

Arquétipos de Procrastinação Acadêmica: Um modelo baseado nos conceitos de autorregulação autoeficácia e perfeccionismo.

Autoria

João Florêncio da Costa Júnior - jfcj1977@gmail.com

Programa de Pós-Graduação em Administração – PPGA / UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Diogo de Menezes Cortês Bezerra - diogomenezes3@hotmail.com

Afrânio Galdino de Araújo - afranioga@gmail.com

64 / UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Anatália Saraiva Martins Ramos - anataliaramos@gmail.com

Programa de Pós-Graduação em Administração – PPGA / UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001

Resumo

A procrastinação acadêmica gera consequências negativas tanto em nível individual quanto coletivo: baixa performance dos discentes, aumento de stress, efeitos negativos na saúde física e mental e desperdício de recursos. Portanto, precisa ser estudada e entendida, para que se possa desenvolver mecanismos de superação. O presente trabalho busca, através de uma revisão sistemática da literatura, determinar qual a relação entre procrastinação acadêmica, autoeficácia e perfeccionismo ao passo em que analisa as estratégias, ferramentas ou técnicas geralmente utilizadas para superar a procrastinação acadêmica. Foi realizada primeiramente uma revisão bibliométrica, seguida de uma revisão sistemática, em um protocolo de pesquisa com cinco estágios distintos, que resultou na análise detalhada de 16 artigos científicos. Com relação à natureza dos trabalhos, percebeu-se que os estudos não possuíam uma aplicação prática imediata; a maioria das pesquisas era exploratória, apresentando absoluta predominância de métodos quantitativos com utilização de surveys baseadas em diferentes escalas. Como resultado, os autores puderam propor arquétipos de comportamento do procrastinador acadêmico, baseado na interrelação entre autoeficácia e autorregulação e a influência do perfeccionismo. Também foi possível gerar insights para orientar pesquisadores, acadêmicos e profissionais da educação no entendimento sobre o impulso ou hábito da procrastinação acadêmica e possíveis formas de superação.

Arquétipos de Procrastinação Acadêmica: Um modelo baseado nos conceitos de autorregulação autoeficácia e perfeccionismo.

RESUMO

A procrastinação acadêmica gera diversos problemas e consequências negativas tanto em nível individual quanto coletivo: baixa performance dos discentes, aumento de stress, efeitos negativos na saúde física e mental, desperdícios de recursos e talentos. Portanto, precisa ser estudada e entendida em suas diferentes formas, para que se possa desenvolver mecanismos de superação. O presente trabalho busca, através de uma revisão sistemática da literatura, determinar qual a relação entre procrastinação acadêmica, autoeficácia e perfeccionismo ao passo em que analisa as estratégias, ferramentas ou técnicas geralmente utilizadas para superar a procrastinação acadêmica. De modo a analisar os artigos relevantes para as questões desta pesquisa, foi realizada primeiramente uma revisão bibliométrica, seguida de uma revisão sistemática, utilizando-se da técnica de análise de conteúdo em um protocolo de pesquisa com cinco estágios distintos, que resultou na análise detalhada de 16 artigos científicos. Com relação à natureza dos trabalhos, percebeu-se que os estudos não possuíam uma aplicação prática imediata; a maioria das pesquisas era exploratória, apresentando absoluta predominância de métodos quantitativos com utilização de *surveys* baseadas em diferentes escalas. Como resultado, os autores puderam propor arquétipos de comportamento do procrastinador acadêmico, baseado na interrelação entre autoeficácia e autorregulação e a influência do perfeccionismo. Também foi possível, através do desenvolvimento dos arquétipos e da análise das estratégias, técnicas e ferramentas utilizadas, gerar insights para orientar pesquisadores, acadêmicos e profissionais da educação no entendimento sobre o impulso ou hábito da procrastinação acadêmica e possíveis formas de superação.

Palavras-chave: Procrastinação Acadêmica; Autorregulação; Autoeficácia; Perfeccionismo.

Introdução

A procrastinação pode ser entendida como a escolha ou predisposição pelo atraso de uma atividade ou decisão que é necessária e que possui um prazo específico para seu cumprimento, onde a expectativa de possíveis consequências negativas superam as consequências positivas de um eventual atraso, mas não o impede (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Milgram, Mey-Tal, & Levison, 1998). A procrastinação é geralmente irracional, antiprodutiva e gerada por forças internas, provocando, por vezes, considerável desconforto psicológico, social e até mesmo físico (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Klingsieck, 2013).

A procrastinação acadêmica é um fenômeno comum entre estudantes universitários, há indícios de que 50% dos estudantes procrastinam regularmente, enquanto aproximadamente 95% ocasionalmente procrastinam em algum aspecto de suas

atividades acadêmicas (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Zerbe, e Berdanier, 2020; Steel, 2007; Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995).

