

## PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Luiz Guilherme Lima-Silva<sup>1</sup>**

*Departamento de Psicologia, Universidade Federal de Sergipe*

**Michelle de Farias Leite<sup>2</sup>**

*Departamento de Psicologia, Universidade Federal de Sergipe*

**André Faro<sup>3</sup>**

*Departamento de Psicologia, Universidade Federal de Sergipe*

---

### RESUMO

A presente revisão de literatura teve como objetivos reunir estudos que apontassem as possíveis relações entre a procrastinação acadêmica e a ansiedade em estudantes universitários, bem como identificar instrumentos que mensurassem o primeiro construto na população universitária brasileira. As bases de dados pesquisadas foram a *ScienceDirect*, *PsycINFO*, *Web of Science*, *SciELO*, *PePSIC* e *Wiley Online Library*. Após a leitura dos resumos e aplicação dos critérios pré-estabelecidos, restaram um total de 13 estudos para síntese quantitativa. Os resultados mostraram que a procrastinação acadêmica se relacionou ao sofrimento mental, sobretudo se associando à ansiedade, ao desânimo, ao uso problemático de *smartphone* e a um menor nível de sucesso acadêmico. Em relação a identificação de instrumentos, foram encontrados dois que mensuram aspectos relativos à procrastinação em universitários brasileiros. Dentre os principais achados, a procrastinação acadêmica foi predita pelo uso problemático de *smartphones* e pela ansiedade. Esse fenômeno demanda atenção dos diversos setores da universidade e da saúde, uma vez que procrastinadores têm mais sintomas relacionados a doenças físicas e ao estresse, tendendo a ir ao pronto-socorro com mais frequência. Por fim, concluiu-se que a procrastinação se associou ao sofrimento psicológico em universitários e foi proposta a realização de estudos longitudinais bem como de intervenção a fim de compreender melhor a relação entre essas variáveis.

**Palavras-chave:** ansiedade; procrastinação; instrumentos; universitários; revisão de literatura.

<sup>1</sup> Graduando em Psicologia na Universidade Federal De Sergipe - uizguilhermels17@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Psicologia na Universidade Federal de Sergipe.

<sup>3</sup> Professor do departamento de Psicologia da Universidade Federal de Sergipe e doutor em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia.

## ACADEMIC PROCRASTINATION AND ANXIETY: AN INTEGRATIVE REVIEW

### ABSTRACT

This literature review aimed to bring together studies that pointed out the possible relationship between academic procrastination and anxiety in university students, as well as to identify instruments that measure the first construct in the Brazilian university population. The databases searched were ScienceDirect, PsycINFO, Web of Science, SciELO, PePSIC and Wiley Online Library. After reading the abstracts and applying the pre-established criteria, a total of 13 studies remained for quantitative synthesis. The results showed that academic procrastination was related to mental suffering, especially associated with anxiety, discouragement, problematic smartphone use and lower level of academic success. Regarding the identification of instruments, two were found that measure aspects related to procrastination in Brazilian university students. Among the main findings, academic procrastination was predicted by problematic smartphone use and anxiety. This phenomenon demands attention from different sectors of university and health, since procrastinators have more symptoms related to physical illnesses and stress, tending to go to the emergency room more often. Finally, it was concluded that procrastination was associated with psychological distress in university students and it was proposed to carry out longitudinal studies as well as intervention studies in order to better expose the relationship between the variables.

**Keywords:** anxiety; procrastination; instruments; university students; literature review.

---

### Introdução

A ansiedade é uma emoção comum e adaptativa em certos contextos. No entanto, ao ser ativada em situações sem ameaça potencial à integridade do indivíduo ou apresentar demora em restabelecer o nível basal de funcionamento do organismo, pode ser considerada patológica e se configurar em um transtorno de ansiedade (CLARK; BECK, 2012). Os transtornos de ansiedade (TA) se diferenciam quanto ao objeto ou situação indutora de medo, ansiedade ou comportamento evitativo e cognição associada [AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA), 2014]. Os sintomas fisiológicos mais comuns nos TA são aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, falta de ar ou respiração ofegante, náusea, tremores, formigamento nos membros, desmaio e diarreia. Os sintomas cognitivos e comportamentais englobam a sensação de perda de controle, preocupação, medo de se ferir ou morrer, medo da avaliação negativa de terceiros, dificuldade para falar, evitação de situações ameaçadoras, hipervigilância, desrealização e movimentos rítmicos (CLARK; BECK, 2012; D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Estima-se que, em nível mundial, quase 300 milhões de pessoas têm algum tipo de transtorno de ansiedade e que a prevalência varia entre 2,5 e 7% na população geral (RITCHIE; ROSER, 2018). Indivíduos do gênero feminino tendem a apresentar mais sintomatologia ansiosa do que o gênero masculino (BANDELOW; MICHAELIS; WEDEKIND, 2017). A carga de transtornos ansiosos entre 1990 e 2019 apresentou aumento de 1,1% nos anos de vida ajustados por incapacidade (DALY em inglês) na população em geral e de 3,3% em indivíduos entre 10 e 24 anos de idade. Os dados ainda mostram que, em 1990, os TA eram a décima segunda causa de aumento na carga global de doenças e subiram para a sexta posição, em 2019 (VOS *et al.*, 2020). No Brasil, estima-se que cerca de 20 milhões de pessoas sofrem de algum TA e que a prevalência seja de cerca de 10% na população [WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), 2017].

Um ambiente em que há predominância dessa emoção é a universidade. Estudantes universitários demonstram tendência à sintomatologia ansiosa significativa devido à maior quantidade de responsabilidades, interações sociais, entre outros aspectos, sendo que esses sintomas podem ocasionar diminuição do foco e da atenção (SILVA; TUCCI, 2018). Estudos com universitários em duas capitais brasileiras demonstraram taxa de prevalência de sintomatologia ansiosa de 28,45 a 33,7% (BARBOSA; ASFORA; MOURA, 2020; COSTA *et al.*, 2020). A ansiedade exacerbada em estudantes universitários pode causar desvio do foco atencional e comportamentos evitativos e de esquiva em relação às atividades acadêmicas. Tais comportamentos são considerados como procrastinação e podem afetar o desempenho acadêmico e bem estar do indivíduo (STEEL; KLINGSIECK, 2016; VISSER; KORTHAGEN; SCHOONENBOOM, 2018).

