

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1906-1918

IMPACTOS DA PROCRASTINAÇÃO E ANSIEDADE NA VIDA ACADÊMICA DOS UNIVERSITÁRIOS

IMPACTS OF PROCRASTINATION AND ANXIETY ON THE ACADEMIC LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Giovanna Salvino dos Santos¹
Hilana Maria Braga Fernandes Abreu²
Byanca Eugenia Duarte Silva³
Juliana Goldfarb de Oliveira⁴

RESUMO: **Introdução:** A vida universitária é marcada por transformações acadêmicas, pessoais e sociais que podem desencadear comportamentos como a procrastinação e estados emocionais como a ansiedade. Ambos influenciam significativamente o desempenho e o bem-estar dos estudantes. A procrastinação, entendida como o adiamento voluntário de tarefas, mesmo ciente das consequências negativas, surge frequentemente associada à ansiedade e à dificuldade de autorregulação emocional e comportamental. **Objetivos:** Analisar os impactos da procrastinação e da ansiedade na vida acadêmica dos universitários, identificando seus fatores psicológicos, consequências e estratégias de enfrentamento que favoreçam o equilíbrio e o bem-estar no contexto acadêmico. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, realizada entre agosto e dezembro de 2025, nas bases SciELO, PePSIC e PubMed. Foram utilizados os descritores “procrastinação”, “ansiedade” e “saúde mental”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Incluíram-se artigos em português, publicados nos últimos dez anos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados sete estudos que abordam diretamente a relação entre ansiedade, procrastinação e vida acadêmica. **Resultados e discussões:** Os estudos analisados evidenciaram que a procrastinação acadêmica apresenta alta prevalência entre universitários, e está intimamente relacionada à ansiedade, falhas de autorregulação e baixa autoeficácia. Observou-se que a ansiedade cognitiva, especialmente em situações de avaliação, é um dos principais fatores desencadeantes da procrastinação, afetando o desempenho e o equilíbrio emocional dos estudantes. **Conclusão:** Constatou-se que a procrastinação e a ansiedade são fenômenos interligados, que impactam a produtividade e o bem-estar dos

¹ Discente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: 20211055031@fsmead.com.br.

² Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: 000344@fsmead.com.br.

³ Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: 000880@fsmead.com.br.

⁴ Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: 000799@fsmead.com.br

universitários. A compreensão desses fatores permite reconhecer a necessidade de ações preventivas, como programas de psicoeducação, treinamentos em gestão do tempo e intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde mental e do desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Procrastinação. Ansiedade. Saúde mental.

ABSTRACT: Introduction: College life is marked by academic, personal, and social transformations that can trigger behaviors such as procrastination and emotional states such as anxiety. Both significantly influence students' performance and well-being. Procrastination, understood as the voluntary postponement of tasks, even when aware of the negative consequences, is often associated with anxiety and difficulties in emotional and behavioral self-regulation. **Objectives:** To analyze the impacts of procrastination and anxiety on the academic lives of university students, identifying their psychological factors, consequences, and coping strategies that promote balance and well-being the academic context. **Methodology:** This is qualitative, exploratory, narrative literature review conducted between August and December 2025 in the SCIELO, PEPSIC and PUBMED databases. The descriptors "procrastination", "anxiety", and "mental health" were combined using the Boolean operators AND and OR. Articles in Portuguese published in the last ten years were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, seven studies that directly address the relationship between anxiety, procrastination, and academic life were selected. **Results and discussion:** The studies analyzed showed that academic procrastination is highly prevalent among university students, and is closely related to anxiety, self-regulation failures, and low self-efficacy. Cognitive anxiety, especially in assessment situations, was found to be one of the main triggers of procrastination, affecting students' performance and emotional balance. **Conclusion:** It was found that procrastination and anxiety are interconnected phenomena that impact the productivity, and well-being of university students, understanding these factors allow us to recognize the need for preventive measures, such as psychoeducation programs, time management training, and institutional interventions aimed at promoting mental health and academic performance.

Keywords: Procrastination. Anxiety. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A vida universitária retrata uma fase de transição marcada por diversos desafios acadêmicos, pessoais e sociais. Nesse contexto, os estudantes enfrentam novas demandas e responsabilidades que exigem autonomia, organização e equilíbrio emocional. Diante dessas exigências, comportamentos como a procrastinação e estados emocionais como a ansiedade podem surgir, influenciando de forma significativa o desempenho e o bem-estar dos universitários.