A procrastinação acadêmica gera diversos problemas e consequências negativas tanto em nível individual quanto coletivo: baixa performance dos discentes, aumento de stress, efeitos negativos na saúde física e mental, desperdícios de recursos e talentos (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Klingsieck, 2013), por isso precisa ser estudada e entendida em suas diferentes formas, para que se possa desenvolver mecanismos de superação (Kennedy e Tuckman, 2013; Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995).

O fenômeno da procrastinação pode ser dividido em dois grandes campos, a procrastinação passiva e a procrastinação ativa. Enquanto o procrastinador passivo reage motivado por medo, indecisão e falta de confiança em suas habilidades, demonstrando considerável falta de autorregulação e autoeficácia, o procrastinador ativo está mais associado a resultados positivos de procrastinação, como alto desempenho acadêmico e estabilidade emocional, a pressão das atividades de última hora os leva a concluir tarefas de forma mais motivada, ainda que não necessariamente mais eficaz. Assim, ainda que haja certa falta de autorregulação na procrastinação passiva, a autoeficácia dos procrastinadores ativos parece ser alta, o que impede que sofram de danos psicológicos com o procrastinador passivo (Ratsameemonthon; Tuicomepee e Blauw, 2018; Strunk, Lane e Mwavita, 2017).

A pesquisa sobre procrastinação de um modo geral e a procrastinação acadêmica especificamente traz à tona diversos desafios ao pesquisador: falta uma explicação teórica coerente sobre o comportamento; o fenômeno é de difícil compreensão; as pesquisas possuem diversos ângulos que dificultam acompanhar os resultados; e ainda há diversas dificuldades metodológicas referentes à mensuração do fenômeno e à validade dos resultados obtidos (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Zerbe e Berdanier; 2020; Steel, 2007).

Ao estudar-se procrastinação, diversos outros conceitos como autoeficácia, autorregulação e perfeccionismo são necessariamente envolvidos, apontando para a natureza complexa e multifacetada desse problema (Ratsameemonthon; Tuicomepee e Blauw, 2018; Zhou e Kam, 2017; Kennedy e Tuckman, 2013; Steel, 2007; Wolters 2003; Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995).

A autoeficácia diz respeito às crenças individuais na capacidade de mobilizar a motivação, recursos cognitivos e cursos de ação necessários para atender a determinadas

demandas situacionais, é um conceito profundamente inter-relacionado com autoimagem (Zerbe e Berdanier, 2020; Jeffords, Bayly, Bumpus e Hill 2018; Zhou e Kam, 2017). Diversos pesquisadores avaliaram a correlação entre autoeficácia e procrastinação, apontando para o fato de que os alunos com níveis mais elevados de autoeficácia geralmente apresentam níveis mais baixos de procrastinação (Zhou e Kam, 2017; Steel, 2007).

Logo, os estudos sobre autoeficácia, e sua interrelação próxima à ideia de flexibilidade psicológica levam a crer que esse conceito possui de um modo geral, uma relação inversa com a procrastinação, ou seja, alunos que apresentam níveis mais altos de autoeficácia tendem a procrastinar menos ou a sofrer menores consequências psicológicas ao procrastinarem (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Jeffords, Bayly, Bumpus e Hill 2018)

A autoeficácia possui mais influência sobre a capacidade de enfrentamento e superação do impulso procrastinador quando integrada a uma estratégia de autorregulação (Limone, Sinatra, Ceglie e Monacis, 2020, Wolters, 2003), pois a procrastinação é entendida em vários estudos como uma falha de autorregulação da performance acadêmica, geralmente induzida por situações de stress (Ferrari, 2001). A autoeficácia pode ajudar a atenuar os efeitos do estresse e da ansiedade, pois afeta diretamente a percepção do aluno quanto aos desafios que são vistos como oportunidades e não ameaças, reduzindo assim o impulso procrastinador (Kennedy e Tuckman, 2013).

A autorregulação, por sua vez, engloba elementos cognitivos, metacognitivos, comportamentais, motivacionais e emocionais/afetivos que tem influência direta na performance acadêmica de um modo geral e na procrastinação em particular, ou seja, alunos com níveis mais elevados de autorregulação possuem desempenho acadêmico superior e procrastinam menos (Limone et al, 2020; Strunk, Lane e Mwavita, 2017; Wolters, 2015; Park, 2012; Zimmerman, 2008).