A procrastinação acadêmica é o atraso voluntário e não estratégico em iniciar ou finalizar tarefas relacionadas ao âmbito acadêmico, sendo que o estudante conhece os possíveis prejuízos ao engajar-se neste comportamento (BATOOL; KHURSHEED; JAHANGIR, 2017; STEEL; KLINGSIECK, 2016). A procrastinação acadêmica envolve postergar a entrega e/ou execução de atividades, como estudar para provas, leitura de artigos e livros, dentre outras tarefas esperadas em um contexto universitário (ZACKS; HEN, 2018). Esse comportamento não deve ser confundido com preguiça, pois os elementos centrais neste construto são a lentidão e aversão à tarefa que está sendo executada, ao passo que na procrastinação uma ação ou decisão é postergada, além de que o indivíduo tem interesse em executar ou finalizar a tarefa e este interesse pode ser devido a uma importância pessoal (GEARA *et al.*, 2019; KLINGSIECK, 2013). Estudos apontam que uma parcela significativa de estudantes universitários tende a procrastinar ações relativas à esfera acadêmica e que eles consideram tal comportamento prejudicial ao desempenho individual (DAY; MENSINK; O'SULLIVAN, 2000; SAMPAIO; BARIANI, 2011).

A literatura aponta que a procrastinação é associada a mecanismos de autorregulação falhos, baixo nível de autoeficácia e problemas relacionados a autocontrole e volição (KLINGSIECK, 2013; ZACKS; HEN, 2018). A procrastinação é considerada um meio de enfrentamento à ansiedade relacionada ao início ou término de uma atividade importante para o indivíduo (BATOOL *et al.*, 2017). Ela é associada a maiores níveis de estresse, depressão, ansiedade e baixa satisfação com a vida (BEUTEL *et al.*, 2016), além de ser altamente prevalente no público de estudantes universitários (BATOOL *et al.*, 2017). Há um crescente corpo teórico referente à procrastinação acadêmica de modo geral nas últimas quatro décadas (KLINGSIECK, 2013). Contudo, não existem muitos estudos brasileiros sobre a procrastinação acadêmica e rastreamento de sintomas, demonstrando uma lacuna na produção científica do país (GEARA *et al.*, 2019).

A procrastinação é um construto psicológico pouco estudado em relação a outros, como a ansiedade, e que afeta não apenas universitários, mas também a população geral em outros contextos, por exemplo, político, financeiro e médico, e pode ser prejudicial ao bem estar dos indivíduos (STEEL, 2007; ZACKS; HEN, 2018). Ressalta-se a importância de estudar a procrastinação acadêmica, pois supõe-se ser um fator de risco para a saúde física e mental de universitários e que esteja relacionado ao medo de errar, à ansiedade e à depressão (GRUNSCHEL *et al.*, 2016; STEEL; KLINGSIECK, 2016). Além disso, a escassez de estudos referentes à relação da procrastinação acadêmica e a ansiedade acarreta impedimentos no desenvolvimento de pesquisas e na intervenção clínica de tais casos. Outro ponto a ser considerado é a ausência de estudos que agreguem instrumentos para avaliação da procrastinação acadêmica adaptados para a população brasileira conforme breve levantamento realizado nas bases de dados Scielo e Pepsic usando os descritores “*academic procrastination*” AND “*assessment*” AND “*review*” em 12 de janeiro de 2021. Esta lacuna na literatura dificulta o planejamento de estratégias de rastreamento e intervenção por parte de psicólogos e psicopedagogos brasileiros.

A psicopedagogia é uma área que estuda e intervém em dificuldades no processo ensino-aprendizagem (NASCIMENTO; NETO; FUZO, 2020). A procrastinação acadêmica, por se tratar de um

problema tanto psicológico quanto psicopedagógico, pode se beneficiar de eventuais intervenções que abarquem ambas as áreas de atuação, uma vez que é necessário considerar diversas variáveis, a exemplo de fatores psicológicos e pedagógicos com relação ao fenômeno em estudo. Diante disso, espera-se que o presente estudo possa auxiliar profissionais da Psicologia e Psicopedagogia a elaborarem intervenções mais eficazes referentes ao problema em questão.

A revisão integrativa de literatura é um método de sumarização de conhecimento de fontes teóricas e/ou experimentais acerca de um fenômeno com base em evidências (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Esta metodologia é bastante utilizada nas Ciências da Saúde e objetiva fornecer definição dos conceitos, revisar e analisar problemas metodológicos referentes ao tema em estudo (WHITTEMORE; KNAFL, 2005). A realização de revisões integrativas é importante para a atualização da prática clínica e do conhecimento do estado da arte sobre um determinado fenômeno. Assim, uma revisão integrativa sobre a procrastinação e ansiedade em acadêmicos pode contribuir com a síntese de artigos teóricos e empíricos a fim de proporcionar melhor compreensão sobre a relação entre esses construtos e apontar lacunas existentes na literatura atual.

As perguntas norteadoras da presente revisão foram: “Qual é a relação entre a procrastinação acadêmica e a ansiedade existente na literatura?” e “quais são os instrumentos disponíveis para mensurar procrastinação acadêmica em estudantes universitários brasileiros?”. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo principal realizar uma revisão integrativa da literatura sobre ansiedade e procrastinação acadêmica em estudantes universitários. O objetivo secundário consistiu em realizar um levantamento de instrumentos utilizados para mensuração do comportamento de procrastinação acadêmica em brasileiros e discutir o panorama atual de instrumentos, aplicabilidade, seus pontos fortes e limitações.

## Método

A coleta de dados do presente artigo foi realizada em fevereiro de 2021, nas bases de dados *ScienceDirect*, *PsycINFO*, *Web of Science*, *SciELO*, *PePSIC* e *Wiley Online Library*. Essas bases foram selecionadas por conterem um maior número de artigos nacionais e internacionais da área da Psicologia e afins. Os descritores utilizados foram: “*procrastination*” e “*academic procrastination*” (título) e “*anxiety*” AND “*undergraduate*” OR “*student*” (resumo) AND “*test*”, “*scale*”, “*instrument*” OR “*questionnaire*”, para fins de rastreamento e seleção de artigos cujo objetivo tenha sido a mensuração da procrastinação acadêmica que possa ser usada na população de estudantes universitários brasileiros. Em ambas as etapas, foram usados os descritores em português e espanhol nas bases de dados *SciELO* e *PePSIC*. Utilizou-se as recomendações PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) para as análises de dados e o programa *StArt* (*State of the Art through Systematic Review*) foi usado para facilitar a seleção dos artigos que compuseram a presente revisão integrativa, bem como o registro prospectivo da revisão na plataforma PROSPERO (registro CRD42020220488).

