perfeccionismo (preocupação com avaliações de outros e seleção negativa) e procrastinação. Em complemento, nota-se que por se tratar de padrões irreais, essa dimensão do traço está associada a sensação de sobrecarga diante do não alcance das expectativas estabelecidas (YANG *et al*., 2021). Assim, é verificado que essa consequência está relacionada a vivência de preocupações excessivas associadas a Ansiedade Cognitiva de Provas (SILVA *et al*., 2023), devido ao medo de fracassar (THOMAS; OZER, 2024).

Dito isso, a presente pesquisa inseriu a ansiedade cognitiva de provas na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação. Com isso, verificou-se que as duas primeiras variáveis são preditoras estatisticamente significativas dos comportamentos procrastinadores. Com isso, considera-se que quanto maiores os níveis de Perfeccionismo e Ansiedade Cognitiva de Prova no indivíduo, maior será a probabilidade de haver comportamentos procrastinadores. Dessa forma, entende-se que essa relação condiz com o existente na literatura sobre a temática, pois as análises estatísticas realizadas reforçaram que as características desadaptativas em contextos acadêmicos e as emoções negativas, como a ansiedade em provas, explicam a procrastinação (YANG *et al*., 2021).

Nesse viés, no contexto acadêmico, a ACP e a Procrastinação podem ser relacionadas com prejuízos aos universitários. Sobre isso, Vasiou e Vasilaki (2025), indicaram os efeitos da ansiedade cognitiva de teste durante a preparação para as avaliações, sendo a procrastinação uma alternativa para a sobrecarga emocional presente nessa fase, afetando, por consequência, o desempenho. Assim, níveis elevados de ansiedade de provas e comportamentos procrastinadores levam à diminuição do bem-estar, ao registro de baixos desempenhos acadêmicos, o que a longo prazo é cabível de proporcionar o baixo desempenho social e profissional (ALBULESCU *et al*., 2025).

Em seguida, observou-se que somente o Perfeccionismo desadaptativo apresentou correlação significativa com a Ansiedade Cognitiva de Provas, sendo uma relação positiva. Dessa forma, a elevação do traço perfeccionista desadaptativo está relacionada com a presença da Ansiedade Cognitiva de Provas. A relação positiva de preocupações perfeccionistas com a ACP pode ser explicada por sua convergência conceitual, uma análise de conteúdo desses conceitos revela algumas manifestações cognitivas comuns, como preocupação com erros, falta de confiança e ruminação sobre o fracasso (BURCAS; CRETU, 2021).

Na sequência, obteve-se que a Ansiedade Cognitiva de provas mediou a relação do Perfeccionismo desadaptativo com a PA. Desse modo, postula-se que o traço perfeccionista desadaptativo está associado a ansiedade cognitiva de provas apresentando como consequência comportamentos procrastinadores. Essa relação pode ser explicada pela definição da procrastinação, sendo vista como fuga do discente diante do desgaste emocional e cognitivo (HASHEMI; LATIFIAN, 2014). Além disso, tem-se que os universitários concluintes apresentam escores de procrastinação maiores em comparação aos iniciantes, o que pode estar associado à falta de recursos dos discentes para desenvolver um melhor manejo do tempo ou adquirirem estratégias para lidar com atividades desagradáveis (VIANA; SOARES; JARDIM, 2025).

Desse modo, os resultados desse estudo permitem dizer que as pessoas que apresentam padrões de perfeccionismo desadaptativo, apresentam maior preocupações em contextos avaliativos. Por sua vez, essa preocupação excessiva é direcionada ao próprio desempenho, avaliações de desempenho autocríticas, dúvidas sobre ações, reações negativas a erros, sentimentos negativos da discrepância entre os resultados

de desempenho reais e esperados e medo de avaliações negativas (ISHEQLOU *et al*., 2022). Assim, esses indivíduos poderão experienciar níveis elevados de ansiedade cognitiva frente a provas (ARANA; FURLAN, 2016). Por conseguinte, nesse contexto universitário, os estudantes recorrem à procrastinação como estratégia de evitação de suas atividades acadêmicas com o objetivo de diminuir o desconforto gerado pela ansiedade (SILVA *et al*., 2023).