O perfeccionismo é um traço de personalidade complexo e multifacetado que pode ser entendido como uma expectativa de desempenho extremamente elevada geralmente acompanhada de uma preocupação excessiva com erros, motivada por altos padrões pessoais ou de influência de terceiros (geralmente os pais dentro do contexto acadêmico) ou até mesmo, como o impulso de buscar o inatingível (Burnam, Komarraju, Hamel e Nadler, 2014, Bieling, Israeli e Antony, 2004). O perfeccionismo possui um forte impacto na procrastinação, sendo constantemente correlacionado de forma positiva com esse fenômeno (Strunk, Lane e Mwavita, 2017; Burnam, Komarraju, Hamel e Nadler, 2014)

Assim como a procrastinação possui duas dimensões ou polaridades – ativa e passiva (Ratsameemonthon; Tuicomepee e Blauw, 2018; Strunk, Lane e Mwavita, 2017); Burnam et al (2014) sustentam que o perfeccionismo também apresenta uma característica dualística, entre perfeccionistas adaptativos e maladaptativos. Enquanto os perfeccionistas adaptativos possuem uma abordagem positiva, focando-se em seu desempenho (autoeficácia), os perfeccionistas maladaptativos apresentam uma natureza negativa, sofrendo com dúvidas pessoais e baixa autorregulação. Assim, pode-se entender que o efeito do perfeccionismo sobre a procrastinação dependerá de elementos ligados à autorregulação e autoeficácia dos alunos.

Nesse contexto, a presente pesquisa objetiva fazer uma revisão sistemática da literatura (Tranfield; Denyer; Smart, 2003) nas áreas das ciências sociais, economia e negócios, de modo a responder às seguintes questões:

- a) Qual a relação entre procrastinação acadêmica, autoeficácia e perfeccionismo?
- b) Quais estratégias, ferramentas ou técnicas são geralmente utilizadas para superar a procrastinação acadêmica e qual sua inter-relação com os conceitos de autoeficácia e perfeccionismo?

Metodologia

De modo a analisar os artigos relevantes para as questões desta pesquisa, foi realizada primeiramente uma revisão bibliométrica (Macias-Chapula, 1998), seguida de uma revisão sistemática (Tranfield; Denyer; Smart, 2003), utilizando-se da técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011) em um processo de cinco etapas: i) busca inicial; ii) busca avançada; iii) análise inicial; iv) análise avançada; e v) análise dos resultados.

O Quadro 1 explica em detalhes o protocolo utilizado na pesquisa:

Quadro 1: Protocolo de Pesquisa

Estágio da Pesquisa	Crítérios de Seleção	No. de artigos
1	Palavras-chave: Procrastination; Self-Efficacy; Perfectionism. TITLE-ABS-KEY: Procrastination AND Self-Efficacy OR Perfectionism OR Knowledge work (procrast* AND perfecti* OR "knowl* work*" OR "self-eff*")	269
2	Área de Estudo: Business, Management and Accounting; Social Sciences; Economics, Econometrics and Finance	106
3	Análise qualitativa inicial: Leitura de títulos e sumários para identificar pesquisas com foco em procrastinação acadêmica (graduação e pós-graduação).	68
4	Análise qualitativa avançada: Leitura dos artigos para selecionar àqueles que se referem direta ou indiretamente a conceitos, ferramentas e técnicas para otimizar o gerenciamento de tarefas, aumentar o desempenho pessoal e superar a	16 ¹

¹ O número total de artigos relevantes é 17, mas os autores não tiveram acesso a Chow (2011), restringindo assim a análise a 16 artigos.

	procrastinação na área acadêmica - graduação e pós-graduação. (Ver Quadro 8 para maiores detalhes).	
5	Análise de conteúdo: categorização dos resultados a partir da análise do material levando em consideração a orientação teórica e os objetivos da pesquisa.	16

Fonte: Elaborado pelos autores

É importante frisar que os aspectos quantitativos nos estágios 1 e 2 da pesquisa, dão espaço à análise qualitativa a partir do estágio 3. A partir desse estágio, os autores fazem a leitura dos textos, de modo a poder determinar aqueles relevantes para responder às perguntas da pesquisa e construir categorias próprias de análise.

Resultados

Os resultados da pesquisa serão apresentados dentro de duas categorias. Primeiramente, uma análise bibliométrica dos artigos selecionados no estágio 4 do protocolo de pesquisa, seguida por uma revisão sistemática desses artigos, baseado em uma abordagem de análise de conteúdo.

Análise bibliométrica

Os estudos bibliométricos objetivam conhecer como se comporta uma propriedade relativamente a outra já conhecida. Dessa forma, no caso das publicações científicas, pode-se pretender conhecer todos os autores que trabalharam em determinado assunto; os periódicos que publicaram sobre esse assunto; os autores considerados referência no assunto; os autores desse assunto que publicaram em determinado periódico e assim por diante e cruzar essas propriedades (Macias-Chapula, 1998). Assim, a utilização de métodos quantitativos na busca por uma avaliação objetiva da produção científica é o ponto central da bibliometria.

