CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

DANÚBIA MARTINS DE SOUSA

O PAPEL DO PERFECCIONISMO E DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

PATOS – PB

2025

DANÚBIA MARTINS DE SOUSA

O PAPEL DO PERFECCIONISMO E DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Orientadora: Dra. Camilla Vieira de Figueiredo

Coorientador: Prof. Me. Giovani Amado Rivera

PATOS – PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Sousa, Danúbia Martins de.
S723p O papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários . / Danúbia Martins de Sousa.– Patos – PB: UNIFIP, 2026.
41 fls.

Orientador (a): Prof. Me. Camilla Vieira de Figueiredo
Co orientador: Giovani Amado Rivera

Monografia Graduação Bacharelado em Psicologia

1. Perfeccionismo. 2. Procrastinação acadêmica. 3. Vulnerabilidade psicológica. 4. Estudantes universitários. 5. Saúde mental. I. Título. II. Centro Universitário - UNIFIP

UNIFIP/BC CDU: 159.9
Francisco das Chagas Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

DANÚBIA MARTINS DE SOUSA

O PAPEL DO PERFECCIONISMO E DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA VULNERABILIDADE PSICOLÓGICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Conceito:_____Data: _____

gov.br Documento assinado digitalmente
CAMILLA VIEIRA DE FIGUEIREDO
Data: 22/12/2025 10:05:01 -0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Dra. Camilla Vieira de Figueiredo *(Orientadora)*

Prof. Me. Giovani Amado Rivera *(Coorientador)*

Profa. Ma. Jucirleia Ferreira de Medeiros Chaves *(Examinadora interna)*

Prof. Me. Murilo Maurício Laranjeira de Lacerda *(Examinador interno)*

PATOS – PB

2025

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu amado Deus, cuja bondade e graça me sustentaram até aqui. Pois dele, por Ele e para Ele são todas as coisas. A Ele a glória por toda a eternidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, cujo infinito amor me sustentou em cada passo desta trajetória. Sem Ele eu nada seria. Agradeço, também, à Nossa Senhora, Mãe amorosa e fiel, que me envolveu com seu cuidado e intercedeu por mim em todos os momentos.

Também agradeço à minha família, reflexo da misericórdia de Deus na minha vida. Ao meu pai, Damião, minha inspiração, sinônimo de amor, perseverança e honestidade, pelo constante apoio e incentivo. Agradeço por ter me ensinado desde cedo a lutar pelos meus sonhos. À minha mãe, Magna, que com seu exemplo me ensina a amar e a cuidar do próximo com generosidade, agradeço por ser minha confidente e o meu refúgio. À minha irmã, Daniele, com quem eu cresci e dividi meus sonhos, por sempre me apoiar e acreditar em mim.

Estendo os agradecimentos aos meus amigos, que tantas vezes foram refúgio e amor sincero. Cito, em especial, minha amiga Ana Lívia Caiana, com quem eu aprendi o verdadeiro sentido da palavra amizade, agradeço pelas longas conversas e silêncios acolhidos, e pelo apoio que nunca deixou de chegar até mim, mesmo com os quilômetros que muitas vezes nos separam. Aos laços de amizade que construí na faculdade, agradeço em especial à Josefa Thaissa, Julianna Ferreira, Ryan Costa, Antônia Rafaelly e Lyvia Maria, com eles, os dias difíceis se tornaram mais leves e significativos. A simples presença de cada um fez a total diferença nesse processo, sou grata por serem quem são, nas mais diferentes singularidades, cada um, ao seu modo, marcou a minha vida de forma especial.

Agradeço à minha orientadora, Camilla Vieira, por sua parceria e zelo na construção deste trabalho, e ao meu coorientador e professor, Giovani Amado, pela solicitude e apoio. Agradeço, também, aos demais docentes do curso de Psicologia do UNIFIP, cuja maestria e dedicação contribuíram para a minha formação e desenvolvimento ao longo da trajetória acadêmica. Muito obrigada!

EPÍGRAFE

"A perfeição é atingida não quando não há mais nada a acrescentar, mas quando não há mais nada a tirar." (Antoine de Saint-Exupéry).

RESUMO

O presente artigo objetivou conhecer a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre estudantes universitários. O estudo teve abordagem quantitativa, de natureza descritiva e exploratória. Participaram 198 estudantes universitários de uma universidade privada da Paraíba, com média de idade de 23,4 anos, maioria mulher cisgênero, de classe média baixa e renda de 2 a 3 salários mínimos. Foram coletados dados sociodemográficos e acadêmicos, além de respostas às escalas *Almost Perfect Scale Revised*, Escala de Motivos de Procrastinação Acadêmica e Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (versão reduzida). Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas e inferenciais (correlação de *Pearson*, ANOVA e teste *t* de Student). Os resultados indicaram correlações positivas entre vulnerabilidade psicológica, perfeccionismo desadaptativo e procrastinação acadêmica. Por outro lado, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas quanto ao perfeccionismo e à procrastinação acadêmica em função da área do curso, nem quanto às variáveis estudadas em relação ao deslocamento diário para a universidade. Entre as limitações do estudo destacam-se a amostra majoritariamente feminina, a predominância de estudantes da área da saúde e que se deslocam e a ausência de comparações quanto ao tempo de curso. Os achados contribuem para a expansão do acervo científico sobre o tema e poderão auxiliar na construção de intervenções voltadas à prevenção e promoção da saúde mental de estudantes universitários.

Palavras-chave: Perfeccionismo. Procrastinação acadêmica. Vulnerabilidade psicológica. Estudantes universitários. Saúde mental.

ABSTRACT

The present study aimed to examine the relationship between perfectionism, academic procrastination, and psychological vulnerability (anxiety, depression, and stress) among university students. The research employed a quantitative approach with a descriptive and exploratory design. A total of 198 university students from a private university in Paraíba participated, with a mean age of 23.4 years. The majority were cisgender women, from lower-middle-class backgrounds, and reported an income of two to three minimum wages. Sociodemographic and academic data were collected, along with responses to the Almost Perfect Scale – Revised, the Academic Procrastination Motives Scale, and the Depression, Anxiety and Stress Scale (short version). Data were analyzed using descriptive and inferential statistics (Pearson's correlation, ANOVA, and Student's t-test). The results indicated positive correlations between psychological vulnerability, maladaptive perfectionism, and academic procrastination. On the other hand, no statistically significant differences were found in perfectionism or academic procrastination according to the students' field of study, nor in relation to the variables analyzed concerning daily commuting to the university. Among the study's limitations are the predominantly female sample, the prevalence of students from the health area and those who commute, and the absence of comparisons regarding the duration of the academic course. The findings contribute to expanding the scientific literature on the topic and may assist in developing interventions aimed at promoting and preventing mental health issues among university students.