Diante dos resultados, é cabível analisar como os traços perfeccionistas se apresentam nos gêneros, pois a adoção do perfeccionismo adaptativo está relacionada a menores níveis de procrastinação, como apresentado no presente estudo. Nesse ínterim, a estrutura patriarcal brasileira contribui para a elevação do traço perfeccionista em mulheres (ZULFICAR; ABBASI, 2024). Entretanto, as meta-análises de embasamento quantitativo promovidas por Lu *et al*. (2022) apontam para uma prevalência de posturas procrastinadoras em homens. A discordância entre os resultados sugere a possibilidade de variáveis protetivas para os perfeccionistas diante do comportamento procrastinador.

Além disso, a variação no grau de exigências dos cursos pode interferir nos níveis dos construtos analisados. Dessa forma, universitários dos cursos da saúde tendem a adotar ideais de perfeição, acrescidos de estresse psicológico e ansiedade, derivados da grade curricular marcada por demandas acadêmicas e clínicas exaustivas (WORST; THOMPSON, 2024). Frente a isso, os discentes apresentam dificuldade para administrar as exigências universitárias e, por consequência, adotam posturas procrastinadoras, apesar de possuir consciência dos impactos negativos no bem-estar e desempenho acadêmico (KLJAJAIC *et al*., 2022). Desse modo, o estudo de Ahamady, Moonaghi e Kheramand (2025), ao investigar a PA, considera o acesso que os universitários tiveram dentro do contexto pandêmico, quando o dependiam fortemente do aprendizado online, pode ter exacerbado esse comportamento, dificultando o foco em suas responsabilidades acadêmicas e contribuindo para maiores taxas de procrastinação.

Perante as consequências citadas, é primordial a busca por fatores protetivos para o perfeccionismo desadaptativo, pois trata-se de um preditor da procrastinação. Portanto, é pertinente o desenvolvimento de um ambiente acadêmico capaz de influenciar a adoção de padrões razoáveis e realistas por universitários, em contradição ao contexto prejudicial vigente, marcado pela exaustação e adoção de padrões irreais (HUANG *et al*., 2023). Assim, a resiliência é especulada como um fator protetivo na relação entre o perfeccionismo e sintomas ansiosos (DOYLE; CATLING, 2022). Logo, é pertinente avaliar a procrastinação nesta relação, pois a última surge na tentativa de regular emoções aversivas, como ansiedade (SCHUENEMANN *et al*., 2022).

Conclui-se que a relação entre o perfeccionismo desadaptativo, ansiedade cognitiva de provas e procrastinação apresenta impactos negativos na experiência acadêmica dos universitários. Assim, enfatiza-se o empobrecimento do bem-estar, acrescido da deficiência no desempenho universitário

(KLJAJIC *et al*., 2022) e do esgotamento acadêmico (FISHER *et al*., 2024). Dessa forma, espera-se que o presente estudo possa ser usado como base para discussões que objetivam melhorias no ambiente universitário brasileiro, por intermédio da promoção da saúde mental dos discentes. Nessa linha, acredita-se que estudar sistematicamente a relação entre os fenômenos em questão, pode subsidiar pesquisas, além de funcionar para fundamentar programas de intervenção que busquem ajudar os estudantes a superarem as suas dificuldades no âmbito acadêmico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A priori, ressalta-se que o presente estudo possibilitou a ampliação do entendimento sobre a procrastinação, a partir da análise dos traços perfeccionistas e da ansiedade cognitiva de provas como preditores dos comportamentos procrastinadores. Para tanto, inicialmente, analisou-se a correlação entre os construtos, a fim de embasar a análise de uma possível predição. Desse modo, só não foi possível observar relação estatística entre o perfeccionismo adaptativo e a ansiedade cognitiva de provas. Nesse viés, a partir das correlações seguiu-se para as análises de predição e mediação. Assim, obteve-se um modelo significativo, em que o perfeccionismo desadaptativo apresentou poder preditivo para a procrastinação, sendo uma relação mediada pela ansiedade cognitiva de provas.