Neste artigo, utilizou-se como referência da pesquisa a base de dados Scopus. Conforme evidenciado na parte metodológica, com o protocolo de busca, as palavras chaves retornaram 269 artigos sobre o tema, que resultaram, após análise de conteúdo por pares, em 16 artigos considerados relevantes para o tema pesquisado. As referências trouxeram dados dos seguintes indicadores: a) Título; b) Autores; c) Ano; d) Descritores de publicação; e) Local de publicação; f) Idioma; g) Palavras chaves; e h) Resumo. Finalizada esta etapa, estando a base pronta para a análise bibliométrica, os campos extraídos foram tratados no Vosview, com o cruzamento de informações, Ano de publicação-Autor, Autor-Título, Autor-Classificação, Autor-Descriptor e assim por diante. Os dados foram exportados para o MS Excel para a elaboração de gráficos e tabelas, assim como também foi exportado para o aplicativo Vosview para criação de rede entre autores mais citados e, por fim, registrou-se as palavras chaves sítio da web *menti.com* para evidenciar as que tiveram maior preponderância.

Com o objetivo de mensurar a quantidade de publicações por ano, observou-se que não existe uma constância do tema na literatura dentro dos padrões de pesquisa propostos pelos autores. Conforme se observa na Figura 1, a primeira publicação ocorreu no ano de 2003 e o número máximo de publicações sobre o tema nunca passou de 2 ao ano. Essa informação pode revelar uma lacuna investigativa sobre o tema. Outro dado que chama atenção é que desde 2017, em todos os anos, ao menos 1 artigo foi publicado. Isso mostra o recente interesse no conteúdo, o que poderá resultar em um número maior de artigos desta natureza nos próximos anos.



Figura 1 – Total de publicações por ano 2003 - 2021

Com relação aos autores que publicaram sobre o assunto, foi constatado o número total de 46 autores. Dentre aqueles que mais publicaram sobre o tema, observa-se Wolters com três publicações, e Hussain com duas. Todos os demais publicaram apenas um artigo. Para exemplificação de maneira visual, selecionou-se 15 autores para compor a Figura 2. Isso demonstra que as pesquisas desenvolvidas não são aprofundadas ao longo do tempo, em sua maioria se tornaram publicações singulares dos pesquisadores.

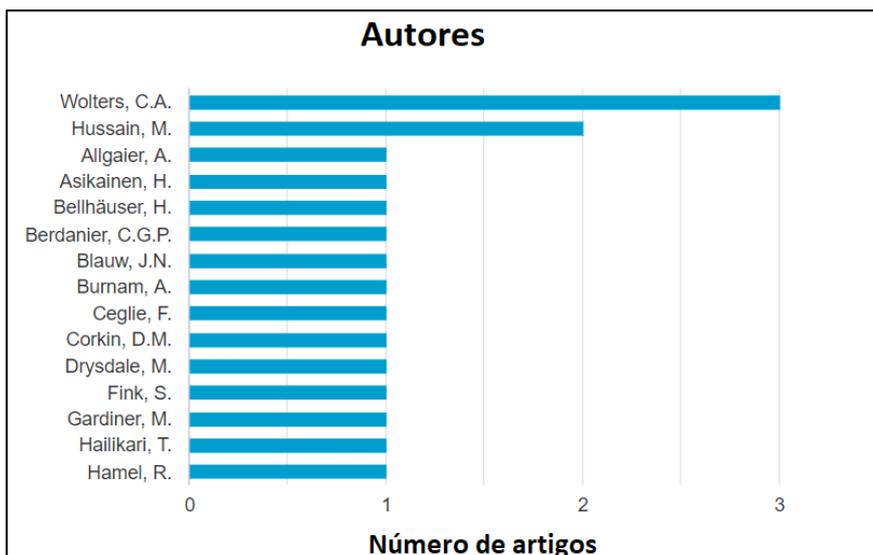


Figura 2 – Quantidade de publicação por autor.

Utilizando-se o aplicativo Vosviews, foram criadas as redes com os autores mais citados nos artigos, independente da sua quantidade de publicações, e observou-se que Wolters além de possuir mais publicações, também aparece com o maior número de citações sobre a temática. Sua pesquisa de 2003 foi citada por praticamente todos os outros autores que também foram referenciados, inclusive, pelo próprio Wolters nas pesquisas de 2015 e 2017, revelando-se um artigo seminal para o presente estudo. Apesar do destaque na rede de citações para Wolters, observa-se que Limone (2020) foi a publicação mais recente sobre o conteúdo.