Keywords: Perfectionism. Academic procrastination. Psychological vulnerability. University students. Mental health.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. *Correlação de Pearson das variáveis de procrastinação, perfeccionismo e vulnerabilidade*.....17

Tabela 2. *Relação das variáveis áreas de curso, procrastinação e perfeccionismo*.....18

Tabela 3. *Relação das variáveis deslocamento, procrastinação, perfeccionismo e vulnerabilidade*.....18

SUMÁRIO

Introdução 10

Método 14

Delineamento e Hipóteses 14

Participantes 14

Instrumentos 15

Procedimentos e Aspectos Éticos 16

Análise de Dados 16

Resultados 17

Discussão 18

Considerações Finais 22

Referências 23

Apêndices 27

Anexos 33

Introdução

A vulnerabilidade psicológica pode ser definida como um conjunto de características cognitivas, emocionais e comportamentais que predispõem o indivíduo a desenvolver sofrimento psíquico frente a fatores estressores. Essa vulnerabilidade está relacionada à presença de padrões disfuncionais de pensamento, dificuldades na regulação emocional e utilização de estratégias de enfrentamento ineficazes, que aumentam a probabilidade de surgimento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse crônico (Ingram et al., 2006).

Indicadores de vulnerabilidade psicológica, comumente associados a sintomas de ansiedade, depressão e estresse, são recorrentes em pessoas de diferentes idades. Contudo, a sintomatologia tende a se intensificar no início da vida adulta, com maior destaque no contexto universitário (Figueiredo et al., 2014). A maioria dos estudantes universitários são jovens adultos, vivenciando um período marcado por transformações no âmbito interpessoal e financeiro e pelo surgimento de exigências acadêmicas, sendo tais transições potenciais fatores de risco à saúde psicológica desse grupo (Pedrelli et al., 2015).

À luz do estudo realizado por Oliveira et al. (2024), que analisou 103 prontuários de estudantes universitários atendidos em um serviço de saúde mental, observou-se que os sintomas de vulnerabilidade psicológica são significativos nesse grupo. O estudo revelou que 51,45% dos estudantes buscaram atendimento por sintomas de ansiedade e 46,6% por sintomas de depressão. Barros (2021), em pesquisa realizada com 7.177 estudantes universitários brasileiros, verificou que 49,1% da amostra apresenta sintomas de depressão, 54,5% de ansiedade e 54,8% de estresse, o que indica níveis expressivos de vulnerabilidade psicológica nessa população.

Nesse contexto, variáveis sociodemográficas e contextuais como gênero, condição socioeconômica, área de conhecimento do curso, localização geográfica da universidade e conciliação entre trabalho e estudo podem impactar significativamente a saúde mental de

estudantes universitários. As análises feitas no estudo de Barros (2021) apontam diferenças nesses indicadores baseadas no gênero, indicando-se que as mulheres são mais vulneráveis a problemas de saúde mental em comparação com os homens. Já em relação aos aspectos socioeconômicos, observou-se que os discentes de baixa renda tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade e depressão do que aqueles que possuem maiores recursos econômicos. No que tange às áreas de conhecimento dos cursos, variados estudos indicam diferenças baseadas nesse aspecto, sendo os estudantes da área da saúde comumente associados a piores condições de saúde mental (Ariño et al., 2023).

A dupla jornada dos universitários que trabalham e estudam também é considerada um agravante da vulnerabilidade psicológica desse grupo, tendo em vista a dificuldade para conciliar a rotina laboral com as demandas acadêmicas (Gomes et al., 2023). A esse conjunto de fatores soma-se ainda a localização geográfica da universidade, já que muitos estudantes precisam se deslocar diariamente dos seus municípios para ter acesso ao ensino superior. Devido ao trajeto geralmente cansativo, principalmente quando atrelado a outras variáveis contextuais, os discentes que vivenciam essa rotina tendem a apresentar prejuízos no âmbito psicológico, com destaque para o estresse excessivo (Silva & Campos, 2023).

Analogamente, comportamentos perfeccionistas tendem a potencializar o sofrimento psíquico dos universitários. Ao adotar comportamentos perfeccionistas de cunho autocrítico, o julgamento pessoal com relação à performance acadêmica se torna excessivo, o que pode acarretar em maiores índices de vulnerabilidade (Hirahata et al., 2023). Sob essa ótica, o perfeccionismo é definido como um construto psicológico caracterizado pela busca de altos padrões de desempenho que, por vezes, são acompanhados de autocrítica (Stoeber, 2018).

A literatura aponta que o perfeccionismo apresenta aspectos adaptativos (positivos), caracterizados como esforços perfeccionistas, e aspectos desadaptativos (negativos), concebidos como preocupações perfeccionistas (Stoeber & Otto, 2006). Os aspectos

adaptativos referem-se a esforços para estabelecer altos padrões ou padrões extraordinários de desempenho, enquanto os aspectos desadaptativos incluem preocupações excessivas com relação ao desempenho. No contexto universitário, características adaptativas e desadaptativas do perfeccionismo são comuns entre os estudantes (Hirahata et al., 2023). Soares (2018), em pesquisa realizada com universitários brasileiros, identificou que 32% de sua amostra apresentou características de perfeccionismo adaptativo e 30,6% de perfeccionismo desadaptativo. O estudo revela que os perfeccionistas adaptativos demonstram padrões de desempenho associados a características positivas, expectativas realistas e execução de metas. Já os estudantes com características de perfeccionismo desadaptativo tendem a apresentar padrões de desempenho irrealistas, o que os leva a traçar metas exageradas e a ter dificuldades para concretizá-las (Soares, 2018).

Em outro estudo, Pinheiro et al. (2024) observaram a prevalência de aspectos perfeccionistas entre acadêmicos. A análise indicou que, embora o perfeccionismo possa ser vivenciado de forma positiva, uma parcela do grupo estudado manifesta aspectos desadaptativos, evidenciando pouca flexibilidade na percepção do desempenho pessoal. Ademais, os autores discutem que o perfeccionismo com características negativas pode intensificar o comportamento de procrastinar, resultando no adiamento de tarefas e na preferência por realizá-las sob pressão.

Posto isso, um importante correlato do perfeccionismo é a procrastinação. A relação do perfeccionismo com a procrastinação se dá em virtude das preocupações perfeccionistas em alcançar resultados perfeitos, o que impulsiona o adiamento de tarefas para evitar erros (Rice et al., 2012). Essa relação também pode ser explicada pelo comportamento evitativo dos indivíduos perfeccionistas, os quais geralmente temem serem avaliados como inferiores, o que os leva a evitar algumas situações por receio de não corresponderem às expectativas pessoais (Shim et al., 2016).

