

## PROCRASTINAÇÃO E ESGOTAMENTO EMOCIONAL ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: O PAPEL DA SOBRECARGA MENTAL NA MOTIVAÇÃO E ADIAMENTO DE TAREFAS

PROCRASTINATION AND EMOTIONAL EXHAUSTION AMONG COLLEGE STUDENTS: THE ROLE OF MENTAL OVERLOAD IN MOTIVATION AND TASK POSTPONEMENT

PROCRASTINACIÓN Y AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: EL PAPEL DE LA SOBRECARGA MENTAL EN LA MOTIVACIÓN Y EL APLAZAMIENTO DE TAREAS

Danilo Duarte Costa<sup>1</sup>  
Luiza Almeida Perdigão<sup>2</sup>  
Júlia Chabot de Menezes Machado<sup>3</sup>  
Edivaldo dos Santos Crisóstomo Júnior<sup>4</sup>  
Maria Tereza Carvalho Almeida<sup>5</sup>

**RESUMO:** Este artigo buscou investigar os fatores associados à procrastinação e motivação entre estudantes universitários e suas implicações para a saúde mental. A procrastinação, um comportamento comum entre estudantes, está associada a dificuldades na regulação emocional e pode impactar negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar. O estudo utilizou uma amostra de 618 estudantes de uma universidade no Brasil e avaliou variáveis como sintomas de depressão, estresse, ansiedade, ideação suicida, autopercepção de saúde, satisfação com a imagem corporal e estilo de vida. Os resultados indicaram que fatores como depressão, ansiedade, estresse e insatisfação com a autoimagem estão relacionados ao aumento da procrastinação, enquanto a motivação mostrou-se um fator protetor. Estudantes com maior motivação relataram menos procrastinação, sugerindo que intervenções voltadas para aumentar a motivação e melhorar a regulação emocional podem ser eficazes para reduzir a procrastinação e melhorar a saúde mental dos estudantes. Esses achados destacam a necessidade de estratégias que promovam o bem-estar e o desempenho acadêmico, abordando tanto os aspectos emocionais quanto motivacionais.

232

**Palavras-chave:** Procrastinação. Motivação. Saúde Mental. Estudantes.

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Medicina. Hospital Universitário Clemente de Farias (HUCF) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7636-9803>.

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Medicina. Hospital Universitário Clemente de Farias (HUCF) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-8706-9224>.

<sup>3</sup>Acadêmica do curso de Medicina. Hospital Universitário Clemente de Farias (HUCF) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3943-1893>.

<sup>4</sup>Acadêmico do curso de Medicina Hospital Universitário Clemente de Farias (HUCF) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes). Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-1809-8900>.

<sup>5</sup>Professora Doutora em Ciências da Saúde Departamento de Fisiopatologia - Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2060-2239>.

**ABSTRACT:** This article aims to investigate the factors associated with procrastination and motivation among university students and their implications for mental health. Procrastination, a common behavior among students, is associated with difficulties in emotional regulation and can negatively impact academic performance and well-being. The study used a sample of 618 students from a university in Brazil and assessed variables such as symptoms of depression, stress, anxiety, suicidal ideation, self-perceived health, satisfaction with body image, and lifestyle. The results indicated that factors such as depression, anxiety, stress, and dissatisfaction with self-image are related to increased procrastination, while motivation proved to be a protective factor. Students with greater motivation reported less procrastination, suggesting that interventions aimed at increasing motivation and improving emotional regulation may be effective in reducing procrastination and improving students' mental health. These findings highlight the need for strategies that promote well-being and academic performance, addressing both emotional and motivational aspects.

