O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

VANESSA DANTAS GARCIA
ORIENTADOR: GIOVANI AMADO RIVERA

PATOS – PB
2026.1

VANESSA DANTAS GARCIA

O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador(a): Giovani Amado Rivera

PATOS – PB

2026

VANESSA DANTAS GARCIA

O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Artigo científico (ou monografia) apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Prof. Me. Giovani Amado Rivera.

Aprovado em ____ de junho de 2026

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Giovani Amado Rivera
Orientador
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

José Mateus Bezerra da Graça.
Prof. Me. José Mateus Bezerra da Graça
Examinador
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Juliane de Oliveira Costa.
Profa. Dra. Juliane de Oliveira Costa
Examinadora
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

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

Garcia, Vanessa Dantas.
G216i O impacto da procrastinação acadêmica na saúde mental dos universitários: uma análise dos indicadores de ansiedade e depressão: o impacto da procrastinação acadêmica na saúde mental dos universitários: uma análise dos indicadores de ansiedade e depressão / Vanessa Dantas Garcia. – Patos – PB: UNIFIP, 2026.
34 f.

Orientador: Prof. Me. Giovani Amado Rivera. TCC Artigo(Graduação) – Bacharelado em Enfermagem Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

1. Procrastinação acadêmica. 2. Saúde mental. 3. Ansiedade. 4. Depressão. 5. Universitários. I. Rivera, Giovani Amado. II. Título.

UNIFIP/BC CDU: 616-083

Francisco C. Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

À minha família, pelo amor incondicional, apoio constante e por acreditarem em mim mesmo nos momentos mais difíceis. Aos meus professores e orientador, pela dedicação, conhecimento compartilhado e incentivo ao longo desta trajetória. E a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste sonho.

Com gratidão, dedico este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por me conceder força, sabedoria e perseverança para superar cada desafio ao longo desta caminhada.

À minha família, pelo amor, apoio e incentivo incondicionais, sendo meu alicerce em todos os momentos.

Ao meu orientador, pela paciência, dedicação e pelos ensinamentos que foram essenciais para a construção deste trabalho.

Aos professores e colegas, pelas contribuições, trocas de conhecimento e apoio durante toda a trajetória acadêmica.

E a todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta conquista, meu mais sincero agradecimento.

LISTA DE TABELA

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra (N = 74) 16
Tabela 2 – Características acadêmicas e comportamentais da amostra (N = 74) 16
Tabela 3 – Correlações entre procrastinação, depressão, ansiedade e estresse (N = 74) 18
Tabela 4 – Regressões lineares entre procrastinação e as dimensões da EADS-21 (N = 74) 19

LISTA DE ABREVIATURAS

ANOVA – Análise de Variância

DP – Desvio Padrão

EADS-21 – Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse

EPA – Escala de Procrastinação Acadêmica

M – Média

OMS – Organização Mundial da Saúde

R^2 – Coeficiente de Determinação

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

β – Coeficiente Padronizado de Regressão

p – Nível de significância estatística

r – Coeficiente de Correlação de Pearson

O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

THE IMPACT OF ACADEMIC PROCRASTINATION ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS: AN ANALYSIS OF ANXIETY AND DEPRESSION INDICATORS

.

Vanessa Dantas Garcia[1]
Giovani Amado Rivera [2]

RESUMO

Objetivo: Analisar o impacto da procrastinação acadêmica nos níveis de ansiedade e depressão de universitários, identificando fatores associados e implicações na saúde mental, com vistas a subsidiar estratégias de prevenção e enfrentamento. **Método:** Tratou-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa, de caráter exploratório, descritivo e de corte transversal, realizado com 74 estudantes universitários da área da saúde, com idades entre 18 e 32 anos, selecionados por conveniência. Foram utilizados um questionário sociodemográfico, a Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, correlação de Pearson, testes t, ANOVA e regressão linear simples, adotando-se nível de significância de 5%. **Resultados:** Observou-se predominância do sexo feminino e de estudantes nos períodos iniciais. A procrastinação acadêmica apresentou correlações positivas e significativas com ansiedade ($r = 0,370$), depressão ($r = 0,529$) e estresse ($r = 0,457$). As análises de regressão indicaram que a procrastinação foi preditora significativa dessas três variáveis, com maior poder explicativo para a depressão ($R^2 = 0,280$), seguida do estresse ($R^2 = 0,209$) e da ansiedade ($R^2 = 0,137$). Não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas em função de variáveis sociodemográficas. **Considerações finais:** Os achados evidenciam que a procrastinação acadêmica está diretamente associada ao sofrimento psicológico, configurando-se como um fator relevante para a saúde mental de estudantes universitários. Destaca-se a necessidade de intervenções voltadas à autorregulação, manejo emocional e organização do tempo. Como limitações, apontam-se o delineamento transversal e o tamanho da amostra. Estudos futuros devem ampliar o escopo amostral e investigar variáveis mediadoras.

Palavras-chave: Procrastinação; Ansiedade; Depressão; Estresse Psicológico; Estudantes.

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Paraíba, Brasil.

[1] Discente Concluinte em Enfermagem pelo Centro Universitário de Patos, Paraíba, Brasil. E-mail:

[2] Psicólogo. Mestre. Docente do curso de bacharelado em enfermagem do Centro Universitário de Patos, Paraíba, Brasil. Email: giovanirivera@fiponline.edu.br

ABSTRACT

Objective: To analyze the impact of academic procrastination on levels of anxiety and depression among university students, identifying associated factors and implications for mental health, in order to support prevention and coping strategies. **Method:** This was a field study with a quantitative, exploratory, descriptive, and cross-sectional design, conducted with 74 university students from health-related programs, aged between 18 and 32 years, selected by convenience sampling. A sociodemographic questionnaire, the Academic Procrastination Scale (APS), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) were used. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation, t-tests, ANOVA, and simple linear regression, adopting a significance level of 5%. **Results:** There was a predominance of female students and participants in the early academic semesters. Academic procrastination showed positive and significant correlations with anxiety ($r = 0.370$), depression ($r = 0.529$), and stress ($r = 0.457$). Regression analyses indicated that procrastination was a significant predictor of these three variables, with the highest explanatory power for depression ($R^2 = 0.280$), followed by stress ($R^2 = 0.209$) and anxiety ($R^2 = 0.137$). No statistically significant differences were found based on sociodemographic variables. **Final considerations:** The findings indicate that academic procrastination is directly associated with psychological distress, constituting a relevant factor for the mental health of university students. There is a need for interventions focused on self-regulation, emotional management, and time organization. Limitations include the cross-sectional design and sample size. Future studies should expand the sample and investigate mediating variables.

Keywords: Procrastination; Anxiety; Depression; Psychological Stress; Students.