Soares et al. (2021), ao correlacionar perfeccionismo e procrastinação em uma amostra de estudantes universitários, observaram uma relação positiva entre o perfeccionismo desadaptativo e o comportamento de procrastinar. Barbosa et al. (2025), em pesquisa mais recente no contexto universitário, identificaram que, a depender de sua dimensão, o perfeccionismo pode agir como fator protetivo ou de risco para comportamentos procrastinatórios. Especificamente, o estudo indicou que os aspectos adaptativos do perfeccionismo estão associados à menor prevalência de procrastinação, enquanto que os desadaptativos se relacionam com a maior prevalência do comportamento de procrastinar (Barbosa et al., 2025).

Nesse viés, a procrastinação é conceituada como um atraso voluntário das atividades que são apresentadas ao indivíduo, mesmo quando se tem consciência de que esse adiamento trará consequências negativas (Klingsieck, 2013). A procrastinação acadêmica, especificamente, é definida como um adiamento intencional das atividades acadêmicas e pode ser motivada por preguiça, ansiedade, nível de dificuldade da atividade e, inclusive, pelo perfeccionismo dos estudantes (Geara et al., 2017).

Para Dryden e Sabelus (2012), os comportamentos procrastinatórios são mais comuns em ambientes educacionais. Seu estudo evidencia que 80% dos estudantes procrastinam e que 50% deles são significativamente afetados por essa conduta, principalmente no que tange à saúde mental. Ademais, achados indicam que os universitários com comportamento procrastinador tendem a apresentar dificuldades emocionais, gerando um ciclo de estresse, ansiedade e depressão (Costa et al., 2024).

Considerando o que foi exposto, identifica-se uma relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica entre estudantes universitários. Não obstante, apesar de já existirem na literatura evidências de correlação entre o perfeccionismo e a procrastinação acadêmica, poucos estudos demonstraram como tais variáveis se relacionam

diretamente com a vulnerabilidade psicológica de universitários. A busca por maiores evidências científicas sobre o tema motivou a presente pesquisa, que tem como objetivo geral analisar a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre estudantes universitários. Como objetivos específicos, buscar-se-á comparar os níveis de perfeccionismo e procrastinação acadêmica entre estudantes de cursos de diferentes áreas e analisar as diferenças nos níveis de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica entre universitários que residem na mesma cidade da instituição de ensino e aqueles que se deslocam diariamente de outros municípios.

Método

Delineamento e Hipóteses

O presente estudo teve uma abordagem quantitativa, de natureza descritiva e exploratória. Especificamente, as seguintes hipóteses foram testadas: H1) O perfeccionismo desadaptativo estará positivamente associado à procrastinação acadêmica de estudantes universitários; H2) O perfeccionismo desadaptativo e a procrastinação acadêmica estarão positivamente associados à vulnerabilidade psicológica dos estudantes universitários; H3) Estudantes de cursos da área da saúde apresentarão níveis mais elevados de perfeccionismo e procrastinação acadêmica do que estudantes de cursos das outras áreas (i.e., humanas e exatas); e H4) A necessidade de deslocamento do município de origem para a universidade estará positivamente associada a níveis elevados de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários.

Participantes

Participaram desse estudo 198 estudantes universitários de uma universidade privada da Paraíba. A média de idade dos participantes foi de 23,4 anos (*DP* = 5,51; 18-52 anos) e a maioria

se autodeclarou como mulher cisgênero (69,7%), de classe média baixa (37,9%) e com renda de 2 a 3 salários mínimos (50,0%). Quanto às características estudantis, a maioria está matriculada em cursos da área da saúde (73,2%), declarou não estar desblocada no curso (85,9%), estudar no turno da noite (90,4%), não trabalhar paralelamente ao estudo (55,6%) e residir em municípios nas proximidades de Patos/PB (52,5%), levando de 1 a 2 horas para se deslocar até a Universidade (50,0%).

Instrumentos

Além de informações sociodemográficas (e.g., gênero, idade, classe social) e relativas ao curso (e.g., área do curso, deslocamento diário para a universidade), os participantes responderam aos seguintes instrumentos:

Escala de Perfeccionismo – *Almost Perfect Scale Revised* (Br). Para mensurar o nível de perfeccionismo, foi utilizado o instrumento adaptado e validado para o contexto brasileiro por Soares et al. (2020). Trata-se de uma medida de 23 itens, organizados em duas dimensões do perfeccionismo: perfeccionismo adaptativo (e.g., "*Tenho expectativas elevadas para mim mesmo(a)*") e perfeccionismo desadaptativo (e.g., "*O meu melhor nunca parece ser o bastante para mim*"). Os itens foram respondidos a partir de uma escala *Likert* de 7 pontos, variando de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Assim, quanto maior for a pontuação, maior é o nível de perfeccionismo do indivíduo. A escala demonstrou boa consistência interna para o presente estudo ($\alpha = 0,87$).

Escala de Motivos de Procrastinação Acadêmica. Para mensurar o nível de procrastinação, foi utilizado o instrumento desenvolvido por Geara et al. (2017), que reúne nove itens que avaliam motivos de procrastinação acadêmica. Os itens são organizados em dois fatores: procrastinação-desmotivação (e.g., "*Tenho preguiça de fazer a tarefa*") e procrastinação-ansiedade (e.g., "*Fazer a tarefa me deixa ansioso(a), pois fico com medo de não conseguir fazer direito ou atingir bom resultado*"). Os itens foram respondidos a partir de uma

escala *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). A escala demonstrou consistência interna satisfatória para o presente estudo (α = 0,78).

Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (versão reduzida). Foi utilizada a versão reduzida do instrumento original, proposta recentemente por Monteiro et al. (2023). Tal versão conta com 12 itens que mensuram os níveis de estresse (e.g., "*Tive dificuldades em me acalmar*"), ansiedade *(*e.g., "*Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso*") e depressão (e.g., "*Senti que não tinha nada a esperar do futuro*"). Para responder ao instrumento, os participantes indicaram, utilizando-se de uma escala de 0 (Não se aplicou a mim) a 3 (Aplicou-se a mim na maior parte das vezes), o quanto cada afirmação correspondeu às suas experiências durante a última semana. A escala demonstrou boa consistência interna para o presente estudo (α = 0,93).

Procedimentos e Aspectos Éticos

Após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos (UNIFIP), deu-se início à coleta dos dados (CAAE: 87876525.4.0000.5181). A coleta de dados foi realizada de forma *online*, a partir da utilização da plataforma *Google Forms*. O questionário de pesquisa foi divulgado por meio das redes sociais (i.e., *Instagram, Facebook, WhatsApp*) e presencialmente no ambiente universitário para atingir o maior número de participantes possível. Todos os preceitos éticos relativos a pesquisas com seres humanos foram respeitados, atendendo-se às Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Análise de Dados

Os dados foram analisados por meio do software SPSS, em sua versão 21, a fim de obter estatísticas descritivas (i.e., média, desvio-padrão) e inferenciais (i.e., correlação de *Pearson*, ANOVA, teste *t* de Student para amostras independentes).