Optou-se por incluir artigos na íntegra, revisados por pares, de caráter empírico, em português, espanhol ou inglês. Não foi delimitada nenhuma data para incluir ou excluir estudos. Todas as bases de dados foram acessadas por meio da plataforma Periódicos CAPES. Os critérios de exclusão foram: teses, dissertações, monografias, estudos de intervenção, artigos teóricos, revisões de literatura, metanálises, cartas ao editor e textos que não foram disponibilizados na íntegra por acesso livre ou pelo acesso através do Periódicos CAPES, bem como artigos duplicados e aqueles não responderam às perguntas norteadoras.

A busca inicial contou com 587 artigos, dos quais 52% foram encontrados na base de dados *Web of Science* ( $n = 307$ ), 32% na *PsycINFO* ( $n = 187$ ), 11% na *ScienceDirect* ( $n = 62$ ), 4% na *Wiley*

Online Library ( $n = 21$ ) e 2% na SciELO ( $n = 10$ ). A pesquisa na base de dados PePSIC não retornou nenhum resultado. Após isso, foi feita a leitura de todos os títulos dos artigos para exclusão de relatos duplicados, resultando em 449 artigos restantes. Os títulos foram lidos, tendo sido aplicados os critérios de inclusão e exclusão e, com isso, 422 estudos foram excluídos (93,9% dos artigos encontrados), sendo que, dentre esses, 84,1% ( $n = 355$ ) foram artigos sem relação direta com as perguntas de pesquisa, 11,4% ( $n = 48$ ) composto por revisões de literatura, teses, dissertações e artigos teóricos, 4,3% ( $n = 18$ ) foram estudos de validação com populações não brasileiras e 0,2% ( $n = 1$ ) foram artigos em outros idiomas. Restaram 27 artigos (6,0% do número inicial) que tiveram seus resumos lidos. Desses, quaisquer publicações que não contemplassem os construtos ansiedade e procrastinação acadêmica em estudantes universitários como variáveis independentes ou dependentes foram excluídas. Após esse processo, os artigos foram lidos na íntegra e excluídos aqueles que não responderam à questão norteadora (40,7%;  $n = 11$ ) desse estudo. Como resultado, sobraram 13 artigos (2,9% dos 449 iniciais). Na Figura 1 foi sintetizada a seleção e análise dos estudos conforme as recomendações PRISMA.

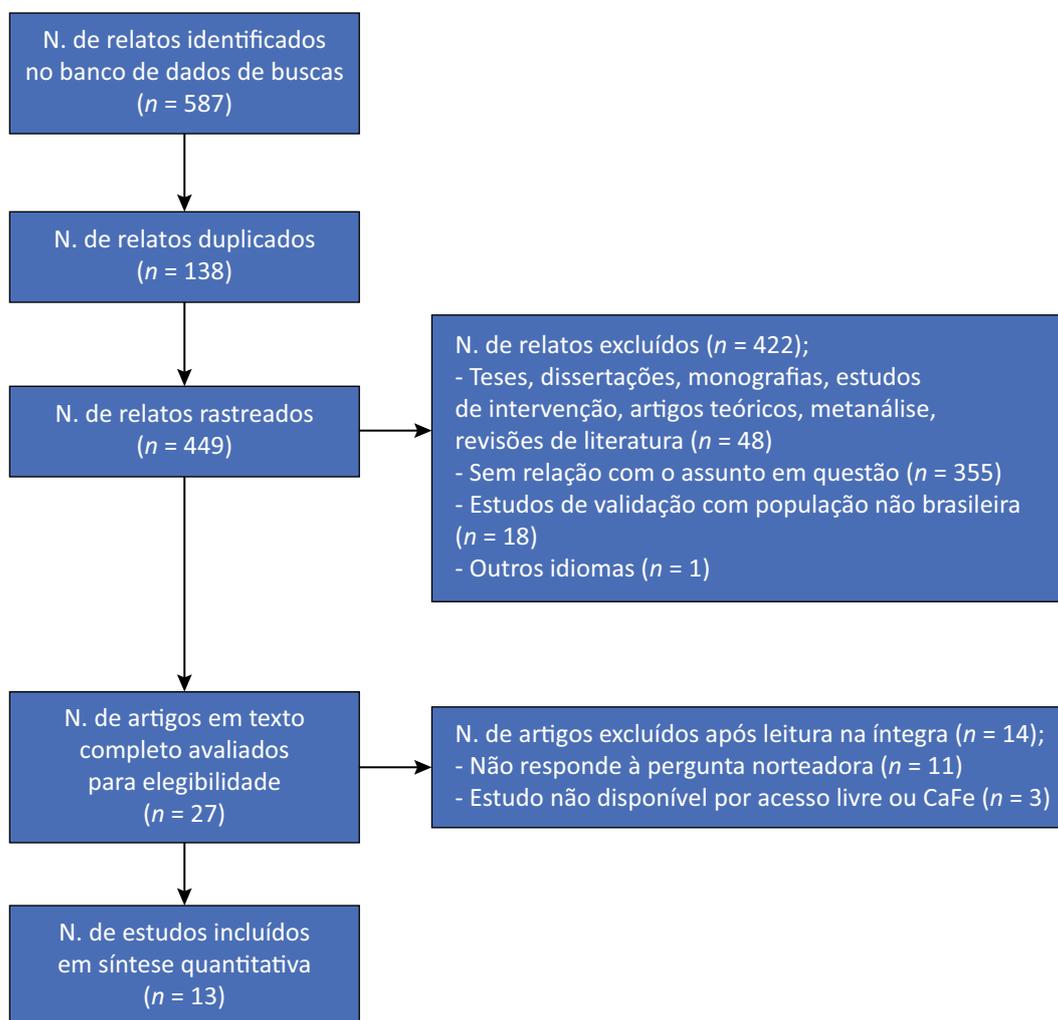


Figura 1. Síntese do processo de seleção dos estudos que compõem a revisão integrativa.

## Resultados e Discussões

A Tabela 1 apresenta os dados dos estudos em relação a amostra, local de realização do estudo, idade média dos participantes, instrumentos utilizados, objetivo principal e principais resultados.