INTRODUÇÃO

No cenário acadêmico contemporâneo, a procrastinação tem sido amplamente reconhecida como um desafio significativo entre estudantes universitários em todo o mundo. Caracterizada pelo adiamento deliberado de tarefas importantes, essa prática pode acarretar consequências negativas tanto no desempenho acadêmico quanto na saúde mental (Steel; Klingsieck, 2019). À medida que as exigências acadêmicas se intensificam e a competitividade no ensino superior se torna mais evidente, muitos estudantes passam a vivenciar uma rotina marcada por pressão constante, o que favorece a adoção de comportamentos procrastinatórios como uma estratégia de enfrentamento diante do estresse e da sobrecarga de responsabilidades (Rozental; Carlbring, 2021).

Nesse contexto, a procrastinação acadêmica não deve ser reduzida a uma simples questão de falta de disciplina ou organização pessoal, mas compreendida como um fenômeno psicológico complexo, influenciado por fatores emocionais, cognitivos e ambientais (Svartdal *et al.*, 2020). Evidências apontam que estudantes que procrastinam frequentemente apresentam dificuldades na regulação emocional, níveis reduzidos de autoconfiança e sentimentos recorrentes de culpa, elementos que contribuem para a manutenção de um ciclo vicioso de

adiamento de tarefas e intensificação do sofrimento psicológico (Sirois; Pychyl, 2020). Assim, a compreensão aprofundada desse fenômeno torna-se fundamental para a construção de estratégias eficazes que visem minimizar seus impactos negativos no contexto acadêmico.

A partir dessa perspectiva, emerge a necessidade de investigar de que maneira a procrastinação acadêmica interfere na saúde mental dos universitários, especialmente no que se refere aos níveis de ansiedade e depressão. Estudos indicam que a procrastinação crônica pode desencadear um ciclo contínuo de estresse e culpa, no qual o estudante se percebe sobrecarregado e incapaz de reverter sua própria condição, contribuindo para o agravamento de sintomas psicológicos (Wieland *et al*., 2021).

Diante disso, o problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser sintetizado na seguinte questão: de que maneira a procrastinação acadêmica impacta os níveis de ansiedade e depressão dos estudantes universitários? A investigação dessa problemática possibilita não apenas a compreensão das relações entre procrastinação e saúde mental, mas também a identificação de fatores desencadeantes e a proposição de estratégias de enfrentamento e prevenção mais eficazes.

A relevância desta investigação fundamenta-se na crescente incidência de problemas de saúde mental entre universitários e na necessidade de compreender os fatores associados a esse cenário. A procrastinação acadêmica, entendida como um fenômeno psicossocial, reflete dificuldades emocionais como limitações na autorregulação e na autoconfiança, além de poder estar relacionada ao medo do fracasso. Assim, compreender essa relação é fundamental tanto para o avanço do conhecimento científico quanto para o desenvolvimento de estratégias de intervenção. Nesse sentido, a pesquisa apresenta relevância acadêmica, ao contribuir para a ampliação das discussões sobre procrastinação e saúde mental, e social, ao subsidiar a criação de ações institucionais que promovam o bem-estar dos estudantes, como programas de apoio psicológico e estratégias de gestão do tempo.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar o impacto da procrastinação acadêmica nos níveis de ansiedade e depressão de universitários, identificando fatores associados e implicações na saúde mental, com vistas a subsidiar estratégias de prevenção e enfrentamento. Especificamente, busca-se identificar as principais causas da procrastinação acadêmica e sua relação com fatores emocionais e contextuais, explorar as percepções dos estudantes acerca dos efeitos da procrastinação em sua saúde mental e propor estratégias e intervenções que contribuam para a mitigação de seus impactos negativos.

MÉTODO

Tratou-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa, de caráter exploratório, descritivo e de corte transversal, realizado em uma instituição de ensino superior privada localizada na cidade de Patos, no estado da Paraíba, envolvendo estudantes de cursos da área da saúde. A amostra foi composta por 74 estudantes universitários, com idades entre 18 e 32 anos, selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência, conforme critérios de acessibilidade e disponibilidade. Participaram do estudo discentes dos cursos de Enfermagem, Psicologia, Odontologia, Nutrição, Terapia Ocupacional e outros cursos da área da saúde. Foram incluídos estudantes maiores de 18 anos, regularmente matriculados e que aceitaram participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles que não responderam integralmente aos instrumentos de coleta de dados.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, aplicado presencialmente, contemplando informações sociodemográficas e acadêmicas, como idade, sexo, estado civil, curso, período acadêmico, situação ocupacional, renda familiar e uso diário de redes sociais. Para a avaliação da procrastinação acadêmica, utilizou-se a Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA), composta por 25 itens em formato Likert de cinco pontos, a qual avaliou o adiamento de atividades acadêmicas e aspectos relacionados à autorregulação dos estudos, apresentando evidências de validade e consistência interna para o contexto brasileiro. Para a mensuração dos indicadores de saúde mental, utilizou-se a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (EADS-21), instrumento composto por 21 itens distribuídos em três dimensões (ansiedade, depressão e estresse), amplamente utilizado em pesquisas e com bons índices de confiabilidade, permitindo a avaliação do sofrimento psicológico em populações não clínicas.

A coleta de dados ocorreu presencialmente, em salas previamente disponibilizadas pela instituição, após autorização dos responsáveis pelos cursos. Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e, após a assinatura do TCLE, responderam ao questionário, com tempo médio de 20 a 30 minutos. A participação foi voluntária e anônima, sendo garantida a confidencialidade das informações.

Os dados foram organizados e analisados por meio do software estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 22. Inicialmente, foram realizadas análises descritivas, incluindo frequências, médias e desvios padrão. Em seguida, procederam-se às análises inferenciais, com aplicação do teste de correlação de Pearson para verificar associações

entre procrastinação, ansiedade, depressão e estresse. Também foram realizados testes t para amostras independentes e análises de variância (ANOVA) para comparação entre grupos, considerando variáveis sociodemográficas e comportamentais. Além disso, foram conduzidas análises de regressão linear simples com o objetivo de verificar o poder preditivo da procrastinação acadêmica sobre os níveis de ansiedade, depressão e estresse. Adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

O estudo atendeu aos princípios éticos estabelecidos pelas Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo assegurados o anonimato, a confidencialidade dos dados e o direito de desistência a qualquer momento.

A pesquisa apresentou risco mínimo, podendo gerar leve desconforto emocional durante o preenchimento dos instrumentos; nesses casos, os participantes foram orientados a procurar apoio psicológico institucional. Como benefício, o estudo contribuiu para a compreensão da relação entre procrastinação acadêmica e saúde mental, subsidiando futuras intervenções voltadas ao bem-estar dos estudantes.

Dessa forma, os procedimentos metodológicos adotados possibilitaram a coleta e análise sistemática dos dados, garantindo rigor científico e confiabilidade aos achados obtidos. A partir dessas etapas, foi possível examinar as relações entre procrastinação acadêmica e os indicadores de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes participantes. Na sequência, são apresentados os resultados da pesquisa, seguidos da discussão à luz da literatura científica pertinente.

