

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
Bianca 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.