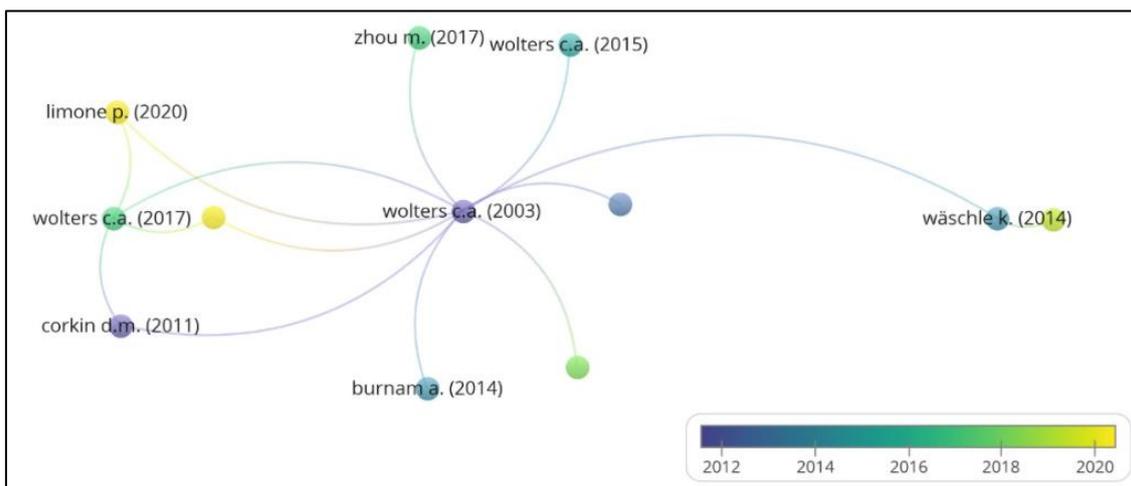


Figura 3 – Rede de citações entre autores.

Já com relação às origens das publicações, foi constatado que o tema foi pesquisado em 10 países distintos. Os países que mais publicaram foram Estados Unidos, com o total de 8 publicações, e a Alemanha, com total de 2 publicações. Todos os outros

países tiveram apenas 1 publicação sobre o tema conforme Figura 4. É importante observar que o Brasil não consta na lista de países que pesquisaram algo sobre o tema, revelando que existe uma lacuna investigativa no país ou, pelo menos, uma ausência de trabalhos publicados dentro das especificações do presente protocolo de pesquisa.

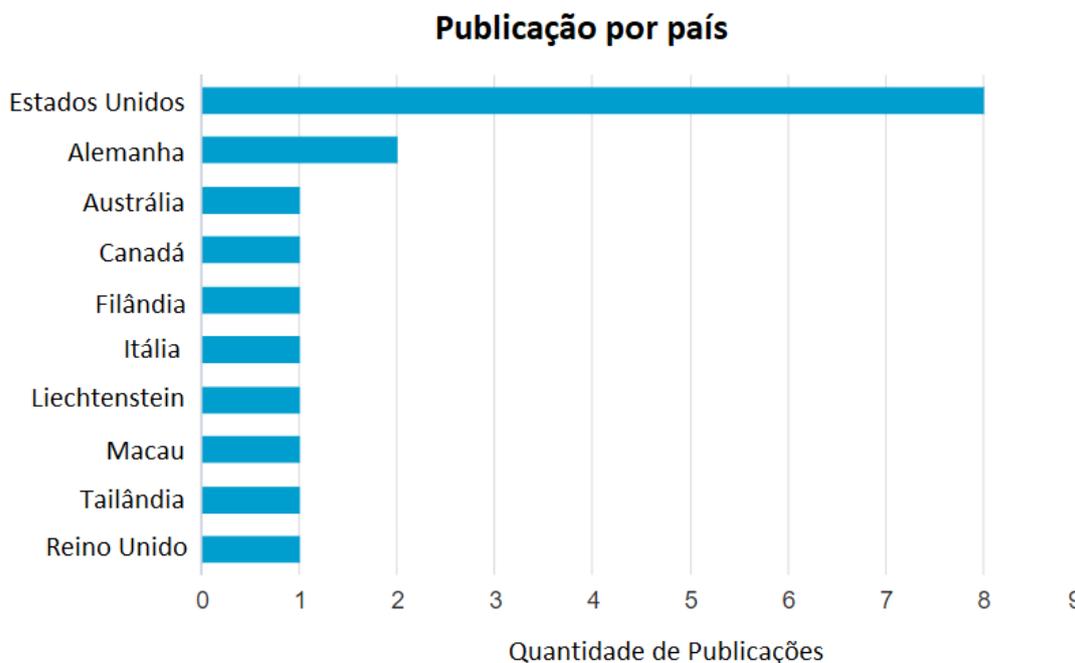


Figura 4 – Publicação por país.