**Keywords:** Procrastination. Motivation. Mental Health. Students.

**RESUMEN:** Este artículo buscó investigar los factores asociados con la procrastinación y la motivación entre estudiantes universitarios y sus implicaciones para la salud mental. La procrastinación, un comportamiento común entre los estudiantes, se asocia con dificultades en la regulación emocional y puede impactar negativamente el rendimiento académico y el bienestar. El estudio utilizó una muestra de 618 estudiantes de una universidad de Brasil y evaluó variables como síntomas de depresión, estrés, ansiedad, ideación suicida, salud autopercebida, satisfacción con la imagen corporal y estilo de vida. Los resultados indicaron que factores como la depresión, la ansiedad, el estrés y la insatisfacción con la propia imagen están relacionados con una mayor procrastinación, mientras que la motivación resultó ser un factor protector. Los estudiantes con mayor motivación informaron menos procrastinación, lo que sugiere que las intervenciones dirigidas a aumentar la motivación y mejorar la regulación emocional pueden ser efectivas para reducir la procrastinación y mejorar la salud mental de los estudiantes. Estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias que promuevan el bienestar y el rendimiento académico, abordando aspectos tanto emocionales como motivacionales.

**Palabras clave:** Procrastinación. Motivación. Salud Mental. Estudiantes.

## INTRODUÇÃO

A procrastinação, o ato de adiar ou atrasar as tarefas até o último minuto ou após o prazo, é um fenômeno amplamente observado na vida acadêmica dos estudantes universitários e pode ter um impacto significativo em sua saúde mental e desempenho acadêmico (STEINERT et al., 2021). Neste contexto, os acadêmicos frequentemente enfrentam uma série de demandas institucionais, sociais e pessoais, o que pode levar a uma sobrecarga emocional, que, por sua vez, pode reduzir a motivação e propiciar, dessa forma, o surgimento de comportamento procrastinador.

A procrastinação acadêmica está diretamente associada a dificuldades na regulação emocional, particularmente na dimensão da crença da pessoa sobre sua capacidade de regular

emoções desagradáveis de forma eficaz. Um estudo, envolvendo 250 estudantes, sugeriu que abordar as dificuldades na regulação emocional pode ser importante para lidar com a procrastinação acadêmica (BYTAMAR et al., 2020). Assim, a análise dessas dificuldades pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e intervenções que visem reduzir a procrastinação e promover uma melhor saúde mental entre os estudantes.

A transição para o Ensino Superior exige dos estudantes um alto grau de envolvimento e preparação, antes, durante e após o ingresso na universidade, impactando sua rotina e bem-estar subjetivo. Essa fase é marcada por desafios que vão além do aprendizado acadêmico, envolvendo também as estratégias de adaptação ao novo contexto e a superação de desafios de sobrecarga emocional. Nesse contexto, a motivação se torna um fator crucial para enfrentar essas dificuldades (SOARES AB, et al., 2020).

Estudos demonstram que a motivação é um processo psicológico complexo, influenciado tanto por características pessoais, como interesses e habilidades, quanto por fatores ambientais, como o ambiente de aprendizagem e o currículo escolar. A motivação pode ajudar os estudantes a aumentar sua percepção de autoeficácia, reduzir a ansiedade em avaliações e encarar desafios acadêmicos com persistência e profundidade (WIBROWSKI CR, et al., 2016). A qualidade do investimento pessoal nos estudos é determinante para a motivação, sendo essencial que os estudantes mantenham um esforço contínuo para alcançar o sucesso acadêmico (SOARES AB, et al., 2020).

234

Desse modo, o objetivo deste estudo foi analisar os fatores associados à procrastinação e à motivação entre estudantes universitários e suas implicações para a saúde mental.

## MÉTODOS

Este estudo faz parte da base de dados de um grupo de pesquisa sobre saúde universitária, cujos procedimentos metodológicos foram descritos previamente por COSTA DD, et al, 2022.

### Preceitos Éticos

Os participantes da pesquisa foram adequadamente esclarecidos sobre os procedimentos metodológicos e instruídos a, atentamente, ler o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, disponibilizado digitalmente. O projeto de pesquisa originário foi devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 25716019.1.0000.5146 e recebeu o Parecer de

aprovação nº 3.724.553, emitido em 25 de novembro de 2019. Assim, este estudo está em conformidade com os preceitos éticos, assegurando a participação voluntária, o anonimato das respostas dos participantes e a confidencialidade dos dados coletados.