Logo, diante dos resultados discutidos, espera-se que o presente trabalho tenha contribuído para os estudos sobre a procrastinação no contexto universitário brasileiro a partir da análise de possíveis antecedentes. No entanto, apesar da relevância dos achados, destaca-se limitações importantes de serem abordadas. Assim, a amostra utilizada foi por conveniência, não probabilística, limitando-se aos estudantes universitários de Instituições de Ensino Superior do interior do Piauí. Ademais, a maior parte foi composta por mulheres e por discentes do curso de Psicologia. Esses fatores contribuem para uma amostra menos representativa da população analisada.

Outra limitação se direciona ao caráter transversal da amostra, que dificulta tanto a possibilidade de inferências causais sobre os construtos analisados, como a generalização dos resultados. Além disso, recorreu-se a medidas de autorrelato, caracterizada pela autoavaliação do respondente a respeito das suas atitudes, comportamentos, opiniões ou sentimentos. Por esse motivo, trata-se de uma estratégia muito utilizada na avaliação de construtos psicossociais. Entretanto, a desejabilidade social e o viés de resposta pode interferir no repasse de informações do participante, que podem distorcer as respostas objetivando apresentar uma imagem mais favorável de si.

Frente as limitações apresentadas, é cabível que estudos futuros adotem métodos a fim de superá-las. Nesse viés, sugere-se um aumento da amostra, adotando meios que visem sua diversificação, a fim de

melhorar a representatividade da população de universitários. Dessa forma, a ampliação das regiões alcançadas na pesquisa, além do aumento da quantidade de Instituições de Ensino Superior, pode fornecer maior variabilidade para a amostra.

Ademais, ressalta-se a pertinência de investir em estudos que adotem um caráter preventivo e protetivo para a procrastinação. Ao considerar sobretudo o contexto acadêmico, em que discentes estão inseridos em avaliações e sujeitos a padrões irreais de desempenho, o que corrobora em níveis maiores de ansiedade e procrastinação. Este estudo possibilita a ampliação do entendimento teórico sobre os fenômenos analisados e das discussões sobre o contexto acadêmico, o que viabiliza o diálogo sobre temas como a saúde mental, o bem-estar e o desempenho dos universitários.

Em suma, apesar das limitações, a presente pesquisa apresentou caráter fundamental na compreensão da procrastinação. Desse modo, verificou-se que pessoas com padrões perfeccionistas irreais são cabíveis de apresentar ansiedade cognitiva frente as provas, na forma de preocupações cognitivas constantes. Nesse viés, a partir do desconforto emocional gerado por este processo, a procrastinação surge como uma tentativa de regulação ao incômodo supracitado. Logo, a compreensão destas relações pode subsidiar práticas interventivas e protetivas, por meio do estabelecimento de ambientes universitários saudáveis, que reforcem o estabelecimento de padrões realistas.

REFERÊNCIAS

AHAMADY, S.; MOONAGHI, H. K.; KHERADMAND, A. “Determinants of Educational Procrastination among Medical Students at Shahid Beheshti University of Medical Sciences”. **Journal of Advances in Medical Education and Professionalism**, vol. 13, n. 1, 2025.

AHMAD, Z.; MUNIR, N. “Perfectionism, academic procrastination, and psychological well-being among university students”. **Orient Research Journal of Social Sciences**, vol. 7, n. 2, 2022.

AKBAĞ, M. “How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Affect Psychological Well-Being among University Students: The Mediating Role of Procrastination”. **Research on Education and Psychology**, vol. 8, n. 1, 2024.

ALBULESCU, I. *et al*. “The mediating role of cognitive test anxiety on the relationship between academic procrastination and subjective wellbeing and academic performance”. **Frontiers in Public Health**, vol. 12, 2024.

ARANA, F. G.; FURLAN, L. “Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students”. **Personality and Individual Differences**, vol. 90, 2016.

ARAÚJO, G. R. *et al*. “Procrastinação Acadêmica: Contribuições de Variáveis Demográficas e da Ansiedade Cognitiva de Provas em Universitários Brasileiros”. **Revista Psicologia e Saúde**, vol. 16, 2024.

BÄULKE, L.; DRESEL, M. "Higher-education course characteristics relate to academic procrastination: a multivariate two-level analysis". **Educational Psychology**, vol. 43, n. 4, 2023.