Entre esses comportamentos, a procrastinação acadêmica tem se destacado como um fenômeno recorrente. Ela é definida como o adiamento voluntário de tarefas, mesmo quando o estudante está consciente das consequências negativas dessa atitude. Tal comportamento não se restringe apenas à gestão do tempo, mas reflete também aspectos emocionais e cognitivos que interferem na produtividade e na autorregulação. Nesse sentido, alguns estudos indicam que a procrastinação está relacionada a dificuldades na administração do tempo, baixa motivação e uso de estratégias de estudo inadequadas, o que impacta negativamente o rendimento e a satisfação acadêmica (Pereira; Ramos, 2021).

A relação entre procrastinação e fatores emocionais torna-se ainda mais evidente quando se observa a influência da ansiedade no contexto acadêmico. A ansiedade manifesta-se como um estado emocional caracterizado por sentimentos de preocupação, apreensão e tensão, geralmente em resposta a situações percebidas como desafiadoras. No ambiente universitário, a pressão por desempenho, os prazos rigorosos e a necessidade de conciliar múltiplas responsabilidades podem intensificar esse quadro emocional. Como consequência, a ansiedade pode comprometer a memória, a concentração e a eficiência na execução das tarefas, levando à procrastinação como uma estratégia de enfrentamento inapropriada (Silva; Leite; Faro, 2022).

Dessa forma, observa-se que a procrastinação e a ansiedade se inter-relacionam, formando um ciclo que tende a prejudicar tanto o desempenho acadêmico

quanto a saúde mental dos estudantes. Nesse cenário, esta pesquisa surge da necessidade de compreender de que modo esses comportamentos impactam a qualidade de vida acadêmica dos universitários, afetando simultaneamente aspectos emocionais e cognitivos. A relevância do estudo reside em discutir questões ligadas à saúde mental e a comportamentos autodestrutivos, como o estresse, a baixa autoestima e a produtividade reduzida.

Além de seu valor teórico, o estudo também apresenta importância prática e social, ao propor reflexões que possam subsidiar o desenvolvimento de programas de prevenção e intervenção voltados à promoção do bem-estar no ambiente universitário. Dessa maneira, a pesquisa busca contribuir com a comunidade acadêmica, servindo como base para futuras investigações, e oferecendo subsídios para práticas institucionais que incentivem estratégias mais saudáveis de enfrentamento. Sua viabilidade científica sustenta-se em uma base sólida de literatura nas áreas da Psicologia e da Educação, reforçando sua pertinência e aplicabilidade.

A partir dessa reflexão, delinea-se a seguinte questão norteadora: quais fatores contribuem para a procrastinação e a ansiedade entre os universitários diante dos desafios acadêmicos, e como esses comportamentos podem ser minimizados para melhorar o desempenho e o bem-estar ao longo da vida acadêmica?

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Analisar os impactos da procrastinação e ansiedade na vida acadêmica dos universitários, identificando seus fatores psicológicos e estratégias eficazes de superação por meio de uma revisão narrativa da literatura.

2.2 ESPECÍFICOS

- Identificar os fatores que contribuem para o surgimento da procrastinação e ansiedade;
- Descrever as consequências desses comportamentos na produtividade, saúde mental e nas relações interpessoais;
- Investigar estratégias eficazes para minimizar a procrastinação e a ansiedade, promovendo maior equilíbrio e realização nas diversas áreas da vida.

3 MÉTODO

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e exploratória, com o objetivo de compreender os impactos da procrastinação e da ansiedade na vida acadêmica dos universitários. Essa modalidade de revisão permite uma análise ampla e interpretativa sobre o tema, reunindo diferentes perspectivas teóricas e empíricas acerca dos fenômenos estudados. Conforme aponta Rother (2007), a revisão narrativa é especialmente indicada quando se busca contextualizar e compreender determinado assunto de maneira crítica, sem restringir-se a abordagens quantitativas ou comparativas.