Resultados

A fim de conhecer as relações entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários, conduzimos um conjunto de análises de correlação de Pearson. Como demonstrado na tabela a seguir.

Tabela 1

Correlação de Pearson das variáveis de procrastinação, perfeccionismo e vulnerabilidade.

	Perfeccionismo Desadaptativo	Procrastinação Geral
Procrastinação Geral	0,37**	
Procrastinação - Desmotivação	0,25**	
Procrastinação - Ansiedade	0,38**	
Vulnerabilidade Psicológica	0,44**	0,44**

Confirmando a nossa primeira hipótese, os resultados indicaram que o perfeccionismo desadaptativo se correlacionou positivamente com a procrastinação geral ($r = 0,37$, $p < 0,001$) e também com suas dimensões específicas: procrastinação-desmotivação ($r = 0,25$, $p < 0,001$) e procrastinação-ansiedade ($r = 0,38$, $p < 0,001$). Em relação à segunda hipótese, os resultados indicaram que a vulnerabilidade psicológica (*comput* de depressão, ansiedade e estresse) se correlacionou positivamente com o perfeccionismo desadaptativo ($r = 0,44$, $p < 0,001$) e com a procrastinação geral ($r = 0,44$, $p < 0,001$), confirmando-a.

Por conseguinte, a fim de identificar se existem diferenças médias em relação à procrastinação e ao perfeccionismo baseadas na área do curso (i.e., saúde, humanas e exatas), realizamos uma análise de variância (ANOVA).

Tabela 2

Relação das variáveis áreas de curso, procrastinação e perfeccionismo.

	Humanas		Saúde		Exatas			
	M	DP	M	DP	M	DP	*z*	*p*
Perfeccionismo Desadaptativo	4,1	0,6	4,0	0,6	4,0	0,6	0,10	0,95
Procrastinação Geral	3,2	0,9	3,0	0,8	3,1	1,0	2,03	0,11

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas baseadas nas áreas para o perfeccionismo desadaptativo e procrastinação geral ($p > 0,05$). Portanto, a hipótese 3 não foi confirmada. Finalmente, para testar a hipótese 4, conduzimos testes *t* de Student para amostras independentes, testando se existem diferenças significativas para os estudantes baseados na necessidade de deslocamento (vs. não deslocamento) diário de seus municípios até Patos/PB nos níveis de perfeccionismo, procrastinação e vulnerabilidade psicológica.

Tabela 3

Relação das variáveis deslocamento, procrastinação, perfeccionismo e vulnerabilidade.

	Se desloca		Sem deslocamento			
	M	DP	M	DP	*t*	*p*
Perfeccionismo Desadaptativo	5,6	0,8	5,7	0,7	-0,58	0,56
Procrastinação Geral	2,9	0,7	3,1	0,9	-0,84	0,40
Vulnerabilidade Psicológica	1,6	0,8	1,4	0,8	,146	0,14

Os resultados indicaram não haver diferenças estatisticamente significativas entre esses dois grupos para estas variáveis. Portanto, a H4 não foi confirmada.

Discussão

O presente artigo objetivou conhecer a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica (ansiedade, depressão e estresse) entre estudantes

universitários. Globalmente, os resultados indicaram que o perfeccionismo desadaptativo se correlacionou positivamente com a procrastinação acadêmica. Igualmente, a vulnerabilidade psicológica demonstrou estar correlacionada positivamente com o perfeccionismo desadaptativo e com a procrastinação acadêmica. No entanto, apesar desses achados favoráveis, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas baseadas nas áreas do curso quanto ao perfeccionismo desadaptativo e procrastinação acadêmica. Do mesmo modo, não foi confirmada a hipótese de que a necessidade de deslocamento diário para a universidade afetaria os níveis de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica.

Sob essa ótica, a relação positiva entre o perfeccionismo desadaptativo e a procrastinação acadêmica confirma a primeira hipótese deste estudo. Nesse sentido, a literatura científica aponta evidências que apoiam esses achados. Araujo et al. (2025) verificaram que níveis mais elevados de perfeccionismo desadaptativo estão associados a comportamentos procrastinadores. Outro estudo encontrou resultados semelhantes, indicando que estudantes com perfil de perfeccionismo desadaptativo, caracterizados por preocupações excessivas, apresentam maior tendência a adiar tarefas (Barbosa et al., 2025).

Analogamente, a segunda hipótese do estudo foi confirmada, indicando uma associação significativa entre vulnerabilidade psicológica, perfeccionismo desadaptativo e procrastinação acadêmica. Sintomas emocionais de ansiedade, depressão e estresse se relacionam positivamente com a dimensão negativa do perfeccionismo e com o comportamento de procrastinar (Hirahata et al., 2023). Nessa perspectiva, Anwar e Sitwat (2024) identificaram que o perfeccionismo desadaptativo e a procrastinação acadêmica são preditores positivos do sofrimento psicológico. Tais achados reforçam a confirmação da segunda hipótese do estudo, demonstrando a relevância da associação desses construtos.

A hipótese de que estudantes de cursos da área da saúde apresentam níveis mais elevados de perfeccionismo e procrastinação acadêmica do que estudantes de cursos das outras

áreas (i.e., humanas e exatas) não foi corroborada. Embora os universitários da área da saúde sejam comumente associados ao perfeccionismo e à procrastinação (Rezaei-Gazki et al., 2024), alguns estudos indicam perspectivas divergentes. Em relação à procrastinação, um estudo internacional comparou os níveis dessa variável entre estudantes de diferentes áreas do conhecimento, e os resultados indicaram que os estudantes de ciências humanas e sociais procrastinam mais em comparação com os estudantes da saúde (Calizaya-López et al., 2024). Gootee (2024), ao comparar o perfeccionismo de estudantes da área da saúde com estudantes de outras áreas, não observou diferenças significativas, atribuindo esse resultado às limitações de estudo, especialmente ao tamanho amostral reduzido. No que tange ao presente estudo, a amostra foi composta majoritariamente por estudantes da área da saúde, o que pode ter inviabilizado a comparação com base na área do curso.