**Tabela 1.** Características bibliométricas, metodológicas e de conteúdo dos estudos sobre procrastinação acadêmica e ansiedade

Estudo <sup>1</sup>	Objetivo principal <sup>2</sup>	Amostra (local, n e idade) <sup>1</sup>	Instrumento <sup>1</sup>	Principais resultados <sup>2</sup>
E1: Lay e Silverman (1996)	Examinar a relação entre procrastinação-traço e ansiedade-traço ao sentir emoções relacionadas à ansiedade e desânimo.	Canadá, 58 universitários (M = 21,0)	<i>Lay's Procrastination Scale - Student; Jackson Personality Inventory</i> ; Medidas de ansiedade e desânimo; Medidas de comportamento de postergação.	Procrastinadores reportaram maiores níveis de desânimo no período pré-prova do que os demais. Contudo, os níveis de ansiedade não foram maiores. As variáveis preditoras do comportamento de postergar foram procrastinação-traço, ansiedade-traço e as medidas de ansiedade e desânimo. Apenas a procrastinação traço foi associada ao comportamento de postergar.
E2: Haycock, McCarthy e Skay (1998)	Avaliar a variabilidade da procrastinação considerando a autoeficácia restrita a um contexto e ansiedade traço ou estado.	Estados Unidos, 141 universitários (M = 24,5)	<i>Self-Efficacy Inventory; Procrastination Inventory; Spielberg State-Trait Anxiety Inventory.</i>	A autoeficácia teve correlação negativa com ansiedade traço e ansiedade estados. As medidas de autoeficácia tiveram uma correlação negativa com ansiedade traço e ansiedade estados. A procrastinação teve correlação positiva com ambos os aspectos da ansiedade.
E3: Walsh e Ugumba-Agwunobi (2002)	Analisar o papel do perfeccionismo na ansiedade frente à estatística, controlando procrastinação e ansiedade-traço.	Reino Unido, 93 universitários (M = 23,3)	<i>Multidimensional Perfectionism Scale; State-Trait Anxiety Inventory; Statistics Anxiety Rating Scale; Aitken's Procrastination Inventory.</i>	O medo de pedir ajuda gerou o maior escore de ansiedade, ao passo que o medo de professores gerou a menor pontuação no escore de ansiedade. A ansiedade de teste e ansiedade em sala de aula foram associadas a ansiedade-traço, perfeccionismo socialmente orientado e procrastinação. Também houve associação entre ansiedade-traço e procrastinação.
E4: Fritzsche, Young e Hickson (2003)	Avaliar se o <i>feedback</i> teve relação com o sucesso na escrita de estudantes que procrastinam.	Estados Unidos, 206 universitários (M = ±19)	<i>Procrastination Assessment Scale - Students; State-Trait Anxiety Inventory; Writing Behaviors Assessment</i> ; Média ponderada global (GPA em inglês).	A tendência em procrastinar a escrita de atividades foi associada à ansiedade geral, ansiedade para escrever a atividade, escrevê-la mais tarde que o esperado e menor satisfação ao escrever a atividade. A procrastinação acadêmica foi associada a notas menores no GPA e na aula de escrita intensiva. Estudantes que obtiveram maiores escores de procrastinação escreviam suas atividades com antecedência apenas quando recebiam <i>feedback</i> .
E5: Carden, Bryant e Moss (2004)	Avaliar a relação entre locus de controle, ansiedade, procrastinação e sucesso acadêmicos.	Estados Unidos, 114 universitários*	<i>Internal-External Locus of Control Scale; Tuckman's Procrastination Scale; Academic Anxiety Test</i> ; Média ponderada global.	Estudantes com locus de controle interno apresentaram menores escores de procrastinação e maior GPA do que os estudantes com locus externo. Estudantes com locus de controle interno apresentaram menores níveis de ansiedade de teste do que os estudantes com locus externo.

Continua

Continuação

Estudo <sup>1</sup>	Objetivo principal <sup>2</sup>	Amostra (local, n e idade) <sup>1</sup>	Instrumento <sup>1</sup>	Principais resultados <sup>2</sup>
E6: Onwuegbuzie (2004)	Investigar a relação entre procrastinação acadêmica e ansiedade de estatística.	Estados Unidos, 135 universitários (M = 26,0)	<i>Statistical Anxiety Rating Scale; Procrastination Assessment Scale – Students</i>	De 40 a 60% dos participantes relataram sempre ou quase sempre procrastinar atividades acadêmicas e entre 65 a 75% dos estudantes queriam diminuir esse comportamento. Uma proporção maior de pós-graduandos do que de graduandos reportaram que sempre ou quase sempre procrastinavam nas atividades (3,5 vezes mais). Procrastinação resultante de aversão à tarefa e medo de falha teve associação com componentes da ansiedade estatística.
E7: Yerdelen, McCaffrey e Klassen (2016)	Analisar a relação procrastinação acadêmica-ansiedade mediada pela autoeficácia em caráter longitudinal.	Canadá, 182 universitários (M = 21,6)	<i>Achievement Emotions Questionnaire; Self-Efficacy for Self-Regulated Learning Scale; Ackerman &amp; Gross's Procrastination Scale</i>	A associação da autoeficácia para aprendizagem autorregulada com ansiedade e procrastinação foi negativa. A média do escore de procrastinação aumentou de modo significativo no decorrer do semestre, ao passo que a da ansiedade diminuiu. Houve diferenças no padrão de tendência à procrastinação e ansiedade no semestre. Procrastinação e ansiedade foram correlacionadas positivamente no início do semestre, contudo a diminuição da ansiedade foi relacionada ao aumento da procrastinação.
E8: Akpur (2017)	Explicar e prever a relação entre procrastinação, motivação, ansiedade e sucesso acadêmico.	Turquia, 211 universitários*	<i>Aitken's Procrastination Inventory; Foreign Language Classroom Anxiety Scale; Academic Motivation Scale</i>	Houve associação negativa entre procrastinação acadêmica e sucesso acadêmico. A motivação foi um preditor do sucesso acadêmico e a ansiedade de idioma não foi um preditor significativo do sucesso.
E9: Geara, Hauck Filho e Teixeira (2017)	Construir uma escala para avaliar os motivos relacionados à procrastinação acadêmica.	Brasil, 604 universitários (M = 25,1 anos)	<i>Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica; Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale; Behavioral Inhibition System; Behavioral Activation System</i>	A Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica obteve índices psicométricos satisfatórios, contando com 8 itens e 2 fatores. Mais da metade dos participantes relataram procrastinar, no mínimo, "quase sempre" e que as atividades mais procrastinadas foram estudo, trabalho, exercícios e provas.