RESULTADOS

Descrição da Amostra

A amostra foi composta por 74 estudantes universitários da área da saúde, com idade variando entre 18 e 32 anos ($M = 21,26$; $DP = 2,81$). Observou-se predominância do sexo feminino, representando 83,8% da amostra, enquanto 16,2% eram do sexo masculino. Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes era solteira (71,6%), e 28,4% relataram estar casados, em união estável ou em algum relacionamento.

No que se refere ao curso de graduação, houve maior participação de estudantes de Odontologia (37,8%), seguidos por Enfermagem (24,3%), Psicologia (16,2%), Terapia Ocupacional (12,2%), Nutrição (8,1%) e outros cursos (1,4%).

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra (N = 74)

Variável	Categoria	n	%
Sexo biológico	Feminino	62	83,8
	Masculino	12	16,2
Estado civil	Solteiro(a)	53	71,6
	Casado/união estável/relacionamento	21	28,4
Curso	Enfermagem	18	24,3
	Psicologia	12	16,2
	Odontologia	28	37,8
	Nutrição	6	8,1
	Terapia Ocupacional	9	12,2
	Outro	1	1,4

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Dados Acadêmicos e Comportamentais

Em relação às características acadêmicas, observou-se que a maior parte dos estudantes estava matriculada entre o 2º e o 4º período (83,8%), enquanto 16,2% encontravam-se entre o 6º e o 10º período. Quanto à situação ocupacional, 52,7% dos participantes relataram estudar e trabalhar, enquanto 45,9% eram estudantes em tempo integral e 1,4% eram estagiários.

A renda familiar mensal aproximada indicou que 44,6% dos estudantes viviam em famílias com renda de até um salário mínimo, enquanto 48,6% relataram renda entre um e três salários mínimos. Apenas 6,8% possuíam renda superior a três salários mínimos.

No que se refere ao uso diário de redes sociais, verificou-se que 40,5% utilizavam mais de cinco horas por dia, 29,7% entre três e cinco horas, 28,4% entre uma e três horas, e apenas 1,4% utilizavam menos de uma hora.

Tabela 2 – Características acadêmicas e comportamentais da amostra (N = 74)

Variável	Categoria	n	%
Situação ocupacional	Estudante em tempo integral	34	45,9
	Estagiário	1	1,4
	Estuda e trabalha	39	52,7

Variável	Categoria	n	%
Período acadêmico (agrupado)	2º ao 4º período	62	83,8
	6º ao 10º período	12	16,2
Renda familiar mensal	Até 1 salário mínimo	33	44,6
	1 a 3 salários mínimos	36	48,6
	3 a 5 salários mínimos	3	4,1
	Mais de 5 salários mínimos	2	2,7
Uso diário de redes sociais	Menos de 1 hora	1	1,4
	1 a 3 horas	21	28,4
	3 a 5 horas	22	29,7
	Mais de 5 horas	30	40,5

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Associações entre procrastinação acadêmica, ansiedade, depressão e estresse

A hipótese 1 propôs que maiores níveis de procrastinação acadêmica estariam associados a maiores níveis de ansiedade entre os estudantes. Os resultados confirmaram essa expectativa, indicando uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre procrastinação e ansiedade ($r = 0,370$; $p = 0,001$). Isso sugere que estudantes que procrastinam com maior frequência tendem a apresentar níveis mais elevados de sintomas ansiosos.

A hipótese 2 estabeleceu que maiores níveis de procrastinação acadêmica estariam associados a maiores níveis de depressão. Os achados também corroboraram essa hipótese, revelando uma correlação positiva moderada entre procrastinação e depressão ($r = 0,529$; $p < 0,001$). Assim, quanto maior o comportamento procrastinatório, maiores os indicadores de humor deprimido.

Por fim, a hipótese 3 propôs que maiores níveis de procrastinação acadêmica estariam associados a maiores níveis de estresse. Os resultados confirmaram essa relação, evidenciando uma correlação positiva significativa entre procrastinação e estresse ($r = 0,457$; $p < 0,001$). Isso indica que estudantes com maior tendência à procrastinação apresentam níveis mais elevados de tensão e sobrecarga emocional.

Além disso, observou-se que as três dimensões da EADS-21 (depressão, ansiedade e estresse) apresentaram correlações elevadas entre si, o que é consistente com a literatura sobre

sofrimento psicológico em contextos acadêmicos.

A Tabela 3 apresenta os coeficientes de correlação entre as variáveis investigadas.

Tabela 3 – Correlações entre procrastinação, depressão, ansiedade e estresse (N = 74)

Variável	Procrastinação	Depressão	Ansiedade	Estresse
Procrastinação	-	0,529**	0,370**	0,457**

Fonte: Dados da pesquisa (2025). Nota: $p \leq 0,01$** (correlação significativa ao nível de 1%).

A hipótese 4 propôs que poderiam existir diferenças nos níveis de procrastinação acadêmica, ansiedade, depressão e estresse em função de variáveis sociodemográficas, como sexo biológico, período acadêmico e situação ocupacional. Para verificar essa hipótese, foram conduzidos testes *t* para amostras independentes e análises de variância (ANOVA) de uma via.

A comparação entre estudantes do sexo feminino e masculino não revelou diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis analisadas. Para procrastinação, depressão, ansiedade e estresse, os valores de *p* foram superiores a 0,05, indicando que homens e mulheres apresentaram níveis semelhantes nessas dimensões. Assim, não houve evidências de que o sexo biológico influenciasse os níveis de procrastinação ou de sofrimento psicológico na amostra estudada.

A análise de variância considerando os quatro grupos de tempo de uso diário de redes sociais (menos de 1 hora, 1–3 horas, 3–5 horas e mais de 5 horas) também não indicou diferenças significativas entre os grupos. Para procrastinação, depressão, ansiedade e estresse, todos os valores de *p* foram superiores a 0,05, demonstrando que o tempo de exposição às redes sociais não diferenciou os níveis dessas variáveis psicológicas entre os estudantes.

Da mesma forma, a ANOVA realizada para comparar estudantes em tempo integral, estagiários e estudantes que trabalham não identificou diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis avaliadas. Os níveis de procrastinação, depressão, ansiedade e estresse foram semelhantes entre os grupos, com valores de *p* acima de 0,05 em todas as análises.

Os resultados obtidos não forneceram suporte para a hipótese 4. Nenhuma das variáveis sociodemográficas analisadas, sexo biológico, tempo de uso de redes sociais ou situação ocupacional, apresentou diferenças estatisticamente significativas nos níveis de procrastinação acadêmica, ansiedade, depressão ou estresse. Isso sugere que, na amostra estudada, esses fatores não exerceram influência relevante sobre os indicadores psicológicos avaliados.

A hipótese 5 propunha que a procrastinação acadêmica seria capaz de predizer os níveis de ansiedade entre os estudantes. Os resultados confirmaram essa expectativa: o modelo de regressão foi estatisticamente significativo (p = 0,001), indicando que a procrastinação prediz a ansiedade. O coeficiente padronizado (β = 0,370) demonstrou que, quanto maior o nível de procrastinação, maiores os níveis de ansiedade. Embora o poder explicativo seja moderado (R^2 = 0,137), o modelo é consistente com a literatura sobre sofrimento psicológico associado ao adiamento crônico de tarefas.