Com o objetivo de evidenciar as palavras chaves em destaque das pesquisas escolhidas, foi exportado para o MS Excel diretamente da base de dados todas encontradas. No total foram 57 palavras chaves encontradas com os mais diversos identificadores de pesquisa. Após exportar pro MS Excel utilizou-se um sítio na web chamado *menti.com* para cadastrar as palavras repetidas e visualizar a nuvem com as palavras evidentes. As palavras que mais ficaram preponderantes foram “*procrastination*”, “*self-efficacy*” e “*self-regulated learning*”. Outro dado relevante foi que a palavra “*Perfectionism*” foi pouco citada dentre as palavras chave, talvez porque, dentro dos critérios qualitativos estabelecidos para a triagem dos questionários, apenas um artigo diretamente relevante foi incorporado.

escalas e diferentes instrumentos característicos do método como estatística descritiva, regressão multilinear e equação estrutural entre outros; não havendo assim, pelo menos dentro do escopo da atual pesquisa, destaque para trabalhos qualitativos.

Análise Sistemática

Após a análise quantitativa inicial, procedeu-se a análise qualitativa, focando-se na análise de conteúdo para estabelecer categorias existentes e novas categorias (Bardin, 2011) dentro dos campos estudados, obtendo-se assim insights acerca da natureza das pesquisas, suas tendências e limitações.

No Quadro 2, observa-se os principais fenômenos que acompanham o estudo da procrastinação nos artigos analisados, assim como sua relação com a procrastinação. A criação dessas categorias se baseou na análise dos resultados, discussões e conclusões das pesquisas selecionadas (Ver Quadro 8).

Quadro 2: Fenômenos associados à procrastinação

Fenômeno	Relação com a procrastinação	Autores
Flexibilidade Psicológica	A flexibilidade psicológica tem um forte papel individual na explicação da procrastinação junto com as habilidades de gerenciamento de tempo e esforço.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018).
Gestão do Tempo e Tarefas	A habilidade de gerir o tempo e as tarefas é essencial para diminuir os níveis de procrastinação.	Hailikari, Katajavuori e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017).
Autorregulação	A habilidade de autorregulação metacognitiva está positivamente correlacionada com a perseverança (grit) e com valores acadêmicos e negativamente correlacionada com a procrastinação.	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011).
Autoeficácia	A autoeficácia está, de um modo geral, negativamente correlacionada com a procrastinação (especificamente a procrastinação passiva).	Zerbe e Berdanier (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Zhou e Kam (2017); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011).
Natureza da Procrastinação	Há três categorias de procrastinadores: a) Procrastinadores ativos (alta autoeficácia e motivados por desempenho); b) Procrastinadores passivos (baixa autorregulação e autoeficácia, sendo suscetíveis a efeitos psicológicos negativos) e c) Não-procrastinadores (alto nível de autorregulação e autoeficácia e	Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Corkin, Yu e Lindt (2011).

	tendem a não procrastinar tarefas acadêmicas de forma sistemática.).	
Perfeccionismo e autodeterminação	O perfeccionismo e a autodeterminação possuem, de modo geral, uma correlação negativa com a procrastinação acadêmica.	Bournam et al (2014).

Fonte: Elaborado pelos autores

Baseando-se no Quadro 2, percebe-se que a procrastinação tende a afetar mais acadêmicos que possuem baixa flexibilidade psicológica, ou seja, possuem dificuldades de adaptar sua rotina. Essas dificuldades podem ser agravadas pela ausência de ferramentas e métodos que permitam gerenciar tempo e tarefas. A Autorregulação e a autoeficácia são os dois conceitos-chave para se entender a procrastinação, pois quando elevados, acadêmicos conseguem superar o impulso procrastinador e manter um nível superior de desempenho.

É importante notar que a procrastinação não é tratada como um fenômeno unidimensional, há um entendimento de que tanto fatores internos quanto fatores externos possuem profunda influência sobre o impulso e o hábito da procrastinação. Também a reação dos indivíduos ao ato de procrastinar tende a mudar consideravelmente, dada a influência desses fatores, especialmente a autoeficácia. Indivíduos com altos índices de autoeficácia podem procrastinar, porém de forma ativa e sem causar danos psicológicos como ansiedade; por outro lado, os indivíduos com baixa autoeficácia tendem a procrastinar de forma passiva, gerando sensações de desânimo e ansiedade.

O perfeccionismo e a autodeterminação, por sua vez, dentro dos resultados obtidos pelo estudo, possuem, de um modo geral, uma relação inversa com a procrastinação, ou seja, perfeccionistas autodeterminados (com alto nível de autorregulação e autoeficácia) são menos propensos a procrastinar ou a sofrer danos psicológicos gerados pela procrastinação. É preciso, contudo, outro estudo voltado apenas para o perfeccionismo para que se possa apresentar conclusões mais sólidas.

O Quadro 3 traz uma análise do referencial teórico utilizado nas pesquisas, ressaltando o background utilizado pelos autores no desenvolvimento das pesquisas assim como os principais autores para cada background específico.

Quadro 3: Análise do referencial teórico

Background Teórico	Autores
Academic Literacy Theory.	Zerbe e Berdanier (2020).
Autoeficácia Acadêmica.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Purdie et al. (2013); Wolters (2003).
Autorregulação Acadêmica.	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin et al. (2011); Wolters (2003).