Continua

Estudo <sup>1</sup>	Objetivo principal <sup>2</sup>	Amostra (local, n e idade) <sup>1</sup>	Instrumento <sup>1</sup>	Principais resultados <sup>2</sup>
E10: Geara e Teixeira (2017)	Construir um instrumento para avaliar a percepção de universitários sobre possíveis consequências negativas da procrastinação acadêmica.	Brasil, 534 universitários (M = 24,9)	Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências Negativas (QPROAC-CN); Inventário de Processos de Autorregulação da Aprendizagem – Universidade	Versão final do instrumento QPROAC-CN com 69 itens, divididos em 6 subescalas. Desempenho acadêmico teve correlação negativa significativa com as escalas de consequências acadêmicas, psicológicas e físicas. A autorregulação da aprendizagem correlacionou-se negativamente e com o escore de consequências acadêmicas, mas não com as consequências psicológicas e físicas.
E11: Constantin, English e Mazmanian (2018)	Investigar a relação entre ansiedade, depressão, repetição de pensamentos negativos e procrastinação.	Canadá, 91 universitários (M = 21,2)	<i>Depression Anxiety and Stress Scales-21; Irrational Procrastination Scale; Ruminative Responses Scale; Penn State Worry Questionnaire; Personality Research Form – Infrequency Scale</i>	A procrastinação teve correlação positiva com ansiedade, depressão, preocupação e ruminação. Uma correlação fraca foi encontrada entre procrastinação e preocupação, ao passo que a correlação das demais variáveis variou de correlações moderadas a fortes. A ruminação mediou a relação entre ansiedade e procrastinação, e depressão e procrastinação.
E12: Yang, Asbury e Griffiths (2019)	Explorar a relação entre o uso problemático de <i>smartphone</i> e correlações potenciais relevantes à vida acadêmica.	China, 475 universitários (M = 19,8)	<i>Smartphone Addiction Scale – Short Version; Academic Emotions Questionnaire; Irrational Procrastination Scale; Self-Regulation Scale; Satisfaction with Life Scale</i>	O uso problemático de <i>smartphone</i> predisser a ansiedade e procrastinação acadêmicas. A ansiedade acadêmica predisser a procrastinação. A autorregulação predisser a satisfação com a vida, e negativamente a ansiedade e procrastinação. A procrastinação acadêmica foi predita pelo uso problemático de <i>smartphone</i> e pela ansiedade.
E13: Gautam, Polizzi e Mattson (2019)	Investigar as relações entre procrastinação, ansiedade e <i>mindfulness</i> .	Estados Unidos, 801 universitários (M = 19,0)	<i>Five-Facet Mindfulness Questionnaire; State-Trait Anxiety Inventory; Tuckman’s Procrastination Scale; Acceptance and Action Questionnaire-II; Beck Depression Inventory-II; Cognitive-Behavioral Avoidance Scale; Marlow-Crowne Social Desirability Scale; NEO Five-Factor Inventory</i>	Quatro facetas do <i>mindfulness</i> (não julgamento, ação com consciência, descrição e não reatividade) tiveram correlação negativa moderada e forte com ansiedade. Agir com consciência demonstrou poder preditivo positivo com a procrastinação, seguida pela observação. Agir com consciência demonstrou uma correlação mais forte com a procrastinação comparado com as outras facetas do <i>mindfulness</i> , exceto a descrição. Ansiedade elevada, evitação comportamental e neuroticismo foram relacionadas à procrastinação. Por outro lado, baixa conscienciosidade, deseabilidade social e o escore total de <i>mindfulness</i> foram relacionados ao aumento da procrastinação.

<sup>1</sup>: Análise bibliométrica e metodológica; <sup>2</sup>: Análise de conteúdo; \* não apresentou a idade dos participantes.

## **Análise bibliométrica e metodológica**

Dos 13 artigos selecionados, 84,6% ( $n = 11$ ; E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E11, E12 e E13) abordaram a relação entre a ansiedade e procrastinação acadêmica e 15,4% ( $n = 2$ ; E9 e E10) tiveram como objetivo a criação de instrumentos para medida de aspectos da procrastinação acadêmica em estudantes universitário brasileiros. Em relação aos países de realização dos estudos, 38,5% ( $n = 5$ ; E2, E4, E5, E6 e E13) foram realizados nos Estados Unidos, 23,0% ( $n = 3$ ; E1, E7 e E11) no Canadá, 15,4% ( $n = 2$ ; E9 e E10) no Brasil, 7,7% ( $n = 1$ ; E3) no Reino Unido, 7,7% ( $n = 1$ ; E8) na Turquia e 7,7% ( $n = 1$ ; E12) na China. A maior amostra foi constatada em E13, com 801 participantes de idade média de 19 anos. A maioria dos estudos teve delineamento transversal ( $n = 12$ ; 92,3%) e apenas o estudo E7 foi longitudinal.

Quanto aos instrumentos usados nos estudos para mensurar a procrastinação acadêmica, o *Procrastination Assessment Scale – Students* (E4 e E6), *Aitken’s Procrastination Inventory* (E3 e E8), *Irrational Procrastination Scale* (E11 e E12) e *Tuckman’s Procrastination Scale* (E5 e E13) – estiveram presentes em 15,4% dos estudos cada ( $n = 2$ ). Os instrumentos denominados *Procrastination Inventory* (E2), *Lay’s Procrastination Scale – Student* (E1) e *Ackerman & Gross’s Procrastination Scale* (E7) – compuseram cada um 7,7% da amostra. Os únicos instrumentos presentes em português nos estudos foram a Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica (E9) e o Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências Negativas (E10).

Os instrumentos utilizados para mensurar a ansiedade foram o *Jackson Personality Inventory* (E1), para mensurar ansiedade-traço, o *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory* avaliou os níveis de ansiedade no aspecto traço e estado (E2). O *State-Trait Anxiety Inventory* foi usado em três estudos (E3, E4 e E13). Em relação a instrumentos de mensuração da ansiedade em contexto acadêmico foram utilizados o *Statistics Anxiety Rating Scale* (E3), o *Academic Anxiety Test* (E5), o *Statistical Anxiety Rating Scale* (E6), o *Achievement Emotions Questionnaire* (E7) e o *Foreign Language Classroom Anxiety Scale* (E8). Os instrumentos *Depression Anxiety and Stress Scales-21*, *Ruminative Responses Scale* e *Penn State Worry Questionnaire* foram usados em apenas um estudo (E11).