## **Desenho do Estudo**

Trata-se de um estudo transversal e quantitativo, cuja população-alvo foi composta por estudantes do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) de uma universidade situada na região Sudeste do Brasil.

## **População e Amostra**

Em 2020, havia 1912 estudantes matriculados em pelo menos um dos cinco cursos do CCBS: Ciências Biológicas (406), Educação Física (639), Enfermagem (204), Medicina (426) e Odontologia (237). A amostra foi definida por meio de cálculo amostral para populações finitas, levando em consideração a prevalência do evento de interesse em 30%, nível de confiança de 95%, margem de erro de 3% e  $Deff = 2$ . Todos os estudantes foram convidados a participar da pesquisa, e o tamanho amostral mínimo calculado foi de 611 estudantes. O estudo contou com a participação de 618 estudantes, número superior ao mínimo requerido.

235

## **Coleta de Dados**

### **Aspectos Sociodemográficos e Acadêmicos**

O formulário utilizado incluiu um questionário sociodemográfico anônimo, contendo perguntas sobre sexo/gênero, idade, cor, orientação sexual, presença de necessidades especiais ou doenças crônicas autorrelatadas, estado civil, religião, moradia, trabalho e renda familiar. Em relação aos aspectos acadêmicos, foram coletadas informações sobre o curso, período da graduação, ingresso por reserva de vagas e participação em projetos acadêmicos ou atividades complementares durante a graduação.

### **Motivação e procrastinação**

Utilizou-se o Inventário de Trabalho e Riscos de Adoecimento, que verificou, em um de seus itens, a presença de motivação entre os acadêmicos nos últimos seis meses, considerando as vivências de prazer e sofrimento laboral (neste caso, relacionando à universidade). A frequência da vivência de motivação foi transformada em uma variável dicotômica – até 5 vezes

(baixa/moderada motivação) ou 6 ou mais vezes (alta motivação), corte dos autores. A presença de comportamento procrastinador (adiar atividades frequentemente) foi avaliada de forma autorreferida por meio de um item da área de avaliação acadêmica do instrumento *Drug Use Screening Inventory* (DUSI), sendo esta a variável dependente do estudo.

### Fatores Associados

Em relação aos níveis de sintomas depressivos, utilizou-se o *Patient Health Questionnaire* (PHQ). O PHQ-9 possui dez itens, dos quais os nove primeiros são pontuados de 0 (“nenhum dia”) a 3 (“quase todos os dias”), de acordo com o número de dias em que os sintomas estiveram presentes nas últimas duas semanas. O décimo item avalia o grau de comprometimento funcional na realização de atividades, variando de “nenhuma dificuldade” a “extrema dificuldade”. O escore final varia de 0 a 27 pontos, permitindo classificar a gravidade dos sintomas depressivos: 0 a 4 pontos – sem sintomas ou sintomas mínimos; 5 a 9 – depressão leve; 10 a 14 – depressão moderada; 15 a 19 – depressão moderadamente grave; 20 a 27 – depressão grave (KROENKE K., et al., 2001).

Os sintomas de estresse e ansiedade foram avaliados por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). A DASS-21 investiga a presença de sintomas de estresse, ansiedade e depressão na última semana, com 21 itens pontuados de 0 (discordo totalmente) a 3 (concordo totalmente). A escala é dividida em três subescalas (depressão, ansiedade, estresse), e o escore é calculado separadamente, classificando os sintomas identificados nos níveis: normal, leve, moderado, grave e muito grave (VIGNOLA RC; TUCCI AM, 2014).

O questionário Estilo de Vida Fantástico, composto por 25 itens divididos em nove domínios: família e amigos; atividade física; nutrição; cigarro e drogas; álcool; sono; comportamento de risco; tipo de comportamento; introspecção e trabalho, foi utilizado para avaliar o estilo de vida dos participantes. A partir da soma dos itens, pontuados de 0 a 4, obtém-se o escore final, com a seguinte classificação: excelente (85 a 100 pontos), muito bom (70 a 84 pontos), bom (55 a 69 pontos), regular (35 a 54 pontos) e necessita melhorar (0 a 34 pontos) (AÑEZ CMR, et al., 2008).