Em relação ao deslocamento, alguns universitários precisam se deslocar diariamente dos seus municípios para estudar. Portanto, a quarta hipótese deste estudo previa que a necessidade de deslocamento estaria positivamente associada a níveis mais elevados de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica desse grupo. Nessa perspectiva, Silva e Campos (2023) destacam que os universitários que necessitam se deslocar diariamente dos seus municípios apresentam maiores níveis de vulnerabilidade psicológica. Já ao tratar das variáveis de perfeccionismo e procrastinação acadêmica em relação ao deslocamento, a literatura científica ainda é escassa, o que colaborou para a elaboração da presente hipótese.

No entanto, tal hipótese não foi corroborada, provavelmente devido a limitações do estudo. Uma das limitações foi o número de participantes que se deslocam, sendo a maior parte da amostra composta por pessoas que residem em outros municípios e necessitam realizar o translado diário. Nesse sentido, a ausência de diferenças estatisticamente significativas pode ter sido influenciada por essa discrepância. Tentamos, então, entender se o tempo de deslocamento exerce influência nas variáveis estudadas. Diante disso, foi realizada uma nova comparação

considerando dois novos grupos: os estudantes que levam até uma hora para se deslocar e os que levam mais de uma hora, sendo o número de estudantes que levam mais de uma hora para se deslocar significativamente maior. Novamente, não houveram diferenças estatisticamente significativas, e essa ausência pode ser explicada pela discrepância entre o tamanho dos grupos.

Sendo assim, apesar desta pesquisa apresentar potencialidades e contribuir para a literatura, é necessário considerar suas limitações. Uma das limitações é a amostra majoritariamente feminina, o que pode reduzir a representatividade da amostra masculina nos achados. A discrepância quanto ao número de participantes de cursos da área da saúde e que se deslocam também foi um fator limitante, tendo em vista que pode ter inviabilizado as comparações em relação às áreas do curso e ao deslocamento. Ainda, a ausência de comparações quanto ao tempo de curso também é um fator limitante. Nesse sentido, sugere-se que novos estudos sejam desenvolvidos, considerando-se amostras mais equitativas em termos de gênero, área de curso e deslocamento.

Do mesmo modo, sugere-se que estudos futuros comparem os níveis das variáveis estudadas de acordo com o tempo de curso. Pinheiro et al. (2024) compararam os níveis de perfeccionismo e procrastinação entre estudantes universitários com base no tempo de curso, e os resultados indicaram que os estudantes em períodos mais avançados apresentam maiores pontuações na dimensão negativa do perfeccionismo em comparação aos estudantes ingressantes, tendo em vista o surgimento de maiores exigências acadêmicas ao longo do curso.

Ademais, pesquisas futuras poderiam investigar a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica com outros construtos. Nesse contexto, Soares et al. (2021) estudaram a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica, valores humanos e personalidade, e obtiveram associações favoráveis, considerando que os valores e a personalidade podem influenciar ou predizer comportamentos perfeccionistas e procrastinadores. Outrossim, Pinheiro et al. (2024) investigaram as relações entre

perfeccionismo, procrastinação e autoeficácia, indicando que eles interagem de maneira significativa. Considerando as sugestões citadas, verifica-se que poucos estudos relacionam a vulnerabilidade psicológica com o perfeccionismo e a procrastinação acadêmica. Nesse sentido, o presente artigo aborda essa lacuna científica, o que o torna relevante e inovador em relação a essa temática.

Considerações Finais

Este estudo explora a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica no contexto universitário. Verificou-se que duas hipóteses foram corroboradas, indicando relações relevantes entre as variáveis de estudo, enquanto as demais, referentes à área do curso e ao deslocamento, não foram confirmadas. Entre as limitações do estudo destacam-se a amostra majoritariamente feminina, a predominância de estudantes da área da saúde e que se deslocam e a ausência de comparações quanto ao tempo de curso. Ademais, é necessário considerar que estudos futuros investiguem a relação entre perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica com outros construtos, tais como valores humanos, personalidade e autoeficácia, com a finalidade de gerar análises mais completas.

Em suma, nossos achados fornecem contribuições no ponto de vista teórico e prático. No âmbito teórico, incluem a expansão do acervo científico sobre o tema, que ainda é pouco estudado, e o fortalecimento das evidências empíricas. No âmbito prático, poderão auxiliar na construção de intervenções voltadas à prevenção e promoção da saúde mental de estudantes universitários, além de favorecer estratégias de produtividade acadêmica.

Referências

Anwar, T., & Sitwat, A. (2024). Perfectionism, Academic Procrastination and Psychological Distress in University Students. *Clinical and Counselling Psychology Review*, *6*(1), 1-24. https://doi.org/10.32350/ccpr.61.01

Araujo, G. O., Araújo, G. R., Nascimento, A. L. B., Borges, C. I. C., Silva, P. G. N., Dantas, L. M. G. L., & Medeiros, E. D. (2025). Procrastinação acadêmica: Contribuições de variáveis demográficas e do perfeccionismo em universitários. *Psicologia e Saúde em Debate*, *11*(1), 1572–1589. https://doi.org/10.22289/2446-922X.V11A1A88

Ariño, D. O., Cruz, R. M., Ródio-Trevisan, K. R., & Gai, M. J. P. (2023). Fatores associados à saúde mental de estudantes universitários: proposta de modelo teórico. *Trabalho (En)Cena*, *8*, e023013. https://doi.org/10.20873/2526-1487e023013

Barbosa, A. M. G., Dantas, L. M. G. L., Barbosa, P. H. O., Coutinho, M. C. M., & Silva, P. G. N. (2025). Procrastinação acadêmica e perfeccionismo em estudantes universitários: O papel mediador da ansiedade cognitiva de provas. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, *23*(67), 1–22. https://doi.org/10.5281/zenodo.15770079

Barros, R. N. (2021). *Saúde mental de estudantes universitários: o que está acontecendo nas universidades?* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia]. Repositório Institucional da UFBA. https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33236

Calizaya López, J., Carita Choquecahua, A., Barreda Coaquira, A., Tejada Franco, S. V., Zapata Delgado, F. M., Ojeda Portugal, J. J., Ceballos Bejarano, E., Huaita Bedregal, A., & Ceballos-Bejarano, F. (2024). Comparison of Academic Procrastination in University Health and Social Science Students. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, *24*(2). https://doi.org/10.33423/jhetp.v24i2.6804

Costa, D. D., Perdigão, L. A., Machado, J. C. M., Júnior, E. S. C., & Almeida, M. T. C. (2024). Procrastinação e esgotamento emocional entre estudantes universitários: O papel da

sobrecarga mental na motivação e adiamento de tarefas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 10*(9), 232–244. https://doi.org/10.51891/rease.v10i9.15508

Dryden, W., & Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*, 1–24. https://doi.org/10.1007/s10942-010-0123-z

Figueiredo, A. M., Ribeiro, G. M., Reggiani, A. L. M., Pinheiro, B. A., Leopoldo, G. O., Duarte, J. A. H., Oliveira, L. B., & Avelar, L. M. (2014). Percepções dos estudantes de medicina da UFOP sobre sua qualidade de vida. *Revista Brasileira de Educação Médica, 38*(4), 435-443. https://doi.org/10.1590/S0100-55022014000400004

Geara, G. B., Hauck Filho, N., & Teixeira, M. A. P. (2017). Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico, 48*(2), 140–151. https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635

Gomes, L. S. S., de Aguiar, K. G. M., & Silva, R. S. (2023). Transtornos mentais comuns em universitários com jornada de trabalho. *Humanidades & Inovação, 10*(14), 268–275.