BLANKSTEIN, K. R. *et al*. "Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule". **Personality and Individual Differences**, vol. 15, n. 3, 1993.

BRACAMONTE, N. M. *et al*. "Tendência pessoal ao perfeccionismo e a procrastinação como fator motivador do sucesso na aprendizagem de adultos". **Boletim da Universidade de São Petersburgo**, vol. 14, n. 4, 2025.

BURCAS, S.; CRETU, R. Z. "Multidimensional perfectionism and test anxiety: a meta-analytic review of two decades of research". **Educational Psychology Review**, vol. 33, 2021.

BYTAMAR, J. M.; SAED, O.; KHAKPOOR, S. "Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination". **Frontiers in Psychology**, vol. 11, 2020.

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

COMERCHERO, V.; FORTUGNO, D. A. "Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism and Statistics Anxiety in Graduate Psychology Students". **Psychology, Learning and Teaching**, vol. 12, n. 1, 2013.

CUNHA, L. R. L. *et al*. "Traços de personalidade como preditores da procastinação acadêmica: Personality traits as predictors of academic procastination". **Revista Coopex**, vol. 15, n. 3, 2024.

DOYLE, I.; CATLING, J. C. "The influence of perfectionism, self-esteem and resilience on young people's mental health". **The Journal of Psychology**, vol. 156, n. 3, 2022.

FENG, T.; ZHANG, S. "Prefrontal deficits in procrastinators: impaired impulse control or emotion-regulation difficulties". **ResearchGate** [2023]. Disponível em: <www.researchgate.com>. Acesso em: 12/05/2025.

FENTAW, Y.; MOGES, B. T.; ISMAIL, S. M. "Academic procrastination behavior among public university students". **Education Research International**, vol. 2022, n. 1, 2022.

FIELD, A. **Descobrindo a estatística usando o SPSS**. Porto Alegre: Editora Penso, 2020.

FISHER, D. G. *et al*. "Academic burnout among accounting majors: the roles of self-compassion, test anxiety, and maladaptive perfectionism". **Accounting Education**, vol. 33, n. 6, 2024.

GÄRTNER, J. *et al*. "Need for cognitive closure, tolerance for ambiguity, and perfectionism in medical school applicants". **BMC Medical Education**, vol. 20, 2020.

GUERREIRO, M. *et al*. "A test of the 2× 2 model of perfectionism with perceived distress, cognitive emotion regulation, and perfectionist cognitions". **Current Psychology**, vol. 43, n. 14, 2024.

HASHEMI, L.; LATIFIAN, M. "Test anxiety as a mediator between perfectionism and academic procrastination". **Journal of Teaching and Educatio**n, vol. 3, n. 3, 2014.

HAYES, A. F. **Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis**: a regression-based approach. New York: The Guilford Press, 2022.

HIDALGO-FUENTES, S. *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**, vol. 10, n. 16, 2024.

HIDAYAT, M. T.; HASIM, W. "Putting It off until Later: A Survey-Based Study on Academic Procrastination among Undergraduate Students". **Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies**, vol. 28, 2023.

HUANG, H. *et al*. "Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students". **Frontiers in Psychology**, vol. 13, 2022.

ISHEQLOU, L. *et al*. "Maladaptive perfectionists are more impulsive than adaptive perfectionists in a monetary gambling task". **Journal of Experimental Psychopathology**, vol. 13, n. 2, 2022.

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 Psychology**, vol. 12, n. 1, 2024.

JOLLY, A. T. W. *et al*. "Does repetitive negative thinking mediate the relationship between perfectionistic concerns and cognitive test anxiety?". **Anxiety, Stress, and Coping**, vol. 35, n. 6.2022.

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

KIM, K. R.; SEO, E. H. "The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis". **Personality and Individual Differences**, vol. 82, 2015.

KLASSEN, R. M. *et al*. "Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns, and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore". **Applied Psychology**, vol. 59, n. 3, 2009.

KLJAJIC, K. *et al*. "Why do students procrastinate more in some courses than in others and what happens next? Expanding the multilevel perspective on procrastination". **Frontiers in Psychology**, vol. 12, 2022.