O tempo de tela foi avaliado por meio da pergunta: “Quanto tempo por dia você passa usando os seguintes dispositivos: celular; TV; computador/notebook; videogame; tablet/Ipad?”. A soma do tempo de uso de cada dispositivo resultou na variável “tempo de tela”, que representa o total do tempo gasto pelos estudantes.

Outros aspectos avaliados incluíram: autopercepção de saúde (de ruim a muito boa); presença de ideação suicida nos últimos 12 meses (“Você alguma vez pensou seriamente em cometer suicídio?”); satisfação com a aparência corporal; uso de substâncias (álcool, tabaco, maconha e alucinógenos); e vivências de bem-estar, motivação, solidão e frustração nos últimos seis meses.

## **Análise Estatística**

Realizou-se uma análise estatística descritiva dos dados e análise de correlação bivariada por meio da Regressão de Poisson com variância robusta, apresentando Razão de Prevalência Bruta (RP bruta), Intervalo de Confiança de 95% (IC95%) e p-valor com significância ao nível de 5%. A categoria de análise considerada foi a presença de procrastinação (adiar tarefas frequentemente). A consistência interna do instrumento foi avaliada pelo coeficiente alfa de Cronbach, que apresentou um valor de  $\alpha = 0,83$ . Todas as análises foram realizadas com o uso do software Statistical Package for Social Science versão 28.

## **RESULTADOS**

### **Caracterização da amostra**

Participaram do estudo 618 estudantes dos cursos de Educação Física (28,8%), Medicina (25,5%), Odontologia (18,1%), Ciências Biológicas (15,2%) e Enfermagem (12,4%). Predominaram, entre os participantes desta pesquisa, mulheres cisgênero, com idade entre 21 e 25 anos, heterossexuais, não portadores de doença crônica ou de necessidade especial. A maior parte relatou renda familiar de até dois salários-mínimos. A maioria possuía autopercepção de saúde muito boa/boa e IMC normal, indicando, entretanto, insatisfação/indiferença com a autoimagem corporal. Predominaram, ainda, a presença de sintomas depressivos moderados ou moderadamente severos e sintomas de ansiedade e de estresse normais ou leves. Em relação às vivências nos últimos seis meses, a maior parte referiu solidão de uma a três vezes e esgotamento emocional seis ou mais de seis vezes.

## **MOTIVAÇÃO**

Dos estudantes participantes 6,5% (n = 40) não apresentaram vivência de motivação nos últimos 6 meses, 78,31% apresentaram 1-5 vezes, enquanto 15,2% (n = 94) apresentaram alta vivência de motivação. Associaram-se significativamente à baixa motivação: estudantes

LGBTQIA+ (RP: 0,35, IC95%: 0,14-0,84); não morar sozinho (RP: 0,57, IC95%: 0,37-0,90); autopercepção de saúde regular/ruim (RP: 0,62, IC95%: 0,40-0,98); ausência de satisfação com a autoimagem corporal (RP: 0,63, IC95%: 0,43-0,92); depressão grave (RP: 0,43, IC95%: 0,23-0,81); ansiedade grave/muito grave (RP: 0,62, IC95%: 0,40-0,97); ideação suicida (RP: 0,38, IC95%: 0,18-0,79); estilo de vida inadequado (RP: 0,30, IC95%: 0,15-0,59). A vivência de reconhecimento, 6 ou mais vezes nos últimos 6 meses, correlacionou-se à alta motivação (RP: 5,14, IC95%: 2,20-12,00).