## **Análise de conteúdo**

Os resultados dos estudos apontaram que mais da metade dos participantes procrastinavam as atividades acadêmicas, sobretudo o estudo diário, exercícios, trabalhos e provas, sendo que em torno de 65 a 75% gostariam de diminuir o comportamento (E6 e E9). Em relação ao público, evidenciou-se que estudantes da pós graduação procrastinavam cerca de 3,5 vezes mais que os graduandos e que medo de falha e aversão à tarefa foram associados a esse comportamento (E6).

Os resultados de cinco estudos (E1, E3, E4, E8 e E12) mostraram que as variáveis associadas à procrastinação foram o desânimo, ansiedade-traço, procrastinação-traço, notas menores no GPA, menor nível de sucesso acadêmico e uso problemático de *smartphone*. A procrastinação acadêmica se relacionou à ansiedade em geral e à menor satisfação em executar atividades acadêmicas (E4). Vale ressaltar que no mesmo estudo, os participantes que procrastinavam apenas entregavam as atividades com antecedência quando recebiam *feedback*. Outro achado é que os estudantes que apresentaram locus de controle interno obtiveram menores escores na escala de procrastinação, maior GPA e baixos níveis de ansiedade de teste em oposição aos participantes com locus de controle externo (E5).

A ansiedade e procrastinação acadêmica se associaram em oito estudos (E1, E2, E3, E4, E7, E11, E12 e E13), apontando que a procrastinação acadêmica está relacionada ao sofrimento mental.

Um estudo demonstrou que a relação entre ansiedade e procrastinação acadêmica foi mediada pela ruminação e que houve correlação entre ansiedade e depressão (E11). Por fim, observou-se que *mindfulness* apresentou uma correlação negativa com a ansiedade e duas das facetas (agir com consciência e observação) tiveram poder preditivo positivo na procrastinação (E13).

A presença de oito estudos oriundos da América do Norte, sendo 5 dos Estados Unidos (E2, E4, E5, E6 e E13) e 3 do Canadá (E1, E7 e E11) e, por outro lado, apenas 2 trabalhos da América Latina (E9 e E10), sendo ambos brasileiros e de caráter metodológico, apontam para o fato de a procrastinação acadêmica ser um tema pouco estudado na literatura atual, sobretudo a sua relação com a ansiedade (GEARA *et al.*, 2019; GEARA; TEIXEIRA, 2017; ZACKS; HEN, 2018). Os instrumentos mostraram boas evidências de validade do construto e são favoráveis à aplicação no público ao qual se destina. Ressalta-se que a criação de instrumentos que permitam a mensuração da procrastinação acadêmica em universitários brasileiros é um indicativo de crescimento do campo de estudo, pois propicia a realização de novas pesquisas no âmbito nacional (GEARA; HAUCK FILHO; TEIXEIRA, 2017). A escassez de trabalhos nacionais que contemplem a análise da relação entre procrastinação acadêmica e ansiedade é um obstáculo aos psicólogos que se encontram diante de tal demanda, uma vez que uma parcela desses profissionais não possui condições para compreender artigos em outras línguas e, conseqüentemente, podem deixar de oferecer um tratamento padrão ouro aos pacientes.

Os resultados encontrados estão consoantes ao que está disponível na literatura, visto que mais da metade dos universitários procrastinam atividades acadêmicas têm noção de quão prejudicial esse ato pode ser e entre 65 a 75% gostariam de diminuir a frequência com que procrastinam (GEARA; HAUCK FILHO; TEIXEIRA, 2017; ONWUEGBUZIE, 2004). Outros estudos encontraram resultados semelhantes que demonstram a alta prevalência de tal comportamento na população universitária apesar das diferenças culturais (BATOOL; KHURSHEED; JAHANGIR, 2017; MUÑOZ-OLANO; HURTADO-PARRADO, 2017; ZHANG *et al.*, 2018). Diante disso, é possível afirmar que a procrastinação acadêmica é um problema não apenas para os estudantes universitários, mas que merece atenção por parte de outros âmbitos da universidade, como o corpo docente. Essa prática pode impactar negativamente o processo de ensino-aprendizagem e do serviço de Psicologia, uma vez que estudantes que procrastinam apresentam mais sintomas relacionados a doenças físicas e ao estresse e tendem a ir ao pronto-socorro com mais frequência (MUÑOZ-OLANO; HURTADO-PARRADO, 2017). Dessa maneira, é importante oferecer a essa população um tratamento adequado devido aos altos índices de intenção em reduzir a procrastinação e às conseqüências associadas.

Encontrou-se também que a procrastinação acadêmica está associada ao sofrimento psicológico. A literatura aponta que a procrastinação acadêmica é um fator associado a diversos quadros, como a ansiedade, depressão, desânimo, baixo nível de sucesso acadêmico e ruminação (FLORES; GUTIÉRREZ; UMERENKOVA, 2020; REBETEZ *et al.*, 2018; VISSER; KORTHAGEN; SCHOONENBOOM, 2018.) Há, por isso, uma necessidade emergente na literatura em relação a estudos clínicos randomizados cujo foco sejam as intervenções em procrastinação acadêmica (ZACKS; HEN, 2018). Além da associação da procrastinação com outros problemas psicológicos, esse comportamento é visto como uma falha nos processos autorregulatórios (REBETEZ *et al.*, 2018). Ressaltar-se, contudo, que a predominância de artigos exploratórios e descritivos de delineamento transversal limitou a explicação da relação entre ansiedade e procrastinação acadêmica, sendo necessária a realização de estudos longitudinais para melhor compreender o fenômeno.

Reitera-se que ao considerar a procrastinação acadêmica como um problema de caráter multidisciplinar, é necessário elaborar intervenções que propiciem o uso de ferramentas da Psicologia e Psicopedagogia a fim de se alcançar uma melhor eficácia no tratamento. Verifica-se que o trabalho do psicopedagogo em uma instituição de ensino é capaz de favorecer o desenvolvimento

saudável da aprendizagem dos estudantes e diminuir as eventuais dificuldades decorrentes do processo ensino-aprendizagem (FAUSTINO; SILVA, 2021).