A escolha dessa metodologia justifica-se pela necessidade de aprofundar o entendimento sobre como os comportamentos procrastinatórios e os quadros ansiosos se manifestam entre estudantes do ensino superior, considerando suas implicações na saúde mental, no desempenho acadêmico e nas relações interpessoais. Assim, este trabalho não se limita à síntese de produções científicas sobre o tema, mas também propõe uma reflexão crítica acerca de estratégias que possam contribuir para a promoção do bem-estar emocional e do equilíbrio estudantil.

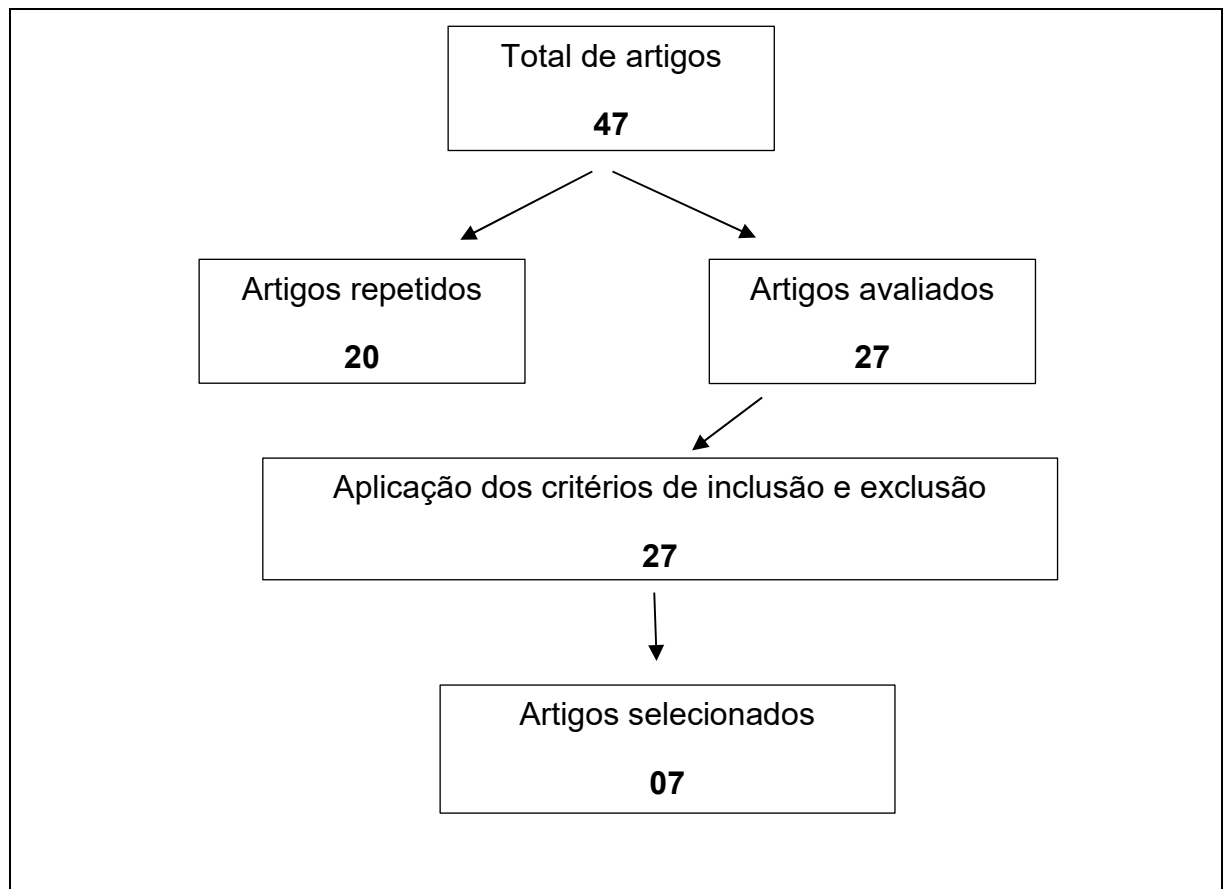
A coleta do material teórico foi realizada entre agosto e dezembro de 2025, utilizando as bases de dados SciELO, PePSIC e PubMed. Foram empregados os

descritores “*procrastinação*”, “*ansiedade*” e “*saúde mental*”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados em língua portuguesa nos últimos dez anos, que abordassem, de forma direta ou associada, a procrastinação, a ansiedade e suas relações com o contexto universitário.