A hipótese 6 propunha que a procrastinação acadêmica prediz os níveis de depressão. Os resultados também confirmaram essa hipótese. O modelo apresentou significância estatística robusta (p < 0,001), com um coeficiente padronizado elevado (β = 0,529), indicando que a procrastinação é um preditor importante da depressão. O modelo explicou 28% da variância da depressão (R^2 = 0,280), representando o maior poder preditivo entre as três dimensões avaliadas.

Por fim, a hipótese 7 propunha que a procrastinação acadêmica prediz os níveis de estresse. Os resultados confirmaram essa relação, com o modelo apresentando significância estatística (p < 0,001) e um coeficiente padronizado de β = 0,457. O modelo explicou 20,9% da variância do estresse (R^2 = 0,209), indicando que estudantes com maior tendência à procrastinação tendem a apresentar níveis mais elevados de tensão e sobrecarga emocional.

De forma geral, os três modelos confirmam que a procrastinação acadêmica é um preditor significativo de ansiedade, depressão e estresse, sendo a depressão a dimensão mais fortemente influenciada, seguida do estresse e, por último, da ansiedade.

Tabela 4 – Regressões lineares entre procrastinação e as dimensões da EADS-21 (N = 74)

Variável dependente	***R***	***R²***	***β***	***p***
Ansiedade	0,370	0,137	0,370	0,001
Depressão	0,529	0,280	0,529	< 0,001
Estresse	0,457	0,209	0,457	< 0,001

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo evidenciaram que a procrastinação acadêmica apresentou associações positivas e estatisticamente significativas com os níveis de ansiedade, depressão e estresse, confirmando as hipóteses propostas e reforçando a compreensão desse comportamento

como um importante fator relacionado ao sofrimento psicológico em estudantes universitários. Tais achados estão em consonância com o estudo longitudinal de Jochmann, Gusy e Lesener (2024), que demonstrou que a procrastinação se associa ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão ao longo do tempo, sendo o estresse percebido um elemento mediador central nessa relação. Essa convergência sugere que o adiamento recorrente de tarefas acadêmicas não apenas reflete dificuldades de organização, mas também pode favorecer sentimentos persistentes de incapacidade, culpa e sobrecarga emocional, intensificando progressivamente o sofrimento psíquico dos estudantes.

A associação mais expressiva encontrada neste estudo foi entre procrastinação e depressão, tanto em termos de correlação quanto de poder explicativo nos modelos de regressão. Esse resultado pode ser compreendido pelo fato de que a procrastinação está frequentemente associada à perda de motivação, à baixa percepção de competência e à dificuldade de visualizar resultados positivos futuros, características também presentes em quadros depressivos. Assim, quanto mais o estudante adia suas demandas acadêmicas, maior tende a ser a sensação de fracasso, impotência e autocrítica, o que contribui para o agravamento de sintomas como desesperança e desânimo (Wieland *et al*., 2021).

Esse achado é consistente com o estudo de Rogowska e Cincio (2024), que evidenciou que a procrastinação atua como mediadora na relação entre comportamentos disfuncionais, como o uso problemático de redes sociais e sintomas depressivos em jovens adultos. Dessa forma, o comportamento procrastinatório pode ser compreendido como um mecanismo que retroalimenta estados emocionais negativos e compromete o bem-estar psicológico.

No que se refere à ansiedade, embora a associação tenha se mostrado de menor magnitude em comparação à depressão, os resultados foram igualmente significativos, indicando que estudantes procrastinadores tendem a experimentar níveis mais elevados de preocupação e tensão diante das demandas acadêmicas. Uma possível explicação para essa associação está no fato de que o adiamento das atividades produz um ciclo de antecipação negativa, no qual o estudante reconhece suas responsabilidades, mas encontra dificuldades para iniciar ou concluir as tarefas, aumentando gradativamente a sensação de pressão e urgência (Takaoka; Sharma, 2024).

Esse achado encontra respaldo em Ghattas e El-Ashry (2024), que destacam o papel da regulação emocional cognitiva como mediadora entre ansiedade acadêmica e procrastinação, sugerindo que dificuldades em lidar com emoções negativas favorecem o adiamento de tarefas como estratégia de evitação. Entretanto, essa estratégia tende a ser contraproducente, pois contribui para o aumento da ansiedade à medida que os prazos se aproximam e as tarefas se

acumulam.

A relação significativa entre procrastinação e estresse também reforça a existência de um ciclo negativo, no qual o adiamento de atividades resulta em acúmulo de responsabilidades e aumento da sobrecarga emocional. Isso ocorre porque a procrastinação reduz o tempo disponível para execução das tarefas, favorecendo sensação de descontrole, pressão por produtividade e desgaste mental. Nesse contexto, Liu e Li (2024) apontam que fatores contemporâneos, como o uso problemático de redes sociais, podem intensificar o estresse acadêmico e, consequentemente, favorecer comportamentos procrastinatórios. De forma complementar, Takaoka e Sharma (2024) destacam, em revisão sistemática, que o ambiente acadêmico contemporâneo apresenta múltiplos fatores estressores que impactam a saúde mental dos estudantes, sendo a procrastinação um comportamento frequentemente associado a esse cenário.

As análises de regressão realizadas neste estudo reforçaram esses achados ao demonstrarem que a procrastinação acadêmica apresentou capacidade de explicar parte da variabilidade dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, com maior poder explicativo para a depressão (Wieland *et al*., 2021). Contudo, é importante destacar que, por se tratar de um estudo transversal, o uso do termo "preditor" deve ser interpretado com cautela, uma vez que não é possível estabelecer relações de causalidade ou afirmar que a procrastinação provoca diretamente esses desfechos psicológicos. Os resultados indicam apenas que houve associação estatística entre as variáveis investigadas no momento da coleta. Ainda assim, os achados dialogam com a literatura recente ao evidenciar que o comportamento procrastinatório está fortemente relacionado a diferentes dimensões do sofrimento psicológico (Araújo *et al.*, 2024).

Nesse sentido, Chen *et al.* (2026) contribuem ao discutir os mecanismos neurocognitivos da procrastinação, destacando que déficits no autocontrole e na valorização de recompensas futuras podem sustentar esse comportamento, impactando negativamente o bem-estar emocional. Além disso, a revisão sistemática de Cheng et al. (2026) aponta que intervenções estruturadas, baseadas em autorregulação e organização do tempo, apresentam resultados positivos na redução da procrastinação, o que reforça a importância de estratégias interventivas no contexto acadêmico.