Gootee, K. (2024). *Perfectionism, shame, and imposter phenomenon in health science students and other students* [Undergraduate thesis, Harding University]. Scholar Works at Harding. https://scholarworks.harding.edu/mcnair-research/32

Hirahata, S., Rossa, I., Andretta, I., & Lima, M. (2023). A relação entre procrastinação, perfeccionismo e sintomas emocionais em universitários. *Diaphora*, *12*(2), 11-16.

Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (2006). Vulnerabilidade psicológica: Conceitos, modelos e implicações para a prevenção e tratamento de transtornos emocionais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais*, *2*(1), 1-13.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don’t come to those who wait.

European Psychologist, 18(1), 24–34. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138

Monteiro, R. P., Coelho, G. L. H., Hanel, P. H. P., Gouveia, V. V., & Vilar, R. (2023). The 12-Item Mini-DASS: A concise and efficient measure of Depression, Anxiety, and Stress. *Applied Research in Quality of Life.*

Oliveira, J. C., Neves, V. R., Céspedes, J. G., D'Almeida, V., Okuno, M. F. P., Figueiredo, L. L., Cerqueira, A. R. B., & Rosa, A. S. (2024). Fatores predisponentes para sintomas de ansiedade, depressão e insônia em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *77*(6), e20230387. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0387

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, *39*(5), 503–511. https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9

Pinheiro, M. C., Ferraz, A., Mansur-Alves, M., & Oshiro, C. K. B. (2024). O perfeccionismo e a autoeficácia acadêmica como preditores da procrastinação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, 3*(73), 105–122. https://doi.org/10.21865/RIDEP73.3.08

Rezaei-Gazki, F., Ghasemi, R., & Shokouhi, A. (2024). The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: Exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Medical Education*, *24*, 5145. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3

Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, *59*(2), 288–302.

Shim, S. S., Rubenstein, L. D., & Drapeau, C. W. (2016). When perfectionism is coupled with low achievement: The effects on academic engagement and help seeking in middle school. *Learning and Individual Differences, 45*, 237–244. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.016

Silva, G. M. B., & Campos, G. (2023). Dificuldades vivenciadas pelos universitários que se

deslocam diariamente entre os municípios a fim de cursar o ensino superior: O caso dos universitários de Buritis, Minas Gerais. *Revista Universitas, 33*, 103-128.

Soares, A. K. S., Kamazaki, D. F., & Freire, S. E. D. A. (2021). Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade. *Avances en Psicología Latinoamericana, 39*(1), 1–16. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8687

Soares, F. H. D. R. (2018). *Diferenças individuais em perfeccionismo e sua relação com traços de personalidade e vínculos parentais* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional UFMG. https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/30041

Soares, F. H. D. R., de Carvalho, A. V., Keegan, E., Neufeld, C. B., & Alves, M. M. (2020). Adaptação e validação da escala de perfeccionismo *Almost Perfect Scale–Revised* para o português brasileiro. *Avaliação Psicológica, 19*(3), 310–321. https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*, 295-319.

Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333–352). Routledge.

Apêndices

Apêndice 1. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Esta pesquisa, intitulada "O papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários", trata de questões de saúde mental influenciadas por comportamentos perfeccionistas e procrastinatórios. Ela está sendo desenvolvida por Danúbia Martins de Sousa, sob orientação da professora Dra. Camilla Vieira de Figueiredo, docente do curso de Psicologia do UNIFIP e pesquisadora responsável. O objetivo do estudo é analisar o papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários. A finalidade deste trabalho é contribuir para o desenvolvimento do conhecimento científico da Psicologia. Os benefícios em auxiliar na coleta de dados serão relacionados a contribuir para uma melhor compreensão desses fenômenos por parte da Psicologia, possibilitando uma atuação mais eficaz.

Solicitamos a sua colaboração para responder um questionário de entrevista (com duração média de 10 minutos), como também sua autorização para apresentar os resultados desse estudo em eventos da área de Ciências Humanas e publicar em revista científica. Sua identidade não será revelada em nenhum momento, nem durante o tratamento dos dados, nem após, por ocasião da publicação dos resultados. Assim, garantimos que o nome dos participantes será mantido em sigilo. Salientamos que, de acordo com a legislação vigente sobre a pesquisa com seres humanos, toda pesquisa envolve algum tipo de risco para os participantes, mesmo que mínimo, como possível constrangimento, cansaço, desgaste mental, dentre outros. Informamos também que essa pesquisa não trará nenhum custo. A pesquisa está de acordo com o disposto nas Resoluções nº 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

Esclarecemos que a sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados.

Patos/PB, _____ de _____ de 2025.

_____
Assinatura do participante

Camilla Vieira de Figueiredo
Camilla Vieira de Figueiredo
Pesquisadora/Docente

Danúbia Martins de Sousa
Danúbia Martins de Sousa
Pesquisadora/Discente

Apêndice 2. Termo de Compromisso do Pesquisador

Título do Projeto: O papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários
Pesquisadores Responsáveis: Camilla Vieira de Figueiredo
Instituição: Centro Universitário de Patos – UNIFIP
Telefone para contato: (83) 99967-8259
E-mail: camillafigueiredo1@fiponline.edu.br

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Camilla Vieira de Figueiredo (Orientadora) e Danúbia Martins de Sousa (Discente), assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS e seus complementares, outorgada pelo Decreto 12 de dezembro de 2012, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentamos, sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos - UNIFIP) ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa) um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos/PB, 11 de abril de 2025.

Camilla Vieira de Figueiredo

Pesquisadora responsável/Docente
Camilla Vieira de Figueiredo
CPF: 070.638.834-88

Danúbia Martins de Sousa

Discente
Danúbia Martins de Sousa
CPF: 132.395.074-55

Apêndice 3. Termo de Dispensa de Carta de Anuência

Eu, Camilla Vieira de Figueiredo, informo a este comitê que a pesquisa intitulada "O papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários" dispensa o Termo de Autorização Institucional, uma vez que a mesma será realizada *online*.