As buscas realizadas retornaram apenas um estudo que abordou a procrastinação acadêmica em estudantes da pós-graduação, demonstrando escassez de dados acerca dessa população em específico. O estudo em questão apontou que estudantes da pós-graduação são 3,5 vezes mais propensos a procrastinar do que estudantes da graduação (ONWUEGBUZIE, 2004). A literatura, apesar de escassa, ainda destaca que a procrastinação acadêmica nessa população se correlacionou negativamente com a satisfação com a vida, bem-estar subjetivo e presença de afetos positivos entre os participantes (SOARES *et al.*, 2020). Dessa forma, evidencia-se que não é um fenômeno restrito aos cursos de graduação e que causa agravos psicológicos, assim como pontuado em outros estudos (HAYAT *et al.*, 2020).

Outro achado pertinente é quanto ao uso problemático de *smartphones*, pois esse comportamento foi preditor de ansiedade e procrastinação acadêmica em universitários, ao passo que a procrastinação acadêmica foi predita pelo uso problemático de *smartphones* e da ansiedade (YANG; ASBURY; GRIFFITHS, 2019). Com o advento da globalização e das revoluções tecnológicas, o uso de *smartphones* tornou-se comum não apenas no Brasil, mas também em escala global. A literatura aponta que o uso problemático desses aparelhos teve correlação positiva com a procrastinação acadêmica e apresentou correlação negativa com o desempenho acadêmico (ROZGONJUK; KATTAGO; TÄHT, 2018). O estudo da relação entre *smartphone* e procrastinação acadêmica é um tema emergente na literatura internacional e que demanda atenção no contexto brasileiro, visto que essa ferramenta se tornou presente no cotidiano da população. Diante disso, é importante considerar o uso desses aparelhos durante o processo de rastreamento de comportamentos referentes à procrastinação. Os *smartphones* podem ser usados como uma das estratégias para intervir no comportamento de procrastinação, visto que alguns tratamentos baseados no uso dessas ferramentas se mostraram eficazes tanto na procrastinação em geral quanto na procrastinação acadêmica (LUKAS; BERKING, 2018).

## **Conclusão**

A presente revisão almejou reunir estudos que abordassem a relação entre procrastinação acadêmica e ansiedade, bem como realizar um levantamento acerca dos instrumentos disponíveis para mensurar o fenômeno em universitários brasileiros. Em relação ao primeiro objetivo, evidenciou-se que a procrastinação restrita ao contexto universitário se associou à ansiedade e diversos outros sintomas psicológicos, como ruminação, desânimo, baixo nível de sucesso acadêmico e depressão, demonstrando que esse fenômeno se caracteriza pelo sofrimento experienciado por universitários. Além disso, procrastinação teve correlação negativa com a faceta conscienciosidade e indivíduos com *locus* de controle interno apresentaram menor escore nos instrumentos. Quanto ao segundo objetivo, foram encontrados apenas dois estudos mensuravam aspectos relativos à procrastinação acadêmica em universitários. Os instrumentos apresentam bons indicadores de validade e são apropriados para a aplicação em universitários brasileiros.

Dentre as limitações do estudo, cabe destacar que a escassez de estudos longitudinais foi um empecilho para analisar a direção da relação entre procrastinação e ansiedade, uma vez que a maioria dos estudos que compuseram essa revisão foram de caráter transversal. Outra limitação encontrada se deveu à seleção dos critérios de inclusão de estudos, pois apenas foram considerados estudos empíricos que estivessem disponíveis pelo acesso Cafe ou em acesso aberto. A escassez de literatura referente à procrastinação acadêmica em estudantes da pós-graduação foi um fator que impediu uma análise com maior rigor sobre o fenômeno em questão.

Por fim, reitera-se a importância de realizar estudos de caráter longitudinal acerca da relação entre procrastinação acadêmica e ansiedade em estudantes da graduação e pós-graduação, pois esses públicos alvo têm relações particulares e diferenciadas com o contexto universitário. Também espera-se que haja estudos de análise e intervenção baseados no uso de tecnologias, a exemplo do *smartphone*, tanto no campo da Psicologia quanto da Psicopedagogia, uma vez que ambas as áreas são importantes no desenvolvimento de intervenções para diminuir comportamentos de procrastinação acadêmica e beneficiar o processo ensino-aprendizagem no contexto universitário.

## Referências

- AKPUR, U. Predictive and explanatory relationship model between procrastination, motivation, anxiety and academic achievement. **Eurasian Journal of Educational Research**, v. 17, n. 69, p. 221-21, 2017. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.69.12>
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BANDELOW, B.; MICHAELIS, S.; WEDEKIND, D. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, v. 19, n. 2, p. 93–107, 2017. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow>
- BARBOSA, L. N. F.; ASFORA, G. C. A.; MOURA, M. C. DE. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. **SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v. 16, n. 1, p. 01-08, 2020. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>
- BATOOL, S. S.; KHURSHEED, S.; JAHANGIR, H. Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy. **Pakistan Journal of Psychological Research**, v. 32, n. 1, p. 195-211, 2017. Disponível em [https://www.researchgate.net/publication/327252993\\_Academic\\_Procrastination\\_as\\_a\\_Product\\_of\\_Low\\_Self-Esteem\\_A\\_Mediational\\_Role\\_of\\_Academic\\_Self-Efficacy](https://www.researchgate.net/publication/327252993_Academic_Procrastination_as_a_Product_of_Low_Self-Esteem_A_Mediational_Role_of_Academic_Self-Efficacy)
- BEUTEL, M. E. *et al.* Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – A German representative community study. **PloS one**, v. 11, n. 2, e0148054, 2016. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- BORBA, C. DE S.; HAYASIDA, N. M. DE A.; LOPES, F. M.. Ansiedade social e habilidades sociais em universitários. **Psicologia em Pesquisa**, v. 13, n. 3, p. 119-137, 2019. <https://dx.doi.org/10.34019/1982-1247.2019.v13.27052>
- CARDEN, R.; BRYANT, C.; MOSS, R. Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college students. **Psychological reports**, v. 95, n. 2, p. 581-582, 2004. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.95.2.581-582>
- CLARK, D.A.; BECK, A.T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- CONSTANTIN, K.; ENGLISH, M. M.; MAZMANIAN, D. Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, v. 36, n. 1, p. 15-27, 2018. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>