Por outro lado, a ausência de diferenças estatisticamente significativas nas variáveis sociodemográficas analisadas indica que fatores como sexo, situação ocupacional e tempo de uso de redes sociais não exerceram influência relevante sobre os níveis de procrastinação e sofrimento psicológico na amostra estudada. Esse resultado pode ser explicado pela relativa homogeneidade dos participantes e pelo tamanho amostral reduzido, o que limita a detecção de

diferenças entre grupos. Além disso, a procrastinação parece estar mais relacionada a aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais do que necessariamente a características sociodemográficas isoladas. De Araújo *et al.* (2024) também destacam que variáveis demográficas nem sempre apresentam associação significativa com a procrastinação, reforçando que fatores emocionais e cognitivos tendem a ser mais determinantes para esse comportamento.

De modo geral, os achados desta pesquisa estão alinhados com a literatura contemporânea e fortalecem a compreensão da procrastinação acadêmica como um fenômeno multifatorial, intimamente relacionado à saúde mental dos estudantes. A integração entre os resultados empíricos e os estudos recentes evidencia que a procrastinação não deve ser tratada apenas como uma falha individual, mas como um comportamento complexo influenciado por fatores emocionais, cognitivos e contextuais. Nesse sentido, os resultados obtidos reforçam a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da autorregulação, ao manejo do estresse e ao apoio psicológico, contribuindo para a melhoria do bem-estar acadêmico e emocional dos universitários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados encontrados, pode-se afirmar que o objetivo deste estudo foi alcançado, uma vez que foi possível analisar a relação entre procrastinação acadêmica, ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários, bem como compreender suas implicações para a saúde mental. Os dados evidenciaram que a procrastinação acadêmica esteve significativamente associada ao sofrimento psicológico, apresentando relação com maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse. Esses achados reforçam que a procrastinação não se resume apenas à dificuldade de organização, mas envolve aspectos emocionais e cognitivos que impactam diretamente o bem-estar dos estudantes.

Observou-se ainda que a procrastinação apresentou maior poder explicativo em relação aos sintomas depressivos. Esse resultado pode ser explicado pelo fato de que o adiamento frequente das tarefas acadêmicas favorece sentimentos de culpa, frustração, baixa autoeficácia e desmotivação, características frequentemente relacionadas à depressão. Além disso, estudantes com maior tendência à procrastinação também apresentaram maior sobrecarga emocional, evidenciando a relação desse comportamento com o estresse acadêmico.

As variáveis sociodemográficas analisadas, como sexo, situação ocupacional e uso de redes sociais, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Esse resultado pode estar relacionado à homogeneidade da amostra e ao número reduzido de participantes, além de

sugerir que fatores emocionais e comportamentais exercem maior influência sobre a procrastinação do que características sociodemográficas isoladas.

Entre as limitações do estudo, destacam-se o delineamento transversal, que não permite estabelecer causalidade, o tamanho reduzido da amostra e a realização da pesquisa em uma única instituição. Dessa forma, os resultados devem ser interpretados com cautela.

Por fim, recomenda-se que estudos futuros utilizem amostras maiores e delineamentos longitudinais, além de investigarem variáveis como autorregulação emocional e estratégias de enfrentamento. Os achados também reforçam a importância de ações institucionais voltadas ao manejo emocional, organização do tempo e promoção da saúde mental no contexto universitário.

REFERÊNCIAS

BEITER, R. *et al.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. **Journal of Affective Disorders**, [S. l.], v. 173, p. 90–96, 2015. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054.

BRASIL. **Ministério da Educação. Saúde mental nas universidades**: diretrizes e ações para a promoção do bem-estar estudantil. Brasília, DF: MEC, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mec. Acesso em: 20 abr. 2025.

CARVALHO, L. M.; CRUZ, L. F. Políticas institucionais e acolhimento psicológico no ensino superior: desafios e perspectivas. **Revista Psicologia e Sociedade**, v. 35, e023002, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/1807-0310.

CHEN, Z.; REN, Z.; LI, W. et al. Modulação do valor do resultado da tarefa para mitigar a procrastinação no mundo real por meio de estimulação cerebral não invasiva. **arXiv**, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.21000. Acesso em: 3 maio 2026.

CHENG, D.; HEATH, O.; FAROOQI, D. et al. Systematic review of academic procrastination interventions in computing higher education. **arXiv**, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.48550/arXiv.2604.03248. Acesso em: 3 maio 2026.

COSTA, A. V.; LIMA, G. A. Redes de apoio e saúde mental no ambiente universitário: um estudo qualitativo. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, p. 75–83, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1414-462x202129010347.

DE ARAÚJO, G. R.; ARAUJO, G. O.; SILVA, P. G. N. et al. Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e da ansiedade cognitiva de provas em universitários brasileiros. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 16, n. 2, p. e16272489, 2024. DOI: https://doi.org/10.20435/pssa.v16i1.2489. Disponível em: https://www.pssa.ucdb.br/pssa/article/view/2489. Acesso em: 2 maio 2026.

ECKERT, M. *et al.* Cognitive-behavioral treatment for procrastination: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Cognitive Therapy and Research**, v. 45, p. 220–234, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s10608-020-10134-8.

ECKERT, M.; *et al.* Academic procrastination, emotional intelligence, and stress: A study on university students. **Journal of Educational Psychology**, v. 114, n. 3, p. 483-497, 2022.

FERNIE, B. A. *et al.* Understanding procrastination: A cognitive–behavioral framework. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, v. 34, p. 1–13, 2016. DOI: https://doi.org/10.1007/s10942-015-0222-1.

GHATTAS, A. H. S.; EL-ASHRY, A. M. Ansiedade acadêmica percebida e procrastinação entre estudantes de enfermagem de emergência: o papel mediador da regulação emocional cognitiva. **BMC Nursing**, v. 23, p. 670, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3. Acesso em: 1 maio 2026.

GUSTAVSON, D. E.; MEIER, M. H. Procrastination and psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, v. 91, 102111, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102111.

JOCHMANN, A.; GUSY, B.; LESENER, T. et al. Procrastinação, sintomas de depressão e ansiedade em estudantes universitários: um estudo longitudinal de três ondas sobre o papel mediador do estresse percebido. **BMC Psychology**, v. 12, p. 276, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2. Acesso em: 3 maio 2026.

KLINGE, C. M. *et al.* Procrastination, academic performance, and well-being in college students: A longitudinal study. **Learning and Individual Differences**, v. 95, 102133, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102133.

LARANJEIRA, M. A. *et al.* Saúde mental e sofrimento psíquico entre universitários: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 1, p. e20210059, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0059.

LIU, Q.; LI, J. Um estudo longitudinal de um ano sobre o papel mediador do uso problemático do TikTok e das diferenças de gênero na associação entre estresse acadêmico e procrastinação acadêmica. **Humanities and Social Sciences Communications**, v. 11, p. 1132, 2024. DOI: https://doi.org/10.1057/s41599-024-03654-6. Acesso em: 2 maio 2026.

LOPES, J. R.; SANTANA, E. F. Ansiedade, tecnologia e rendimento acadêmico em universitários no pós-pandemia: desafios e perspectivas. **Revista Psicologia em Foco**, v. 15, n. 2, p. 233–249, 2023. DOI: https://doi.org/10.35699/2177-2061.2023.41949.