Estratégias cognitivas e Metacognitivas de Aprendizado.	Limone et al. (2020); Wolters e Hussain (2015); Purdie et al. (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters (2003).
Estudos de Gênero.	Limone et al. (2020).
Flexibilidade Psicológica.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021).
Gestão do Tempo e das Tarefas.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017).
Modelos de Procrastinação e seus Preditores.	Strunk, Lane e Mwavita (2018); Zhou e Kam (2017).
Perfeccionismo.	Bournam et al (2014).
Perspectivas Situacionais e Social Cognitive Theory.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018).
Psicologia Motivacional e Comportamental e Achievement Goal Theory.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Zhou e Kam (2017); Wolters e Hussain (2015); Kennedy e Tuckman (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters (2003).

Fonte: Elaborado pelos autores

A análise do Quadro 3 deixa claro que, mesmo com as restrições impostas pelos presentes autores dentro dos critérios do roteiro da pesquisa, há um vasto background de teorias que oferecem insights, explicações e questionamentos acerca dos fenômenos da procrastinação.

A autorregulação acadêmica, mais uma vez, se apresenta como um conceito chave e um background teórico imprescindível, não apenas pela sua inter-relação com a procrastinação, mas com outros conceitos relativos à autoeficácia, motivação e comportamento.

As teorias cognitivas também possuem grande peso no estudo do tema, especificamente na análise das estratégias cognitivas e metacognitivas utilizadas por acadêmicos para superar o impulso e o hábito da procrastinação; o que leva também ao estudo das estratégias de gestão do tempo e das tarefas.

É importante notar que esses conceitos não são apresentados de forma compartimentalizada, ainda que possam ser estudados individualmente, eles são apresentados como conceitos profundamente inter-relacionados e complementares, demonstrando que o estudo da procrastinação não pode prescindir de uma abordagem multidisciplinar.

Dentro do próprio cerne do atual trabalho, o Quadro 4 apresenta as principais estratégias, técnicas ou ferramentas apresentadas nos artigos analisados e que podem ter efeito de mitigar ou controlar o impulso e/ou o hábito da procrastinação.

É importante notar que os conceitos aqui utilizados – estratégias, técnicas ou ferramentas – englobam todo e qualquer esforço organizado para diminuir o impulso ou o hábito da procrastinação assim como mitigar seus efeitos.

Quadro 4: Estratégias, Técnicas e Ferramentas Antiprocrastinação

Estratégia, Técnica ou Ferramenta	Relação com a Procrastinação	Autores
Gerenciamento do tempo e das atividades.	Ao melhor gerenciar o tempo e as atividades, alunos sofreriam menos com ansiedade e dúvida e, como consequência, haveria uma diminuição do impulso para a procrastinação.	Hailikari, Katajauvori, e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Zerbe e Berdanier (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017); Bournam et al (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008).
Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e outras formas de terapias comportamentais.	Ao tolerar o estresse e os pensamentos negativos, os alunos tenderiam a diminuir sua procrastinação.	Hailikari, Katajauvori, e Asikainen (2021); Kearns, Gardiner e Marshall (2008).
Estratégias de aprendizagem cognitiva e metacognitiva incluindo aprendizagem autorregulada e <i>goal orientation</i>.	Ao aperfeiçoar suas estratégias de aprendizagem, os alunos poderão aumentar seus níveis de autoeficácia e autorregulação, diminuindo assim o impulso para procrastinação.	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011);); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters (2003).
Exercícios e técnicas de aperfeiçoamento da comunicação escrita: redação cronometrada, diários, prazos distribuídos e grupos e responsabilidade de escrita (WAGs).	Melhorar o desempenho da comunicação escrita leva ao aumento da autoeficácia do aluno e, por conseguinte, à diminuição do impulso pela procrastinação de determinados tipos de tarefas.	Zerbe e Berdanier (2020); Wäschle et al. (2014); Kearns, Gardiner e Marshall (2008).
Estratégias de enfrentamento do tédio.	A diminuição do tédio leva os alunos a níveis mais altos de motivação que podem influenciar na diminuição do impulso procrastinador.	Zhou e Kam (2017).
Aprendizagem integrada no trabalho (WIL)	Os estudantes dentro de um contexto de aprendizagem objetiva e aplicada poderão ter um melhor desempenho acadêmico com uma possível diminuição do impulso procrastinador.	Purdie et al. (2013).

Fonte: Elaborado pelos autores

A análise das do Quadro 4 leva à percepção de que o combate à procrastinação se concentra grandemente no entendimento de ferramentas e técnicas para gestão do tempo e das atividades. É importante frisar que a natureza das pesquisas estudadas aponta mais para o esforço de compreensão do fenômeno do que para propriamente sua solução, não tendo muitas pesquisas aplicadas passadas pelos filtros desta análise, apenas Kearns, Gardiner e Marshall (2008).