Em seguida, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Foram descartados os estudos que não contemplavam o público universitário, as revisões distantes da temática ou os trabalhos incompletos. Dessa forma, a amostra final foi composta por um conjunto de artigos que discutem a relação entre ansiedade, procrastinação e desempenho acadêmico, além de aspectos emocionais e cognitivos envolvidos nesses comportamentos.

A análise dos dados foi conduzida por meio da análise temática de conteúdo, técnica que possibilitou a identificação de categorias e padrões entre os estudos revisados. Essa abordagem permitiu organizar os achados em três eixos principais: (1) fatores que contribuem para a procrastinação e a ansiedade; (2) consequências psicológicas e acadêmicas; e (3) estratégias de enfrentamento e intervenções possíveis. A partir dessas categorias, a discussão dos resultados foi elaborada de modo a articular os aspectos emocionais e comportamentais dos universitários, refletindo sobre caminhos de prevenção e manejo no ambiente acadêmico.

Figura 01: Seleção dos artigos.



Dados da pesquisa (2025).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visando alcançar uma melhor organização e compreensão, os dados dos artigos foram organizados de maneira a descrever o título do artigo, os autores, o ano de publicação e os principais resultados alcançados (Quadro 01). As discussões foram construídas através de texto corrido, de forma a promover uma confrontação entre os dados coletados, para que se torne possível negar ou aprovar as informações utilizadas, e que se demonstrem como construtivas nesse material.

Quadro 01: Caracterização geral dos artigos selecionados.

ORDEM	AUTOR	ANO	TÍTULO	RESULTADOS
01	Pereira, L. C. <i>et al.</i>	2021	“Procrastinação acadêmica em estudantes universitários”	Define procrastinação como adiamento desnecessário de tarefas; reporta alta prevalência entre universitários e impacto negativo no desempenho.
02	Lima-Silva, L. G. <i>et al.</i>	2022	“Procrastinação acadêmica e ansiedade: uma revisão da literatura”	Relaciona procrastinação e sofrimento mental, sobretudo ansiedade, desânimo e uso problemático de internet; aponta autorregulação deficiente como mecanismo central.
03	Geara, G. B. <i>et al.</i>	2017	“Escala de procrastinação acadêmica (EPA): evidências de validade”	Apresenta instrumento válido para mensurar procrastinação em universitários; discute prevalência elevada e caráter problemático em 20-50% dos estudantes.
04	Fonseca, R. G. <i>et al.</i>	2023	“Relações entre procrastinação, estratégias de aprendizagem e variáveis motivacionais”	Associa procrastinação a estratégias de estudo e variáveis motivacionais; discute dimensões ‘procrastinação-desmotivação’.
05	Araújo, G. R. <i>et al.</i>	2024	“Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas em universitários brasileiros”	Ansiedade cognitiva de provas e idade explicam parte da variação da procrastinação; sexo não foi significativo.
06	Soares, A. B. <i>et al.</i>	2024	“Ansiedade no ambiente acadêmico: concepções de estudantes universitários”	Identifica situações ansiogênicas (avaliações, relações interpessoais, falar em público) e relevância do apoio entre pares para enfrentamento.

07	De Paula, Y. A. <i>et al.</i>	2022	“O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica: conhecendo e intervindo”	Procrastinação é presente no cotidiano e demanda espaços de reflexão/ensino para manejo no curso.
----	-------------------------------	------	---	---

A partir da caracterização dos estudos apresentados no quadro, observou-se que há uma forte convergência entre os autores quanto à compreensão da procrastinação e da ansiedade como fenômenos interligados que afetam, de maneira significativa, a vida acadêmica dos estudantes universitários. De modo geral, as pesquisas evidenciam que o comportamento procrastinatório é amplamente prevalente nesse público, e que suas causas estão associadas a aspectos emocionais, cognitivos e motivacionais. Essa constatação reforça a importância de compreender tais fenômenos de forma integrada, considerando tanto as dimensões psicológicas individuais quanto os fatores contextuais do ambiente universitário.