MOURA, F. M. *et al.* Promoção de habilidades para a vida no ensino superior: impacto na saúde mental de estudantes. **Revista Educação e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 58–71, 2023. DOI: https://doi.org/10.14393/RESv11n1a2023-65572.

RAHMAN, R. A.; MOHAMAD, M. A. Effectiveness of mindfulness-based intervention in reducing procrastination among university students. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 48, 101874, 2020. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.101874.

REZENDE, A. T.; FERREIRA, R. A. Promoção de saúde mental em universidades: entre políticas institucionais e práticas pedagógicas. **Educação & Sociedade**, v. 42, e234987, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/es.234987.

ROGOWSKA, A. M.; CINCIO, A. Procrastination mediates the relationship between problematic TikTok use and depression among young adults. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 5, p. 1247, 2024. DOI: https://doi.org/10.3390/jcm13051247. Acesso em: 2 maio 2026.

ROZENTHAL, H. E. S. *et al.* A meta-analytic review of the relationship between procrastination and academic performance. **Educational Psychology Review**, v. 32, p. 573–594, 2020. DOI: https://doi.org/10.1007/s10648-019-09488-z.

SANTOS, L. G. *et al.* Ansiedade em estudantes universitários: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 13, n. 1, p. 45–59, 2021. DOI: https://doi.org/10.5935/1679-4427.20210007.

SANTOS, M. A. B.; SOUZA, R. M. O papel das universidades na promoção da saúde mental e enfrentamento da procrastinação acadêmica. **Revista de Psicologia Aplicada**, v. 28, n. 2, p. 215–228, 2022. DOI: https://doi.org/10.9771/rpa.v28i2.47102.

SCHAUGHENCY, E. A. *et al.* Self-regulation, academic procrastination, and psychological well-being in university students. **Journal of College Student Development**, v. 62, n. 6, p. 715–730, 2021. DOI: https://doi.org/10.1353/csd.2021.0063.

SENECAL, C. *et al.* Academic procrastination: Emotional regulation failure or motivational deficit? **Personality and Individual Differences**, v. 134, p. 12–18, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.005.

SIROIS, F. M.; PYCHYL, T. A. Procrastination, stress, and chronic health conditions: A temporal perspective. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 39, n. 5, p. 806–817, 2020. DOI: https://doi.org/10.1007/s10865-016-9773-6.

STEEL, P.; KLINGSIECK, K. B. Academic procrastination: Theoretical foundations and research trends. **Educational Psychology Review**, v. 31, n. 2, p. 349-372, 2019.

SVARTDAL, F.; *et al.* The psychology of procrastination: Exploring delay behavior in academic settings. **Journal of Behavioral Science**, v. 45, n. 4, p. 231-250, 2020.

TAKAOKA, A. J. W.; SHARMA, K. Mental health of computing professionals and students: a systematic literature review. **arXiv**, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.48550/arXiv.2405.03416. Acesso em: 2 maio 2026.

TUCKMAN, B. W. The development and concurrent validity of the procrastination scale. **Educational and Psychological Measurement**, v. 49, n. 3, p. 641–649, 2019. DOI: https://doi.org/10.1177/001316448904900321.

WIELAND, L. M.; *et al.* The impact of procrastination on anxiety and depression among university students. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 19, n. 1, p. 75-89, 2021

ZHANG, Y. *et al.* Academic procrastination and mental health: A meta-analysis. **Personality and Individual Differences**, v. 205, 112054, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112054.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome da Pesquisa: O Impacto da Procrastinação Acadêmica na Saúde Mental de Universitários: Uma Análise dos Indicadores de Ansiedade e Depressão.
Pesquisadores Responsáveis: Giovani Amado Rivera (orientador), Vanessa Dantas Garcia (orientanda).
Informações sobre a pesquisa:

Você está sendo convidado(a) a participar do estudo "O Impacto da Procrastinação Acadêmica na Saúde Mental de Universitários: Uma Análise dos Indicadores de Ansiedade e Depressão", que tem como objetivo analisar o impacto da procrastinação acadêmica nos níveis de ansiedade e depressão de universitários, identificando fatores associados e implicações na saúde mental para subsidiar estratégias de prevenção e enfrentamento.

Caso aceite participar, você responderá a um **questionário estruturado**, contendo afirmativas relacionadas ao tema. **Os riscos envolvidos são mínimos**, como possível fadiga ao responder as perguntas. Você tem o direito de **desistir a qualquer momento**, sem qualquer prejuízo.

Todas as informações coletadas serão **mantidas em sigilo absoluto** e utilizadas exclusivamente para fins científicos. **Nenhum dado pessoal será divulgado ou associado à sua identidade**. Seu consentimento será registrado por meio de **questionário estruturado, elaborado pela pesquisadora e aplicado de forma presencial**, conforme previsto na **Resolução CNS nº 510/2016**, garantindo a autenticidade e segurança do processo.

Direitos do Participante

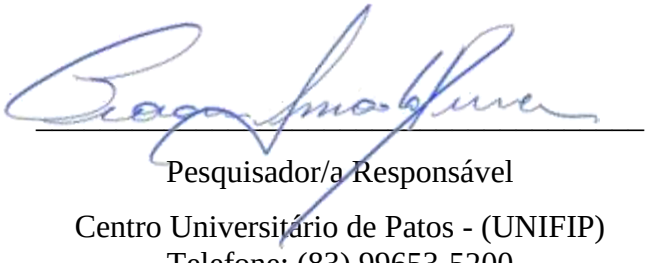
Ao aceitar participar da pesquisa, você tem garantidos os seguintes direitos:

✅ **Esclarecimento completo** sobre o estudo antes e durante sua participação.
✅ **Sigilo absoluto** das informações fornecidas.
✅ **Ausência de qualquer custo financeiro** para sua participação.
✅ **Proteção contra qualquer prejuízo individual ou coletivo** decorrente da pesquisa.
✅ **Acesso aos resultados**, caso deseje.
✅ **Contato direto com os pesquisadores e com o Comitê de Ética**, caso tenha dúvidas ou preocupações.

Caso tenha dúvidas ou queira mais informações, você pode entrar em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos (UNIFIP)**:

(Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone: 0.xx.83.3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br.

Agradecemos sua atenção e participação, manifestadas com a assinatura deste termo.