Patos/PB, 11 de abril de 2025.

Camilla Vieira de Figueiredo

Camilla Vieira de Figueiredo
Pesquisadora responsável/Docente

Apêndice 4. Questionário Sociodemográfico

01. Idade: _____

02. Qual é o seu gênero?

 Feminino

 Masculino

 Intersexo

03. Com qual identidade de gênero você se identifica?

 Homem cis (identificado ao nascer como sendo do sexo masculino e se identifica como homem)

 Homem trans (identificado ao nascer como sendo do sexo feminino e se identifica como homem)

 Mulher cis (identificada ao nascer como sendo do sexo feminino e se identifica como mulher)

 Mulher trans (identificada ao nascer como sendo do sexo masculino e se identifica como mulher)

 Travesti (pessoa que se identifica com mais de um dos gêneros)

 Não-binário (pessoa que não se limita ao binário; não se é totalmente mulher, nem totalmente homem)

04. Em comparação com as pessoas da cidade em que vive, você se considera de qual classe social?

 Classe Alta

 Classe Média Alta

 Classe Média

 Classe Média Baixa

 Classe Baixa

05. Qual a sua renda familiar mensal?

 Menor que 1 salário mínimo

 1 salário mínimo

 De 2 a 3 salários mínimos

 De 4 a 6 salários mínimos

 Mais de 6 salários mínimos

06. Qual graduação você está cursando atualmente na cidade de Patos/PB? _____

07. Qual área melhor abrange a graduação que você está cursando atualmente?

 Ciências Humanas

 Ciências da Saúde

 Ciências Exatas

 Outra: _____

08. Qual período você está cursando atualmente? _____

09. Turno do curso:

 Matutino

 Vespertino

 Noturno

 Integral

10. Onde você reside atualmente?

 Resido em Patos/PB (sozinho (a), com familiares ou colegas)

 Resido em um município nas proximidades de Patos/PB (sozinho (a), com familiares ou colegas)

 Resido no meu município de origem e possuo imóvel (alugado ou próprio) em Patos/PB

 Outro (Especifique) _____

11. Se não reside em Patos, qual o tempo médio de deslocamento para a universidade?

 Menos de 30 minutos

 Entre 30 minutos e 1 hora

 Entre 1 hora e 2 horas

 Mais de 2 horas

12. Você trabalha atualmente?

 Não

 Sim, menos de 20h semanais

□ Sim, entre 20h e 30h semanais

□ Sim, entre 30h e 40h semanais

□ Sim, mais de 40h semanais

Anexos

Anexo 1. Escala de Perfeccionismo

Instruções: Os itens a seguir foram feitos para avaliar as atitudes que as pessoas têm em relação a elas mesmas, ao seu desempenho e sobre os outros. Não existem respostas certas e nem erradas. Por favor, responda a todos os itens e não gaste muito tempo em uma única questão, use sua primeira impressão para responder. Responda a cada um dos itens usando a escala abaixo para descrever o quanto você concorda com cada um deles.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Neutro	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

01. ____ Mantenho meus padrões de desempenho elevados na escola ou no trabalho.
02. ____ Sou uma pessoa organizada.
03. ____ Frequentemente me sinto frustrado (a) por não conseguir atingir meus objetivos.
04. ____ Limpeza (asseio) é importante para mim.
05. ____ Se você não espera muito de si mesmo (a), nunca terá sucesso.
06. ____ "O meu melhor" nunca parece ser o bastante para mim.
07. ____ Acredito que as coisas devem ser colocadas cada uma em seu lugar.
08. ____ Tenho expectativas elevadas para mim mesmo (a).
09. ____ Poucas vezes correspondo aos meus padrões elevados de desempenho.
10. ____ Gosto de ser sempre organizado (a) e disciplinado (a).
11. ____ Fazer o meu melhor nunca parece ser o suficiente.
12. ____ Estabeleço padrões muito elevados de desempenho para mim mesmo.
13. ____ Nunca estou satisfeito (a) com as minhas conquistas.
14. ____ Espero sempre o melhor de mim.
15. ____ Constantemente me preocupo em não corresponder às minhas próprias expectativas.
16. ____ Meu desempenho raramente corresponde aos padrões que estabeleço para mim mesmo(a).
17. ____ Nunca fico satisfeito (a) mesmo quando sei que fiz o meu melhor.
18. ____ Eu tento dar o meu melhor em tudo o que faço.
19. ____ Raramente sou capaz de atingir meus padrões elevados de desempenho.
20. ____ Quase nunca estou satisfeito (a) com meu desempenho.
21. ____ Quase nunca sinto que o que eu fiz é bom o bastante.
22. ____ Tenho uma forte necessidade de esforçar-me para conseguir excelência.
23. ____ Geralmente fico desapontado (a) quando termino uma tarefa, pois penso que poderia ter feito melhor.

Anexo 2. Escala de Motivos de Procrastinação Acadêmica

Instruções: Este questionário avalia a procrastinação acadêmica. A procrastinação acadêmica é entendida como a tendência que um estudante pode apresentar em deixar para fazer depois ou para o último minuto tarefas acadêmicas importantes, tais como manter os estudos em dia, fazer exercícios ou leituras recomendadas, organizar anotações de aula, preparar-se para provas e fazer trabalhos que precisam ser entregues. Alguns alunos procrastinam mais, outros menos, e outros ainda não procrastinam. Queremos conhecer um pouco mais o quanto isso ocorre com os estudantes. Para isso pedimos que você responda as questões e itens abaixo.

1	2	3	4	5
Nunca	Quase nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre

Se procrastina, com que frequência você procrastina nas tarefas acadêmicas abaixo?

01. ____ Estudar os conteúdos de aula da semana ou rever anotações da semana.
02. ____ Fazer exercícios ou leituras recomendadas da semana.
03. ____ Estudar para provas.
04. ____ Fazer trabalhos que têm prazo de entrega

Se você procrastina, em qual tipo de tarefa (entre as acima) isso mais ocorre?
1 □ **2** □ **3** □ **4** □ **5** □

O quanto cada um dos motivos abaixo reflete os motivos pelos quais você procrastina nessa tarefa? Use a escala de resposta abaixo.

1	2	3	4	5
Não reflete de modo algum	—	Reflete mais ou menos	—	Reflete perfeitamente

01. ____ Fazer a tarefa me deixa ansioso(a) pois fico com medo de não conseguir fazer direito ou atingir bom resultado.
02. ____ Tenho preguiça de fazer a tarefa.
03. ____ Eu não me sinto capaz de fazer sozinho a tarefa.
04. ____ Eu espero fazer a tarefa tão bem feita que tenho dificuldade em começar.
05. ____ Sinto-me cansado e sem energia para começar a tarefa.
06. ____ Acho elevado o grau de dificuldade da tarefa.
07. ____ Eu realmente não gosto de realizar a tarefa.
08. ____ Me falta tempo para fazer a tarefa.
09. ____ Eu me motivo mais para realizar a tarefa se estou sob pressão.