**Tabela 1.** Vivência de motivação entre estudantes de Ciências da Saúde e fatores associados (n = 618), 2024.

**Fatores associados à motivação**

	Análise Bivariada	
	RP bruta (IC <sub>95%</sub> )	p-valor
<b>Orientação Sexual</b>		0,019
Heterossexual	1	
Outra orientação	0,35 (0,14-0,84)	
<b>Mora sozinho</b>		0,016
Sim	1	
Não	0,57 (0,37-0,90)	
<b>Autopercepção de saúde</b>		0,042
Boa/Muito boa	1	
Regular/Ruim	0,62 (0,40-0,98)	
<b>Satisfação com imagem corporal</b>		< 0,017
Satisfeito(a)	1	
Não satisfeito(a) (insatisfeito/indiferente)	0,63 (0,43-0,92)	
<b>Depressão</b>		0,005
Sem sintomas depressivos a depressão suave	1	
Depressão moderada a moderadamente severa	0,59 (0,40-0,88)	
Depressão severa	0,43 (0,23-0,81)	
<b>Ansiedade</b>		0,020
Ansiedade normal/leve	1	
Ansiedade mínima/moderada	0,52 (0,30-0,90)	
Ansiedade grave/muito grave	0,62 (0,40-0,97)	
<b>Pensamento de suicídio</b>		0,011
Não	1	
Sim	0,38 (0,18-0,79)	
<b>Estilo de vida</b>		< 0,001
Adequado	1	
Inadequado	0,30 (0,15-0,59)	
<b>Reconhecimento</b>		< 0,001
Nenhuma vez	1	
1-5 vezes	0,60 (0,24-1,49)	
6 ou mais vezes	5,14 (2,20-12,00)	

Variação no n devido perda de informação. RPbruta: Razão de Prevalência Bruta; IC95%: Intervalo de Confiança 95% (Teste de Wald).

**Fonte:** Costa DD, et al., 2024

### Procrastinação

Diversos fatores se correlacionaram ao aumento da prevalência de procrastinação entre os estudantes, como presença de sintomas de depressão (RP: 1,22; IC95%: 1,10-1,36; p: < 0,001),

estresse (RP: 1,13; IC95%: 1,04-1,23; p: 0,009) e ansiedade (RP: 1,11; IC95%: 1,04-1,23; p: 0,028); ideação suicida (RP: 1,12; IC95%: 1,04-1,21; p: 0,002); estilo de vida inadequado (RP: 1,18; IC95%: 1,10-1,26; p: < 0,001); autopercepção de saúde negativa (RP: 1,09; IC95%: 1,02-1,17; p: 0,010); insatisfação com a autoimagem corporal (RP: 1,11; IC95%: 1,02-1,21; p: 0,013); vivência de esgotamento emocional (RP: 1,36; IC95%: 1,07-1,74; p: < 0,001), de frustração (RP: 1,59; IC95%: 1,20-2,09; p: < 0,001) e solidão (RP: 1,21; IC95%: 1,09-1,34; p: 0,001). Por outro lado, pertencer aos cursos de Medicina (RP: 0,87; IC95%: 0,78-0,96) e Educação física (RP: 0,88; IC95%: 0,79-0,97) e vivenciar motivação (RP: 0,76; IC95%: 0,64-0,91; p: < 0,001) mostraram-se como fatores protetores para o comportamento procrastinador (Tabela 2).

**Tabela 2.** Fatores associados à procrastinação entre estudantes da área da saúde. (n = 618). 2021

Variáveis	Procrastinação		
	RP <sub>bruta</sub>	IC95%	p-valor
<b>Sexo*</b>			0,298
Masculino (cis)	1		
Feminino (cis)	1,04	(0,96-1,14)	
<b>Idade (anos)</b>			0,543
De 18 a 20	1		
De 21 a 25	1,00	(0,93-1,08)	
26 ou mais	0,93	(0,81-1,07)	
<b>Orientação Sexual</b>			0,166
Heterossexual	1		
Outra orientação	1,06	(0,97-1,16)	
<b>Curso universitário</b>			0,039
Ciências Biológicas	1		
Educação Física	0,88	(0,79-0,97)	
Enfermagem	0,96	(0,86-1,07)	
Medicina	0,87	(0,78-0,96)	
Odontologia	0,89	(0,80-1,004)	
<b>Depressão</b>			< 0,001
Sem sintomas depressivos	1		
Depressão suave/moderada	1,17	(1,07-1,29)	
Depressão moderada severa/severa	1,22	(1,10-1,36)	
<b>Ansiedade</b>			0,028
Ansiedade normal/leve	1		
Ansiedade mínima/moderada	1,04	(0,95-1,15)	
Ansiedade grave/muito grave	1,11	(1,02-1,20)	
<b>Estresse</b>			0,009
Estresse normal/leve	1		
Estresse mínimo/moderado	1,11	(1,01-1,21)	
Estresse grave/muito grave	1,13	(1,04-1,23)	
<b>Pensamento sobre suicídio</b>			0,002

Não	I		
Sim	1,12	(1,04-1,21)	
<b>Estilo de Vida</b>			< 0,001
Excelente/Muito Bom/Bom	I		
Regular/Necessita Melhorar	1,18	(1,10-1,26)	
<b>Tempo de Tela*</b>			0,990
Até 6 horas	I		
Mais de 6 horas	1,00	(0,90-1,11)	
<b>Religiosidade</b>			0,238
Muito/Moderadamente religiosa	I		
Pouco/nada religiosa	1,04	(0,97-1,12)	
<b>Autopercepção de saúde</b>			0,010
Boa/Muito boa	I		
Regular/Ruim	1,09	(1,02-1,17)	
<b>Satisfação com imagem corporal</b>			0,013
Satisfeito(a)	I		
Não satisfeito(a) (insatisfeito/indiferente)	1,11	(1,02-1,21)	
<b>Motivação (últimos 6 meses)</b>			< 0,001
Nenhuma vez	I		
1-3 vezes	0,99	(0,88-1,11)	
4-5 vezes	0,85	(0,75-0,97)	
6 ou mais vezes	0,76	(0,64-0,91)	
<b>Esgotamento Emocional (últimos 6 meses)</b>			< 0,001
Nenhuma vez	I		
1-3 vezes	1,09	(0,85-1,42)	
4-5 vezes	1,31	(1,03-1,68)	
6 ou mais vezes	1,36	(1,07-1,74)	
<b>Frustração (últimos 6 meses)</b>			0,002
Nenhuma vez	I		
1-3 vezes	1,44	(1,09-1,90)	
4-5 vezes	1,49	(1,13-1,97)	
6 ou mais vezes	1,59	(1,20-2,09)	
<b>Solidão</b>			0,001
Nenhuma vez	I		
1-3 vezes	1,12	(1,02-1,24)	
4-5 vezes	1,19	(1,06-1,33)	
6 ou mais vezes	1,21	(1,09-1,34)	

\*Variação no n devido perda de informação. RPbruta: Razão de Prevalência Bruta; IC95%: Intervalo de Confiança 95% (Teste de Wald).

Fonte: Costa DD, et al., 2024

## DISCUSSÃO

Foi pontuado anteriormente que a presença de estratégias de enfrentamento mal-adaptativas durante a Pandemia mediaram o aumento de sintomas de depressão e ansiedade, assim como a vivência de solidão entre os universitários, enquanto a procrastinação mediou

completamente o impacto da depressão no desempenho acadêmico (JEFFRIES & SALZER, 2022). Posto isto, é possível inferir que o ato de procrastinar pode gerar um ciclo de estresse e ansiedade, levando ao esgotamento emocional e à deterioração da saúde mental.

Por conseguinte, os estudantes se sentem sobrecarregados com o acúmulo de tarefas adiadas, o que pode levar a um aumento da pressão e da angústia psicológica, justificando os achados de que os sintomas depressivos são mais elevados entre os indivíduos com maiores índices de procrastinação (GUO et al., 2020).

Não obstante, a procrastinação também pode comprometer a autoestima e a autoconfiança, à medida em que a pessoa se percebe incapaz de cumprir suas obrigações de maneira satisfatória, o que, por sua vez, pode ser uma ponte que correlaciona o comportamento de adiar tarefas com a baixa satisfação com autoimagem corporal, conforme identificado neste estudo.

Dessarte, esses sentimentos negativos podem levar ao desenvolvimento de sintomas de esgotamento emocional, uma vez que a pessoa se sente desmotivada, impotente e incapaz de lidar com as demandas do cotidiano, corroborando, assim, o achado de níveis muito mais elevados de procrastinação entre os estudantes que vivenciam frustração com frequência (UNDA-LÓPEZ, 2022).

Além disso, o estilo de vida inadequado, caracterizado por comportamentos pouco saudáveis, aparece como um fator relevante na predisposição à procrastinação. Isso pode estar relacionado à falta de disciplina e organização, aspectos frequentemente comprometidos em estilos de vida menos saudáveis. Estudo sobre estilo de vida e letramento em saúde entre universitários demonstrou que, apesar desses indivíduos apresentarem conhecimentos específicos sobre saúde, nem sempre são capazes de manejá-los adequadamente em sua própria vivência cotidiana, levando-os a apresentar comportamentos disruptivos, como procrastinação (COSTA DD, et al., 2022).

Ainda, a vivência de emoções negativas, como esgotamento emocional, frustração e solidão, também se mostrou fortemente associada à procrastinação, indicando que a falta de suporte social e o sentimento de sobrecarga emocional podem levar os estudantes a adiar suas responsabilidades, consoante achados desta pesquisa.

Por outro lado, o fato de pertencer aos cursos de Medicina e Educação Física, assim como a vivência de motivação, emergiram como fatores protetores contra a procrastinação. Isso pode ser explicado pela natureza dos cursos, que exigem um alto nível de disciplina e compromisso,

bem como pela motivação intrínseca desses estudantes, que pode funcionar como um contrapeso às tendências procrastinadoras. A motivação, em particular, parece desempenhar um papel crucial na prevenção da procrastinação, pois estudantes motivados são mais propensos a enfrentar desafios de forma proativa e a cumprir suas obrigações de maneira eficiente (PEREIRA LC; RAMOS FP, 2021).

Em suma, a correlação positiva entre a procrastinação e fatores como sintomas de depressão, estresse, ansiedade, ideação suicida, estilo de vida inadequado, insatisfação com a autoimagem corporal, esgotamento emocional, frustração e solidão, revela que a procrastinação está profundamente enraizada em questões emocionais e psicológicas, conforme já observado em estudos anteriores (GUO M, et al., 2019; PEREIRA LC; RAMOS FP, 2021).

A pesquisa de Graff (2019) acrescenta uma perspectiva interessante, ao identificar que estudantes com altos níveis de autoeficácia também apresentavam elevados níveis de procrastinação. Graff sugere que essa relação pode ser atribuída a uma percepção distorcida sobre o tempo necessário para concluir tarefas acadêmicas, o que poderia levar a uma confiança exagerada e irrealista, resultando em procrastinação. Isso reflete uma cognição baseada em fantasias, em vez de uma avaliação realista das demandas acadêmicas, o que impede a ativação dos recursos necessários para atingir os objetivos.

Essa percepção distorcida é preocupante, pois a procrastinação prolongada pode ter efeitos nocivos significativos no processo de aprendizagem, desempenho acadêmico e bem-estar subjetivo dos estudantes, como observado por Geara e Teixeira (2017). Esses autores destacam que a procrastinação pode contribuir para o desenvolvimento de quadros clínicos graves, como depressão, ansiedade extrema, estresse, comprometimento da atenção e instabilidade emocional, não sendo possível, dessa forma, devido à natureza transversal deste estudo, determinar se esgotamento emocional leva a procrastinação, ou se a procrastinação leva ao esgotamento emocional, piorando este comportamento em um ciclo vicioso (Morris & Fritz, 2015; Steel & Klingsieck, 2016).

Esses achados estão em consonância com a literatura existente, que já aponta uma forte associação entre sofrimento psicológico e procrastinação (PEIXOTO et al., 2021). A procrastinação, portanto, não deve ser vista apenas como um problema de gestão do tempo, mas como um sintoma potencial de problemas psicológicos mais profundos.

## CONCLUSÃO

O estudo revela uma correlação significativa entre procrastinação e a saúde mental dos estudantes universitários. A procrastinação acadêmica parece estar conectada a dificuldades na regulação emocional, especialmente na capacidade de lidar com emoções desagradáveis, o que pode gerar um ciclo vicioso de estresse, ansiedade e procrastinação. Portanto, compreender e abordar os fatores que contribuem para o adiamento de tarefas é essencial para promover a saúde mental dos universitários. Estratégias de enfrentamento mal-adaptativas podem ser alvos de intervenções para lidar com esse comportamento procrastinador e seus efeitos negativos na vida acadêmica e bem-estar geral dos estudantes

## AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Agradecemos à Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES) pela oportunidade de Iniciação Científica, por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (BIC-Uni), que viabilizou a realização dessa pesquisa.

## REFERÊNCIAS

AÑEZ, Ciro Romélio Rodrigues; REIS, Rodrigo Siqueira; PETROSKI, Edio Luiz. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, n. 2, p. 102-109. 2008.

BYTAMAR, M. J.; SAED, O.; KHAKPOOR, S. Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. **Front Psychol.**, v. 11, 524588, 2020. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2020.524588>.

COSTA, D. D. et al. ESTILO DE VIDA E LETRAMENTO EM SAÚDE ENTRE UNIVERSITÁRIOS: A INTER-RELAÇÃO DE FATORES ASSOCIADOS. **Revista Unimontes Científica**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 1-27, 2022. DOI: 10.46551/ruc.v24n2a3.

GEARA G. B.; TEIXEIRA M. A. P. Questionário de procrastinação acadêmica - consequências negativas: Propriedades psicométricas e evidências de validade. **Avaliação Psicológica**, v. 16, n. 1, p. 59-69, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/ap.2017.1601.07>.

GRAFF, M. Self-efficacy beliefs and academic procrastination. **North American Journal of Psychology**, v. 21, n. 1, p. 81-100, 2019.

GUO, J. et al. The impact of bedtime procrastination on depression symptoms in Chinese medical students. **Sleep Breath.**, v. 24, n. 3, p. 1247-1255, 2020. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02079-0>.

GUO, M. et al. Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. **Journal of Advanced Nursing**, v. 75, n. 11, p. 2710-2718, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jan.14101>

JEFFRIES, V.; SALZER M. S. Mental health symptoms and academic achievement factors. *J Am Coll Health*, v. 70, n. 8, p. 2262-2265, 2022. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865377>.

KROENKE, Kurt; SPITZER, Robert L.; WILLIAMS, Janet. B. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, v. 16, n. 9, p. 606-613, 2001.

MORRIS P. E.; FRITZ C. O. Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, v. 39, p. 193-198, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.03.007>.

PEIXOTO, E. et al. The Role of Passion for Studies on Academic Procrastination and Mental Health During The Covid-19 Pandemic. *Soc Psychol Educ.*, v. 24, n. 3, p. 877-893, 2021. <https://doi.org/10.1007/S11218-021-09636-9>.

PEREIRA, Léia da Conceição ; RAMOS, Fabiana Pinheiro. PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, p. e223504, 2021

SOARES, Adriana Benevides, MONTEIRO, Marcia Cristina ; MEDEIROS, Humberto Claudio Passeri. ADAPTAÇÃO ACADÊMICA À UNIVERSIDADE: RELAÇÕES ENTRE MOTIVAÇÃO, EXPECTATIVAS E HABILIDADES SOCIAIS. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 25, p. e226072, 2021

STEEL, P.; KLINGSIECK, K. B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, v. 51, n. 1, p. 36-46, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.

STEINERT, C.; HEIM, N.; LEICHSENDRING, F. Procrastination, Perfectionism, and Other Work-Related Mental Problems: Prevalence, Types, Assessment, and Treatment-A Scoping Review. *Front Psychiatry*, v. 12, 736776, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.736776>.

UNDA-LÓPEZ, A. et al. Procrastination during the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Behav Sci (Basel)*, v. 12, n. 2, 38, 2022. <https://doi.org/10.3390/bs12020038>.

VIGNOLA, Rose Claudia; TUCCI, Adriana Marcassa. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, v. 155, p. 104-109, 2014.

WIBROWSKI, C. R. et al. The role of a skills learning support program on first-generation college students' self-regulation, motivation, and academic achievement: A longitudinal study. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, v. 0, n. 0, p.1-16, 2016