Pesquisador/a Responsável

Centro Universitário de Patos - (UNIFIP)
Telefone: (83) 99653-5200
E-mail: giovanirivera@fiponline.edu.br

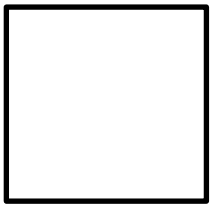
Eu, _____, portador do RG:_____, declaro que recebi todas as informações acima e **autorizo minha participação** na pesquisa, registrando meu consentimento por meio de **questionário estruturado, elaborado pela pesquisadora e aplicado de forma presencial**, conforme previsto na Resolução CNS nº 510/2016, todos os meus direitos abaixo relacionados:

- A garantia de receber todos os esclarecimentos sobre as perguntas do questionário antes e durante o transcurso da pesquisa, podendo afastar-me em qualquer momento, se assim o desejar, bem como ter assegurado o absoluto sigilo das informações obtidas.
- A segurança de que não serei identificado/a, mantendo o caráter oficial da informação, assim como, será assegurada que a pesquisa não acarretará nenhum prejuízo individual ou coletivo.
- Ser indenizado pelo dano recorrente da pesquisa, caso venha a ocorrer, nos termos da lei, e o ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa.
- A segurança de que não terei nenhum tipo de despesa material ou financeira durante o desenvolvimento da pesquisa.
- A garantia de que todas e quaisquer responsabilidades, nas diferentes fases da pesquisa, são dos pesquisadores, bem como fica assegurado que poderá haver exposição dos resultados finais em órgãos de divulgação científica em que a mesma seja aceita.
- A garantia de que todo material resultante será utilizado exclusivamente para construção da pesquisa e ficará sob a guarda dos pesquisadores, podendo ser requisitado pelo entrevistado a qualquer momento. Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa.

Patos, Paraíba, _____ de _____ de _____.

_____

Assinatura do entrevistado (a)



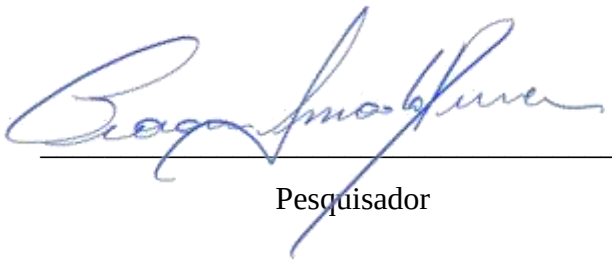
APÊNDICE B – TERMOS DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Título do Projeto: O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO
Pesquisador Responsável: Prof. Me. Giovani Amado Rivera
Instituição: Centro Universitário de Patos - UNIFIP
Telefone para Contato: 83 99653-5200 / 83 98140 - 4030
Local da Coleta de Dados:

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, **Vanessa Dantas Garcia (orientanda) e Prof. Me. Giovani Amado Rivera**, orientador da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012, 510/2016 e 580/2018 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. Apresentaremos 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, 10 de setembro de 2025.



Pesquisador

APÊNDICE C - TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, _____,
AUTORIZO **Vanessa Dantas Garcia, aluna do curso de Psicologia**, para a realização do Projeto de Pesquisa **"O Impacto da Procrastinação Acadêmica na Saúde Mental de Universitários: Uma análise dos Indicadores de Ansiedade e Depressão"**, que tem por objetivo primário **analisar o impacto da procrastinação acadêmica nos níveis de ansiedade e depressão de universitários, identificando fatores associados e implicações na saúde mental para subsidiar estratégias de prevenção e enfrentamento**.

A pesquisadora acima qualificada se compromete a:

1. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
2. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
3. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº **466/2012** e **nº 510/2016** do Conselho Nacional de Saúde, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV, e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos - PB, _____de **_____**de **2025.**

_____
[assinatura do responsável institucional]
[carimbo com nome, cargo]

APÊNDICE D – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Questionário de Pesquisa

Título da Pesquisa: O Impacto da Procrastinação Acadêmica na Saúde Mental de Universitários: Uma análise dos Indicadores de Ansiedade e Depressão

I – Dados Sociodemográficos

1. Idade: _____ anos
2. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino ( ) Outro
3. Curso: _____
4. Período atual: ( ) 1º ( ) 2º ( ) 3º ( ) 4º ( ) 5º ou mais
5. Você possui bolsa ou financiamento estudantil? ( ) Sim ( ) Não
6. Renda familiar mensal:
   ( ) Até 1 salário mínimo
   ( ) De 1 a 3 salários mínimos
   ( ) De 3 a 5 salários mínimos
   ( ) Acima de 5 salários mínimos
7. Você trabalha atualmente? ( ) Sim ( ) Não
8. Quantas horas por dia, em média, você dedica aos estudos fora do horário de aula?
   ( ) Menos de 1h ( ) 1 a 2h ( ) 3 a 4h ( ) Mais de 4h
9. Você se considera uma pessoa procrastinadora?
   ( ) Sim ( ) Não ( ) Às vezes

II – Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA)

Assinale o número que melhor representa sua opinião, considerando:
1 – Nunca 2 – Raramente 3 – Às vezes 4 – Frequentemente 5 – Sempre

1. Costumo deixar tarefas acadêmicas importantes para última hora.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

2. Evito começar trabalhos mesmo sabendo que o prazo está próximo.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

3. Troco atividades de estudo por lazer com frequência.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

4. Tenho dificuldade de manter uma rotina de estudos.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

5. Costumo justificar o atraso nas tarefas com desculpas externas.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

6. Sinto culpa por não realizar atividades acadêmicas no tempo correto.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

7. Acabo priorizando outras tarefas em vez de estudar.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

8. Me sinto sobrecarregado(a) por tarefas que adiei.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

9. Tenho dificuldade em organizar meu tempo para cumprir prazos.

( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

10. Sinto que minha procrastinação afeta meu desempenho acadêmico.
( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

III – Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)
Abaixo estão afirmações sobre como você pode ter se sentido na última semana. Assinale a resposta que mais se aproxima de como você se sentiu.
Ansiedade (HADS-A)
1. Eu me sinto tenso(a) ou agitado(a):
   ( ) A maior parte do tempo ( ) Frequentemente ( ) Ocasionalmente ( ) Nunca
2. Eu tenho uma sensação de medo como se algo ruim fosse acontecer:
   ( ) Muito frequentemente ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Raramente
3. Eu tenho preocupações:
   ( ) Excessivas ( ) Moderadas ( ) Leves ( ) Nenhuma
4. Eu consigo relaxar com facilidade:
   ( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Sempre
5. Eu me sinto inquieto(a) como se não pudesse ficar parado(a):
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
6. Eu tenho uma sensação de pânico:
   ( ) Com frequência ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca
7. Eu me preocupo com coisas ruins que podem acontecer:
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
Depressão (HADS-D)
1. Eu ainda consigo sentir prazer nas coisas que costumava gostar:
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
2. Eu rio com facilidade:
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
3. Eu me sinto alegre:
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
4. Eu me sinto animado(a) para fazer as coisas:
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
5. Eu me sinto devagar ou lento(a):
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
6. Eu me sinto com baixa autoestima:
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca
7. Eu perdi o interesse por cuidar de mim mesmo(a):
   ( ) Sempre ( ) Frequentemente ( ) Às vezes ( ) Nunca

ANEXO

ANEXO A – FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO HUMANOS

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP

FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

1. Projeto de Pesquisa:
O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

2. Número de Participantes da Pesquisa: 100

3. Área Temática:

4. Área do Conhecimento:
Grande Área 4. Ciências da Saúde

PESQUISADOR

5. Nome:
Giovani Amado Rivera

6. CPF:	7. Endereço (Rua, n.º):		
023.362.494-86	NORBERTO DE CASTRO NOGUEIRA, 1255 JARDIM OCEANIA apt 8088 JOAO PESSOA PARAIBA 58037603		
8. Nacionalidade: BRASILEIRO	9. Telefone: 83996535200	10. Outro Telefone:	11. Email: giovani.amado@uol.com.br

Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.