- COSTA, D. S. DA, *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina e estratégias institucionais de enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.44, n. 1, e040, 2020. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>
- DAY, V.; MENSINK, D.; O’SULLIVAN, M. Patterns of academic procrastination. **Journal of College Reading and Learning**, v. 30, n. 2, p. 120-134, 2000. <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- D’ÁVILA, L. I., *et al.* Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português–Revisão Integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 155-168, 2020. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v0i0.922>
- FAUSTINO, A. P. C.; SILVA, M. C. V. da. A evolução da psicopedagogia e a evolução do psicopedagogo. **Caderno Intersaberes**, v. 10, n. 29, p. 151-162, 2021. Disponível em <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1859>
- FLORES, J. G.; GUTIÉRREZ, M. R. D. B.; UMERENKOVA, A. G. ¿ Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. **Revista de Investigación Educativa**, v. 38, n. 1, p. 183-200, 2020. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.344781>
- FRITZSCHE, B. A.; YOUNG, B. R.; HICKSON, K. C. Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. **Personality and Individual Differences**, v. 35, n. 7, p. 1549-1557, 2003. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
- GAUTAM, A.; POLIZZI, C. P.; MATTSON, R. E. Mindfulness, procrastination, and anxiety: Assessing their interrelationships. **Psychology of Consciousness: Theory, research, and practice**. Advance online publication, 2019. <http://dx.doi.org/10.1037/cns0000209>
- GEARA, G. B.; HAUCK FILHO, N.; TEIXEIRA, M. A. P. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. **Psico**, v. 48, n. 2, p. 140-151, 2017. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>
- GEARA, G. B., *et al.* Development and psychometric analysis of the brief inventory of academic procrastination. **Trends in Psychology**, v. 27, n. 3, p. 693-706, 2019. <https://doi.org/10.9788/TP2019.3-07>
- GEARA, G. B.; TEIXEIRA, M. A. P. Questionário de Procrastinação Acadêmica–Consequências negativas: Propriedades psicométricas e evidências de validade. **Avaliação Psicológica**, v. 16, n. 1, p. 59-69, 2017. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1601.07>
- GRUNSCHEL, C., *et al.* Effects of using motivational regulation strategies on students’ academic procrastination, academic performance, and well-being. **Learning and Individual Differences**, v. 49, p. 162-170, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>
- HAYAT, A. A., *et al.* Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. **Shiraz E-Medical Journal**, v. 21, n. 7, 2020. <https://doi.org/10.5812/semj.96049>
- HAYCOCK, L. A.; MCCARTHY, P.; SKAY, C. L. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. **Journal of counseling & development**, v. 76, n. 3, p. 317-324, 1998. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02548.x>

- KIM, K. R.; SEO, E. H. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. **Personality and Individual Differences**, v. 82, p. 26–33, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- KLINGSIECK, K. B. Procrastination: When good things don't come to those who wait. **European Psychologist**, v. 18, n. 1, p. 24-34, 2013. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- LAY, C.; SILVERMAN, S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. **Personality and Individual Differences**, v. 21, n. 1, p. 61-67, 1996. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00038-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00038-4)
- LUKAS, C. A.; BERKING, M. Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. **Internet interventions**, v. 12, p. 83-90, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.07.002>
- MUÑOZ-OLANO, J. F.; HURTADO-PARRADO, C. Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 49, n. 3, p. 173–181, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.001>
- NASCIMENTO, S. de O.; NETO, J. F. de O.; FUZO, A. P. de A. O olhar do psicopedagogo diante das dificuldades de aprendizagem. **Revista UNIARAGUAIA (online)**, v. 15, n. 3, p. 193-201, 2020. Disponível em <http://www.fara.edu.br/sipe/index.php/REVISTAUNIARAGUAIA/article/view/991>
- ONWUEGBUZIE, A. J. Academic procrastination and statistics anxiety. **Assessment & Evaluation in Higher Education**, v. 29, n. 1, p. 3-19, 2004. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- REBETEZ, M. M. L., *et al.* Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. **Psychological reports**, v. 121, n. 1, p. 26-41, 2018. <https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- RITCHIE, H.; ROSER, M. Mental health. **Our World in Data**, 2018. Disponível em <https://ourworldindata.org/mental-health>
- ROZGONJUK, D.; KATTAGO, M.; TÄHT, K. Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. **Computers in Human Behavior**, v. 89, p. 191-198, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 242-262, 2011. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&tling=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&tling=pt)
- SILVA, É. C. C.; TUCCI, A. M. Correlação entre ansiedade e consumo de álcool em estudantes universitários. **Psicologia: Teoria e prática**, v. 20, n. 2, p. 93-106, 2018. Disponível em <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193860123003>
- SOARES, A. K. S.; ANDRADE FILHO, J. A. L.; RIBEIRO, M. G. C.; REZENDE, A. T. Avaliando o papel da procrastinação acadêmica e bem-estar subjetivo na predição da satisfação com o programa de pós-graduação. **Ciências Psicológicas**, v. 14, n. 1, e-2078, 2020. doi: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2078>
- SOUZA, M. T. D.; SILVA, M. D. D.; CARVALHO, R. D. Revisão integrativa: O que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

- STEEL, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, v. 133, n. 1, p. 65–94, 2007. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- STEEL, P.; KLINGSIECK, K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. **Australian Psychologist**, v. 51, p. 36-46, 2016. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- VISSER, L.; KORTHAGEN, F. A.; SCHOONENBOOM, J. Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: Students' views on factors influencing their learning. **Frontiers in Psychology**, v. 9, 808 p. 1-15, 2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>
- VOS, T. *et al.* Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet**, v. 396, n. 10258, p. 1204-1222, 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- WALSH, J. J.; UGUMBA-AGWUNOBI, G. Individual differences in statistics anxiety: The roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. **Personality and Individual Differences**, v. 33, n. 2, p. 239-251, 2002. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00148-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00148-9)
- WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: Updated methodology. **Journal of advanced nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/prevalence\\_global\\_health\\_estimates/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/).
- YANG, Z.; ASBURY, K.; GRIFFITHS, M. D. An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. **International journal of mental health and addiction**, v. 17, n. 3, p. 596-614, 2019. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- YERDELEN, S.; MCCAFFREY, A.; & KLASSEN, R. M. Longitudinal examination of procrastination and anxiety, and their relation to self-efficacy for self-regulated learning: Latent growth curve modeling. **Educational Sciences: Theory & practice**, v. 16, p. 5-22, 2016. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2016.1.0108>
- ZACKS, S.; HEN, M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. **Journal of Prevention & Intervention in the Community**, v. 46, n. 2, p. 117–130, 2018. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
- ZHANG, Y. *et al.* Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. **Advances in Health Sciences Education**, v. 23, n. 4, p. 817-830, 2018. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>