Anexo 3. Escala de Estresse, Ansiedade e Depressão (Versão reduzida)

Instruções: Por favor, leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar o quanto cada afirmação se aplicou a você durante a última semana. Utilize a seguinte classificação:

0	1	2	3
Não se aplicou a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim na maior parte das vezes

01. ____ Tive dificuldades em me acalmar.
02. ____ Senti tremores (por ex., nas mãos).
03. ____ Senti que estava utilizando muita energia nervosa.
04. ____ Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer papel ridículo.
05. ____ Senti que não tinha nada a esperar do futuro.
06. ____ Me dei conta que estava agitado.
07. ____ Senti dificuldade em relaxar.
08. ____ Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.
09. ____ Senti que não tinha muito valor como pessoa.
10. ____ Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.
11. ____ Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.
12. ____ Senti que a vida não tinha sentido.

Anexo 4. Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários

Pesquisador: Camilla Vieira de Figueiredo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 87876525.4.0000.5181

Instituição Proponente: SOCIEDADE DE EDUCACAO DE PATOS LIMITADA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.587.529

Apresentação do Projeto:

De acordo com a proponente: "Estudantes universitários são considerados um grupo psicologicamente vulnerável, sujeito ao desenvolvimento de sintomas emocionais como ansiedade, depressão e estresse (Silva et al., 2021). Aspectos individuais, contextuais e acadêmicos como personalidade, gênero, condição socioeconômica, área de conhecimento do curso, conciliação entre trabalho e estudo e localização geográfica da universidade podem impactar significativamente a saúde mental de estudantes universitários (Ariño et al., 2023). Assumir uma carga excessiva de atividades acadêmicas, evitar interações sociais e internalizar sentimentos de desesperança e desamparo são comportamentos recorrentes em universitários, os quais estão associados à vulnerabilidade psicológica enfrentada por esse grupo (Ariño et al., 2023). Analogamente, comportamentos procrastinatórios e perfeccionistas, comumente observados em universitários, tendem a potencializar o sofrimento psíquico dessa população. Ao procrastinar, evita-se uma tarefa, favorecendo-se um ciclo de adiamento que intensifica o sofrimento. Paralelamente, ao adotar comportamentos perfeccionistas, a percepção do indivíduo sobre a sua performance é modificada, gerando vulnerabilidade (Hirahata et al., 2023).Sob essa ótica, o perfeccionismo é definido como um construto psicológico caracterizado pela busca de elevados padrões de desempenho que podem ser acompanhados de autocriticismo (Stoeber, 2018). Esses padrões de desempenho possuem aspectos adaptativos e desadaptativos. O presente estudo terá uma abordagem quantitativa, de natureza descritiva e

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

exploratória. Considerando esses aspectos, pretende-se, especificamente, testar as seguintes hipóteses: H1) O perfeccionismo estará positivamente associado à procrastinação acadêmica de estudantes universitários; H2) O perfeccionismo e a procrastinação acadêmica estarão positivamente associados à vulnerabilidade psicológica dos estudantes universitários; H3) Estudantes de cursos da área da saúde apresentarão níveis mais elevados de perfeccionismo e procrastinação acadêmica do que estudantes de cursos das outras áreas (i.e., humanas e exatas); e H4) A necessidade de deslocamento do município de origem para a universidade estará positivamente associada a níveis elevados de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e vulnerabilidade psicológica de estudantes universitários. Os participantes precisam, obrigatoriamente, ter atingido a maioridade (18 anos de idade ou mais) e devem estar devidamente matriculados em alguma instituição de ensino superior na cidade de Patos/PB. Indivíduos menores de 18 anos, que não concordarem voluntariamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e participantes que não completarem integralmente o questionário".

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar o papel do perfeccionismo e da procrastinação acadêmica na vulnerabilidade psicológica (ansiedade, depressão e estresse) de estudantes
universitários.

Objetivo Secundário:

- Comparar os níveis de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e de vulnerabilidade psicológica entre estudantes de cursos de diferentes áreas
(saúde vs. humanas vs. exatas);- Comparar os níveis de perfeccionismo, procrastinação acadêmica e de vulnerabilidade psicológica entre
estudantes que se deslocam de outros municípios até a Universidade (vs. aqueles que residem na cidade em que está localizada a Universidade).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Não se prevê que a participação nesse estudo possa trazer complicações para o participante. Os procedimentos utilizados seguirão as normas estabelecidas pelas Resoluções nº. 466/2012 e nº. 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e não oferecerão risco à integridade física, psíquica e
moral dos participantes. Embora não se antecipem riscos para a segurança ou bem-estar

associados à participação do entrevistado, destacamos
que o mesmo poderá recusar ou interromper a sua participação em qualquer momento, sendo previamente avisado dessa informação. A recusa ou
interrupção da participação não terá qualquer consequência para o participante ou para a pesquisa no seu todo. Relembraremos que a participação
é totalmente voluntária.
Benefícios:
Em relação aos benefícios, ao participar desse estudo, o participante não deverá obter nenhum benefício direto, mas indiretamente estará
contribuindo para a compreensão de aspectos importantes relacionados ao funcionamento social.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:
Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:
Os termos foram apresentados em consonância com Norma Operacional 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:
Diante das considerações apresentadas, verifica-se que o estudo está apto a ser realizado.

Considerações Finais a critério do CEP:
Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012 , 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em pesquisa do UNIFIP - Centro Universitário de Patos , considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.
Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o envio do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto, via Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Orçamento	orcamento.pdf	15/04/2025 09:22:38	JANETE FERNANDES DE	Aceito

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Orçamento	orcamento.pdf	15/04/2025 09:22:38	ARAÚJO GOMES	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	15/04/2025 09:22:27	JANETE FERNANDES DE ARAÚJO GOMES	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2537466.pdf	11/04/2025 21:32:26		Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	11/04/2025 21:32:14	Camilla Vieira de Figueiredo	Aceito
Outros	Instrumentos.pdf	11/04/2025 15:45:40	Camilla Vieira de Figueiredo	Aceito
Outros	Termo_Dispensa_Anuencia.pdf	11/04/2025 15:45:25	Camilla Vieira de Figueiredo	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Termo_Compromisso_Pesquisador.pdf	11/04/2025 15:44:00	Camilla Vieira de Figueiredo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	11/04/2025 15:43:18	Camilla Vieira de Figueiredo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	11/04/2025 15:43:05	Camilla Vieira de Figueiredo	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PATOS, 22 de Maio de 2025

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))