KOPPENBORG, M.; KLINGSIECK, K. B. "Social factors of procrastination: Group work can reduce procrastination among students". **Social Psychology of Education**, vol. 25, n. 1, 2022.

LU, D.; HE, Y.; TAN, Y. "Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis". **Frontiers in Psychology**, vol. 12, 2022.

MA, H. *et al*. "Exploring the Complex Interplay of Procrastination between Biological, Cognitive, Developmental, Social, and Psychological Factors". **Journal of Education, Humanities and Social Sciences**, vol. 26, 2024.

MEDEIROS, E. D. *et al*. "Cognitive test anxiety scale: propriedades psicométricas no contexto brasileiro". **Salud y Sociedad**, vol. 11, 2020.

MORRIS, P. E.; FRITZ, C. O. "Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance". **Learning and Individual Differences**, vol. 39, 2015.

MOURÃO, L. *et al*. "Regressão múltipla linear". *In*: FAIAD, C. *et al*. (orgs.). **Tutoriais em análises de dados aplicados à psicometria**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.

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**, vol. 45, n 3, 2022.

PERDOMO, A.; DELGADO, Y.; ARVELO-ROSALES, C. N. "Academic procrastination and inappropriate use of social networks among university students". **ResearchGate** [2024]. Disponível em: <www.researchgate.com>. Acesso em: 12/05/2025.

RAHIMI, S.; HALL, N. C.; STICCA, F. "Understanding academic procrastination: A Longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students". **Motivation and Emotion**, vol. 47, n. 4, 2023.

ROOS, A. *et al*. "Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta-analysis". **Educational Psychology Review**, vol. 33, 2021.

SALGUERO-PAZOS, M. R.; REYES-DE-CÓZAR, S. "Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review". **International Journal of Educational Research**, vol. 121, n. 102228, 2023.

SCHUENEMANN, L. *et al*. "I'll worry about it tomorrow-Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination". **Frontiers in Psychology**, vol. 13, 2022.

SHEVELEVA, M. *et al*. "Perfectionism, the Impostor Phenomenon, Self-Esteem, and Personality Traits among Russian College Students". **Psychology in Russia**, vol. 16, 2023.

SILVA, *et al*. "Motivação para leitura e variáveis sociodemográficas como preditoras da procrastinação acadêmica". **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, vol. 10, n. 1, 2020.

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**, n. 21, 2023.

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)**, vol. 19, n. 55, 2024.

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**, vol. 11, n. 1, 2025.

SMITH, M. M. *et al*. "The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship". **Journal of Personality**, vol. 86, n. 3, 2018.

SOARES, A. K. S. *et al*. "Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade". **Avances en Psicología Latinoamericana**, vol. 39, n. 1, 2021.

SPARFELDT, J. R.; SCHWABE, S. "Academic procrastination mediates the relation between conscientiousness and academic achievement". **Personality and Individual Differences**, vol. 218, 2024.

TIAN, L.; HOU, Z. "Perfectionism, Psychological Distress, and Career Indecision Among Chinese College Students". **ResearchGate** [2024]. Disponível em: <www.researchgate.com>. Acesso em: 12/05/2025.

VASIOU, A.; VASILAKI, E. “Decifrando o código da ansiedade de teste: percepção, impactos e implicações”. **Psychology International**, vol. 7, n. 1, 2025.

VIANA, C. F.; SOARES, A. B.; JARDIM, M. E. M. “O impacto da procrastinação e das estratégias de coping na resolução de problemas sociais em estudantes universitários”. **Revista Internacional de Educação Superior**, vol. 12, 2025.

WORST, H.; THOMPSON, A. “Addressing anxiety, perfectionism, and coping in healthcare students: a call for integrated mental health interventions”. **The Archives of Psychiatry**, vol. 2, n. 1, 2024.

YANG, W. *et al*. “Maladaptive perfectionism and internet addiction among Chinese college students: a moderated mediation model of depression and gender”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 18, n. 5, 2021.

ZULFIQAR, N.; ABBASI, T. “Mediating role of test anxiety in association between imposter phenomenon and perfectionism among high-achieving students”. **Journal of Advanced Academics**, vol. 35, n. 4, 2024.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano VII | Volume 23 | Nº 67 | Boa Vista|2025

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima