



Evento: XXX Jornada de Pesquisa ▾

A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA COMO ESTRATÉGIA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL SOB A ÓTICA DA PSICOLOGIA BASEADA EM EVIDÊNCIAS¹

**Arthur Ramos Trapp², Luã Henrique Urrutigaray³, Julia Rheinheimer Santos⁴,
Mardhjorie Seidler⁵, Ana Monique de Bortoli Vieira⁶, Marcelo Montagner Rigoli⁷**

¹ Revisão de Literatura realizada por estudantes do curso de Psicologia da UNIJUÍ.

² Estudante do Curso de Psicologia da UNIJUÍ.

³ Bolsista PIBIC-CNPq; estudante do curso Psicologia da UNIJUÍ.

⁴ Bolsista PIBEX do curso de Psicologia da UNIJUÍ.

⁵ Enfermeira, Pós Graduanda em Gestão em Saúde pela USP, e Estudante do curso de Psicologia da UNIJUÍ.

⁶ Psicóloga. Pós Graduanda pelo Instituto de Psicologia Baseada em Evidências (InPBE).

⁷ Professor orientador. Doutor em Psicologia pela PUCRS. Professor do curso de graduação em Psicologia da UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

A prática da psicologia contemporânea é guiada pelo paradigma da Prática Baseada em Evidências (PBE), um modelo integrativo que preconiza a tomada de decisão clínica a partir da articulação de três pilares fundamentais: a melhor evidência de pesquisa disponível, a expertise clínica do profissional e as características, cultura e preferências do paciente (MELCHERT et al., 2024). Este enquadramento exige uma análise sofisticada dos fenômenos psicológicos, movendo-se para além de explicações superficiais e buscando compreender os mecanismos de mudança subjacentes aos comportamentos complexos. Um desses comportamentos, de alta prevalência e impacto significativo no contexto educacional, é a procrastinação acadêmica.

Definida como o ato voluntário de adiar tarefas acadêmicas planejadas, apesar da consciência de suas consequências negativas, a procrastinação é um fenômeno quase universal na vida universitária. Estimativas da literatura apontam que entre 70% e 95% dos estudantes de graduação se engajam em níveis moderados a altos de procrastinação, um comportamento associado a uma miríade de desfechos adversos, incluindo menor desempenho acadêmico, níveis elevados de estresse, prejuízos ao bem-estar geral e consequências negativas para a saúde mental a longo prazo (CHEN; CHUNG, 2025). Apesar de sua prevalência, a procrastinação é frequentemente mal interpretada socialmente como um sinal de preguiça ou uma simples falha na gestão do tempo.



Contudo, a lente da PBE nos convida a uma reinterpretação funcional: e se a procrastinação não for a origem do problema, mas sim uma solução disfuncional para um problema diferente? A literatura científica recente converge para esta nova compreensão, conceituando a procrastinação não como uma falha de planejamento, mas como uma estratégia de regulação emocional de curto prazo (ECKERT et al., 2016; CHEN; CHUNG, 2025). Sob esta ótica, o estudante não está evitando a tarefa em si, mas sim as experiências internas aversivas que a tarefa elicia, como ansiedade de desempenho, medo da falha, tédio ou frustração. O ato de adiar, portanto, funciona como um comportamento de fuga que oferece um alívio imediato e temporário desse desconforto emocional, ainda que ao custo de um sofrimento maior no futuro.

Esta reconceitualização é robustamente amparada por evidências empíricas. Estudos transversais recentes confirmam a forte e significativa correlação positiva entre dificuldades na regulação emocional e a procrastinação acadêmica, e uma correlação negativa com a autoeficácia, sugerindo que a crença na própria incapacidade alimenta o ciclo de evitação (FARHADI RAD et al., 2025). Indo além da correlação, estudos longitudinais sofisticados demonstram a dinâmica temporal desta relação: no início de um semestre acadêmico, a relação é bidirecional, mas, com o passar do tempo, ela se torna unidirecional, com a desregulação emocional emergindo como o principal preditor da procrastinação subsequente (CHEN; CHUNG, 2025). Este achado é crucial, pois sugere que a dificuldade em lidar com as emoções se cristaliza como o verdadeiro motor do comportamento procrastinatório.

A validação final deste modelo funcional reside na evidência de intervenção. Se a causa primária é a dificuldade em regular emoções, a solução mais eficaz deveria ser o treinamento de habilidades para tal. De fato, ensaios clínicos randomizados demonstraram que um treinamento online focado em habilidades de regulação emocional (como tolerar e modificar emoções aversivas) foi eficaz em reduzir significativamente a procrastinação (ECKERT et al., 2016). Adicionalmente, pesquisas sobre estratégias de regulação motivacional indicam que técnicas específicas, como o foco na maestria (*mastery self-talk*), reduzem a procrastinação, enquanto outras, como o foco em evitar o fracasso (*performance-avoidance self-talk*), a exacerbam, evidenciando a importância de se intervir sobre processos cognitivos e motivacionais específicos (GRUNSCHEL et al., 2016).



METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura. Realizou-se uma busca bibliográfica nas bases de dados SciELO, Google Scholar e PubMed, utilizando os descritores, em português e inglês: “procrastinação acadêmica”, “regulação emocional” e “evitação experiencial”. Os critérios de seleção priorizaram artigos científicos revisados por pares, com ênfase em estudos longitudinais e de intervenção, que investigassem a relação entre a procrastinação e os processos de regulação emocional. O material selecionado foi então analisado e sintetizado com o objetivo de construir um argumento teórico que enquadra a procrastinação acadêmica como um comportamento funcional de regulação emocional, em linha com a Prática Baseada em Evidências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura selecionada permite a construção de um argumento robusto que redefine a procrastinação acadêmica, movendo-a de um modelo de falha de autodisciplina para um modelo funcional de regulação emocional. A síntese dos resultados aponta para uma convergência de evidências que solidificam a compreensão da procrastinação como um comportamento mantido por processos psicológicos específicos, em total alinhamento com a PBE.

Inicialmente, a literatura estabelece uma forte e consistente associação entre a procrastinação e as dificuldades na regulação emocional. Estudos transversais recentes confirmam que há uma correlação positiva significativa entre a procrastinação acadêmica e as dificuldades na regulação das emoções, e uma correlação negativa com a autoeficácia acadêmica. Este achado fundamental sugere que quanto maior a dificuldade do estudante em lidar com seus estados emocionais e quanto menor sua crença na própria capacidade, maior a tendência a procrastinar (FARHADI RAD et al., 2025).

Indo além da correlação estática, a evidência longitudinal revela a dinâmica temporal e a natureza causal desta relação. O estudo de Chen e Chung (2025), ao acompanhar estudantes ao longo de um semestre, demonstrou que a relação entre procrastinação e desregulação emocional evolui. No início do período letivo, a relação é bidirecional; procrastinar aumenta a desregulação emocional, e a desregulação aumenta a procrastinação, formando um ciclo vicioso. Contudo, com o avançar do semestre, a relação torna-se unidirecional: a dificuldade na regulação emocional emerge como o principal preditor da



procrastinação subsequente (CHEN; CHUNG, 2025). Este resultado é de suma importância, pois indica que a desregulação emocional não é apenas uma variável associada, mas se cristaliza como o motor que impulsiona e mantém o comportamento procrastinatório.

Sob a ótica da Terapia Baseada em Processos (TBP), estes achados empíricos são interpretados como a manifestação de processos transdiagnósticos específicos. A "dificuldade na regulação emocional" é a expressão funcional da evitação experiencial: o estudante adia a tarefa não para evitar o trabalho em si, mas para escapar do contato com emoções e pensamentos aversivos, como a ansiedade frente a um desafio, o medo da crítica ou do fracasso, ou o tédio de uma tarefa monótona. Adicionalmente, a baixa autoeficácia pode ser entendida como a fusão cognitiva com pensamentos autodepreciativos ("Eu não sou capaz", "Isso precisa estar perfeito e eu não consigo fazer perfeito"), que geram o estado emocional negativo do qual o estudante tenta fugir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A validade do modelo funcional da procrastinação é pragmaticamente confirmada por evidências de intervenção. Se a procrastinação é mantida pela evitação de emoções desconfortáveis, então o tratamento mais eficaz deve ser o treinamento de habilidades para lidar com essas emoções. De fato, um ensaio clínico randomizado demonstrou que um treinamento online focado em aprimorar as habilidades de regulação emocional foi eficaz em reduzir significativamente a procrastinação (ECKERT et al., 2016). Complementarmente, a pesquisa sobre estratégias de regulação motivacional detalha quais abordagens específicas são mais eficazes, mostrando que a regulação focada na maestria e no significado pessoal reduz a procrastinação, enquanto estratégias focadas em evitar o fracasso a aumentam (GRUNSCHEL et al., 2016). Juntos, esses estudos fornecem a prova final do conceito: ao intervir diretamente nos processos de regulação emocional e motivacional, modifica-se o comportamento procrastinatório.

Em síntese, esta revisão demonstrou a robustez do modelo que enquadra a procrastinação acadêmica não como uma falha de caráter ou de gestão de tempo, mas como um comportamento funcional de regulação emocional, mantido por processos de evitação experiencial. As conclusões aqui apresentadas apontam para uma implicação prática clara para instituições de ensino: a necessidade de ir além de workshops sobre organização e oferecer programas de letramento emocional e desenvolvimento de flexibilidade psicológica.



Futuras pesquisas poderiam se concentrar no desenvolvimento e teste de intervenções breves, baseadas em modelos como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), para verificar se o treino de habilidades de aceitação e desfusão cognitiva é eficaz para esta população no contexto brasileiro. A mudança de foco da gestão do tempo para a gestão das emoções representa uma via mais compassiva e, como as evidências sugerem, mais eficaz para auxiliar os estudantes a alcançarem seu pleno potencial acadêmico e pessoal.

Palavras-chave: Procrastinação acadêmica, Regulação emocional e Evitação experiencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHEN, Wan-Lan; CHUNG, Shao-Hua. Academic procrastination and emotion regulation: Parallel trajectories and reciprocal influences over an academic semester. **Personality and Individual Differences**, v. 237, 113050, 2025.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113050>

ECKERT, Marcus et al. Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. **Learning and Individual Differences**, v. 52, p. 10-18, 2016.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>

FARHADI RAD, Hamidreza et al. Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. **Scientific Reports**, v. 15, n. 3003, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>

GRUNSCHEL, Carola et al. Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. **Learning and Individual Differences**, v. 49, p. 162-170, 2016.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>

MELCHERT, Timothy P. et al. Evidence-Based Practice in Psychology: Context, Guidelines, and Action. **American Psychologist**, v. 79, n. 6, p. 824-837, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0001253>