Os resultados revelaram que a procrastinação acadêmica se apresenta como um fenômeno de alta ocorrência entre os estudantes do ensino superior, estando relacionada à ansiedade e à dificuldade de autorregulação emocional e comportamental. Pereira *et al.* (2021) destacam que a procrastinação consiste no adiamento voluntário e desnecessário de tarefas, mesmo diante do conhecimento das possíveis consequências negativas, comprometendo o desempenho e o bem-estar do aluno.

Corroborando essa perspectiva, Lima-Silva *et al.* (2022) apontam que a procrastinação tende a se elevar como uma estratégia disfuncional de enfrentamento da ansiedade, acompanhada de sentimentos de culpa, autocrítica e sobrecarga emocional. Para os autores, o adiamento das tarefas não ocorre apenas por falta de disciplina, mas também por falhas na autorregulação emocional, na organização do tempo e na percepção de autoeficácia, ou seja, na crença do estudante em sua própria capacidade de realizar as tarefas propostas.

De modo semelhante, Geara *et al.* (2017) evidenciam que entre 70% e 95% dos universitários apresentam comportamentos procrastinatórios em algum grau, sendo que entre 20% e 50% manifestam níveis clinicamente preocupantes, capazes de interferir diretamente no rendimento acadêmico. Essa alta prevalência reforça a

necessidade de intervenções institucionais voltadas à promoção de estratégias de autorregulação, manejo da ansiedade e desenvolvimento de habilidades de estudo mais eficazes.

Os resultados também indicam que a ansiedade acadêmica constitui um dos principais fatores de risco para o comportamento procrastinatório. Araújo *et al.* (2024) identificaram que a ansiedade cognitiva de provas é um dos maiores preditores da procrastinação, afetando a concentração, a memória e a tomada de decisão. Além disso, observaram que a idade atua como variável significativa, visto que estudantes mais jovens tendem a procrastinar com maior frequência, enquanto o sexo não apresentou diferenças estatísticas relevantes.

Complementarmente, Soares *et al.* (2024) verificaram que situações como avaliações, exposições orais e interações com professores são percebidas pelos alunos como contextos altamente ansiogênicos. Essa carga emocional intensifica o medo de falhar e gera o adiamento das tarefas como forma de evitar a frustração. No entanto, o alívio momentâneo proporcionado pela procrastinação é rapidamente substituído por sentimento de culpa e aumento do estresse, perpetuando um ciclo de autossabotagem e ansiedade.

Por outro lado, Fonseca *et al.* (2023) destacam que a procrastinação também está relacionada a fatores motivacionais e estratégias de aprendizagem. Estudantes que pautam seus esforços apenas em metas extrínsecas, como aprovação ou reconhecimento externo, demonstram maior tendência a adiar atividades do que aqueles que se orientam por objetivos pessoais e intrínsecos. Dessa forma, a motivação e o sentido atribuído ao estudo atuam como fatores de proteção diante da ansiedade e da procrastinação.

No estudo de Paula *et al.* (2022), os graduandos reconhecem a procrastinação como parte do cotidiano acadêmico e defendem a necessidade de espaços institucionais de acolhimento e reflexão, nos quais possam compreender as causas desse comportamento e desenvolver habilidades de enfrentamento. Essa perspectiva converge com as conclusões de Soares *et al.* (2024), que ressaltam a importância de grupos de apoio, oficinas e ações psicoeducativas como estratégias eficazes na redução da ansiedade e na construção de uma rotina acadêmica mais equilibrada.

Outro aspecto relevante identificado entre os estudos refere-se à importância do suporte social e das relações interpessoais no contexto universitário. A convivência com colegas e o sentimento de pertencimento ao ambiente acadêmico foram apontados como fatores que reduzem a ansiedade e, conseqüentemente, o comportamento procrastinatório. O apoio emocional de amigos, familiares e professores contribui para fortalecer a autoconfiança e promover uma melhor adaptação às demandas do ensino superior.

Diante desses achados, torna-se evidente a necessidade de ações preventivas e interventivas nas instituições de ensino, voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes. Programas de treinamento em gestão do tempo, psicoeducação sobre ansiedade, estímulo à autonomia e fortalecimento das redes de apoio são estratégias fundamentais para auxiliar os universitários a compreender suas emoções, organizar suas demandas e desenvolver competências que favoreçam o equilíbrio entre o desempenho acadêmico e o bem-estar psicológico.