Data: 14 / 08 / 2025

Assinatura

INSTITUIÇÃO PROPONENTE

12. Nome:	13. CNPJ:	14. Unidade/Órgão:
CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA	19.768.173/0001-82	
15. Telefone: (83) 3421-2742	16. Outro Telefone:	

Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.

Responsável: [illegible] CPF: 341.492.584-49

Cargo/Função: Vice-Reitora

Data: 14 / 08 / 2025

Assinatura

PATROCINADOR PRINCIPAL

Não se aplica.

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: UMA ANÁLISE DOS INDICADORES DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Pesquisador: Giovani Amado Rivera

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 92101925.4.0000.5181

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.892.830

Apresentação do Projeto:

De acordo com dados apresentados pelo proponente do estudo no enquadramento metodológico do Projeto de Pesquisa, verifica-se que: "Trata-se de um estudo de campo com abordagem quantitativa, do tipo exploratório, descritivo e de corte transversal, com amostragem não probabilística por conveniência. A pesquisa será realizada em uma instituição de ensino superior privada localizada na cidade de Patos, no estado da Paraíba, envolvendo estudantes de cursos da área da saúde. A amostra será composta por aproximadamente 100 estudantes de graduação da área da saúde da referida instituição, incluindo os cursos de Enfermagem, Psicologia, Fisioterapia, Biomedicina, Medicina e Odontologia. A seleção dos participantes seguirá critérios de conveniência, considerando a acessibilidade e a disponibilidade dos mesmos. Serão incluídos estudantes maiores de 18 anos, regularmente matriculados nos cursos da área da saúde da instituição e que manifestarem interesse em participar da pesquisa mediante a assinatura do Termo de Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (TRCLE). Serão excluídos da pesquisa estudantes afastados por licença médica ou acadêmica no período da coleta de dados, bem como aqueles que não responderem integralmente aos instrumentos de avaliação. A coleta dos dados será realizada por meio de um questionário estruturado, elaborado pela pesquisadora e aplicado de forma presencial. O questionário abordará aspectos sociodemográficos (como idade, sexo, curso, período

ANEXO C – ESCALAS DE PESQUISA

Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA)
Instruções:
Leia cada afirmação e marque a opção que melhor descreve a frequência com que você age dessa forma.
Não existem respostas certas ou erradas. Seja sincero.
Escala de resposta:
1 – Nunca | 2 – Raramente | 3 – Às vezes | 4 – Frequentemente | 5 – Sempre

---

Itens

Nº	Afirmação	1	2	3	4	5
1	Costumo deixar para estudar apenas na véspera das provas.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Adio a entrega de trabalhos acadêmicos mesmo tendo tempo para fazê-los.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Tenho dificuldade em organizar meu tempo de estudo.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Deixo para começar trabalhos acadêmicos apenas no último momento.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Costumo revisar o conteúdo com antecedência antes das avaliações. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
6	Sinto que poderia administrar melhor meu tempo de estudo.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Evito iniciar leituras obrigatórias até que seja realmente necessário.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Consigo manter uma rotina de estudos organizada. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
9	Frequentemente deixo tarefas acadêmicas acumularem.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Tenho o hábito de planejar e seguir um cronograma de estudos. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
11	Costumo deixar trabalhos para a última hora, mesmo sabendo da importância deles.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Organizo meu tempo de forma a evitar atrasos em atividades acadêmicas. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
13	Deixo de estudar conteúdos importantes por falta de planejamento.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Tenho disciplina para cumprir prazos estabelecidos. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
15	Costumo adiar a leitura de textos recomendados pelos professores.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Faço minhas tarefas acadêmicas com antecedência. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
17	Deixo de revisar conteúdos porque não administro bem meu tempo.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Tenho facilidade em manter uma rotina de estudos. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
19	Frequentemente começo trabalhos apenas quando o prazo está próximo.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Planejo meus estudos de forma eficiente. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
21	Costumo deixar leituras obrigatórias para depois.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Tenho organização suficiente para evitar atrasos em minhas tarefas. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
23	Adio atividades acadêmicas mesmo sabendo que isso pode me prejudicar.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Consigo cumprir prazos sem dificuldades. *(inverso)*	☐	☐	☐	☐	☐
25	Frequentemente deixo para estudar apenas quando não há mais tempo.	☐	☐	☐	☐	☐

Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS)
Instruções:
Este questionário pretende avaliar como você tem se sentido **na última semana**.
Não existem respostas certas ou erradas. Marque a alternativa que melhor descreve sua experiência.
Escala de resposta:
0 – Nunca / De modo algum
1 – Às vezes / Um pouco
2 – Frequentemente / Bastante
3 – Quase sempre / Muito

Itens

Nº	Afirmação	0	1	2	3
1	Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a).	☐	☐	☐	☐
2	Ainda consigo sentir prazer nas coisas de que costumava gostar.	☐	☐	☐	☐
3	Tenho uma sensação de medo, como se algo terrível fosse acontecer.	☐	☐	☐	☐
4	Sou capaz de rir e ver o lado divertido das coisas.	☐	☐	☐	☐
5	Tenho a cabeça cheia de preocupações.	☐	☐	☐	☐
6	Sinto que estou mais lento(a) para realizar minhas atividades.	☐	☐	☐	☐
7	Tenho uma sensação de pânico ou de que algo ruim vai acontecer.	☐	☐	☐	☐
8	Tenho perdido o interesse pelas minhas atividades habituais.	☐	☐	☐	☐
9	Consigo ficar tranquilo(a) e relaxado(a).	☐	☐	☐	☐
10	Sinto que não tenho mais prazer nas coisas que antes me agradavam.	☐	☐	☐	☐
11	Tenho uma sensação de inquietação, como se não conseguisse ficar parado(a).	☐	☐	☐	☐
12	Sinto-me desanimado(a) e sem esperança.	☐	☐	☐	☐
13	Sinto-me facilmente assustado(a) ou em pânico.	☐	☐	☐	☐
14	Tenho perdido o interesse em cuidar da minha aparência.	☐	☐	☐	☐

Observações para aplicação

- A HADS é composta por **duas subescalas**:
  - **HADS-A (Ansiedade):** itens 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13
  - **HADS-D (Depressão):** itens 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14
- Cada subescala varia de **0 a 21 pontos**.
- Interpretação clássica:
  - 0–7 = Normal
  - 8–10 = Limítrofe
  - 11–21 = Provável caso clínico