5 CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos revisados, foi possível compreender que a procrastinação acadêmica e a ansiedade são fenômenos fortemente interligados e amplamente presentes na vida dos universitários. A procrastinação manifesta-se não apenas como um simples adiamento de tarefas, mas como uma resposta emocional disfuncional diante da pressão, do medo de falhar e das dificuldades de autorregulação. A ansiedade, por sua vez, aparece como um dos principais fatores desencadeantes desse comportamento, especialmente em contextos de avaliação e em situações que exigem alto desempenho acadêmico.

Os resultados apontaram que tanto a falta de controle emocional quanto a baixa percepção de autoeficácia e o uso inadequado do tempo contribuem significativamente para o aumento da procrastinação. Observou-se também que estudantes mais jovens e com maiores níveis de ansiedade cognitiva tendem a apresentar maior propensão ao adiamento das tarefas. Em contrapartida, estratégias

de enfrentamento baseadas no autoconhecimento, na motivação intrínseca e no suporte social demonstraram efeito protetivo, auxiliando no equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o bem-estar psicológico.

Dessa forma, conclui-se que a procrastinação e a ansiedade não devem ser analisadas de maneira isolada, mas compreendidas como componentes de um mesmo processo emocional e comportamental. Essa interdependência reforça a necessidade de intervenções integradas no ambiente universitário, que envolvam ações preventivas e de promoção da saúde mental, como oficinas psicoeducativas, programas de orientação psicológica, treinamentos em gestão do tempo e o fortalecimento das redes de apoio entre pares e professores.

Assim, este estudo evidencia a importância de que as instituições de ensino superior adotem práticas que favoreçam não apenas o desempenho acadêmico, mas também o cuidado com a saúde mental dos estudantes. Ao promover uma formação integral, pautada no equilíbrio entre rendimento, autoconhecimento e bem-estar emocional, contribui-se para o desenvolvimento de universitários mais conscientes, resilientes e preparados para os desafios da vida acadêmica e profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, G. R.; FARIAS, L. P.; MEDEIROS, R. S. Procrastinação acadêmica: contribuições da ansiedade cognitiva de provas. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 9, n. 3, p. 142-156, 2024. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br>. Acesso em: 6 out. 2025.

DE PAULA, Y. A.; ALMEIDA, J. M.; COSTA, P. F. O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica. *Revista Educação e Psicologia em Perspectiva*, v. 8, n. 2, p. 55-70, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em: 6 out. 2025.

FONSECA, R. G.; MOURA, A. L.; SANTOS, L. F. Relações entre procrastinação, estratégias de aprendizagem e variáveis motivacionais. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, v. 14, n. 1, p. 39-55, 2023. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip>. Acesso em: 6 out. 2025.

GEARA, G. B.; BENTES, L. R.; SOUZA, R. P. Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA): evidências de validade. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 21, n. 2, p. 321-329, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee>. Acesso em: 6 out. 2025.

LIMA-SILVA, L. G.; MENEZES, A. C.; FERREIRA, V. T. Procrastinação acadêmica e ansiedade: uma revisão da literatura. *Avaliação Psicológica*, v. 21, n. 3, p. 451-460, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em: 6 out. 2025.

PEREIRA, L. DA C.; RAMOS, F. P. PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. ***Psicologia Escolar e Educacional***, v. 25, 2021.

PEREIRA, L. C.; RAMOS, F. S. Procrastinação acadêmica em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 22, n. 1, p. 85-98, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em: 6 out. 2025.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, jun. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Acesso em: 20 maio 2025.

SILVA, A. C. S. *et al.* Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v. 14, n. 2, p. 564-586, maio/ago. 2021. DOI: 10.4013/ctc.2021.142.09. ISSN 1983-3482.

SILVA, A. R.; LEITE, A. C.; FARO, A. C. Ansiedade e procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma análise correlacional. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 110-124, 2022. Acesso em: 6 out. 2025.

SOARES, A. B.; LIMA, M. E.; VIEIRA, A. R. Ansiedade no ambiente acadêmico: concepções de estudantes universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, n. 1, e27205, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp>. Acesso em: 6 out. 2025.