As estratégias de aprendizagem cognitiva e metacognitiva, incluindo aprendizagem autorregulada e *goal orientation*, configuram a principal categoria

encontrada nesta análise. Isso parece ser bastante lógico, já que a pesquisa se concentra em procrastinação acadêmica com forte influência dos conceitos como autorregulação e autoeficácia.

De um modo geral, existe uma grande lacuna de estudos voltados para o enfrentamento do problema através de experimentos e desenvolvimento de ferramentas e técnicas. É preciso observar se isso é uma característica geral do tema ou se foi efeito dos filtros qualitativos propostos pelos atuais autores. De todo modo, é uma lacuna relevante e aponta para áreas promissoras para futuras pesquisas, especificamente na literatura de negócios cuja relevância pode ser medida pela produção de artigos de impacto significativo na sociedade, especificamente no enfrentamento das demandas que afetam o desempenho dos indivíduos e organizações, com contribuições teóricas e práticas (Wickert et al., 2021)

No Quadro 5 é possível ver a análise das recomendações feitas nos trabalhos avaliados neste artigo. Os autores classificaram as recomendações baseado em sua natureza acadêmica, podendo assim, restringi-las em categorias distintas, sem avaliar o mérito das recomendações *per se*.

Quadro 5: Análise das recomendações

Tipo de Recomendação	Característica	Autores
Expansão Linear	Expansão da pesquisa em termos de escopo, aumentando o universo original da pesquisa, mas mantendo a metodologia anteriormente aplicada ou fazendo alterações pontuais; portanto, as pesquisas futuras teriam um ponto de partida e serviriam principalmente para avaliar a validade dos resultados obtidos na pesquisa original.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Bournam et al (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Purdie et al. (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters 2003).
Expansão ramificada	Desenvolvimento de novas pesquisas que possam extrapolar os achados relatados, trazendo novos insights e explorando diferentes ângulos/conceitos.	Limone et al. (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017); Zhou e Kam (2017); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011)
Projetos Experimentais	Recomendação de estudos empíricos e projetos experimentais para validar o conhecimento teórico ou as conclusões alcançadas pelo trabalho.	Limone et al. (2020); Zerbe e Berdanier (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017); Zhou e Kam (2017); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014);
Novas perspectivas conceituais	Apresenta novos insights ou conceitos que poderão influenciar futuros estudos sobre o tema.	Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018)

Fonte: Elaborado pelos autores

É possível perceber as recomendações mais comuns foram aquelas que sugeriam a expansão dos trabalhos originais – geralmente motivada por problemas de amostragem – os presentes autores classificaram essa expansão como linear, dada sua natureza de continuidade. Todavia, também há uma considerável gama de trabalhos que sugerem pesquisas mais amplas não apenas em termos de escopo, mas também em termos de novos insights e perspectivas, extrapolando os estudos originais, o que caracteriza uma expansão ramificada, que diversifica e enriquece o tema.

Um aspecto central desta análise diz respeito ao número de trabalhos que sugeriram projetos experimentais e pesquisa aplicada, justamente uma lacuna que foi observada no decorrer desta análise. Pesquisa aplicada é essencial para a literatura de negócios e tem crescido em importância e escopo (Gray, 2019; Saunders, Lewis e Thornhill, 2016), podendo ser, justamente, uma área de contribuição que a ciência administrativa pode dar à pesquisa sobre procrastinação acadêmica.

No Quadro 6 encontra-se a análise das limitações dos trabalhos selecionados.

Quadro 6: Limitações das pesquisas

Limitação	Autores
Possível viés amostral – viés de auto seleção	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Zerbe e Berdanier (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017); Zhou e Kam (2017); Kennedy e Tuckman (2013); Purdie et al. (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011).
Desenho Transversal – ausência de uma análise comparativa ou de longo prazo	Limone et al. (2020); Zhou e Kam (2017); Purdie et al. (2013);
Limitações conceituais das medidas ou escalas utilizadas nos estudos	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Wolters e Hussain (2015); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011); Wolters (2003)
Amostra insuficiente (grupo pequeno ou categorizações muito amplas);	Zerbe e Berdanier (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Corkin, Yu e Lindt (2011);
Ausência de informação sobre fatores diversos que podem alterar o comportamento das variáveis.	Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters e Hussain (2015);

Fonte: Elaborado pelos autores

É preciso levar em conta que essas limitações não são conclusões alcançadas pelos presente autores, mas apenas a categorização das principais limitações apresentadas pelos autores originais dos trabalhos avaliados.

Observa-se que as principais limitações dizem respeito aos obstáculos comuns encontrados em trabalhos quantitativos (Saunders, Lewis e Thornhill. 2016), ou seja, problemas específicos com relação às amostras (natureza e quantidade), instrumento de

pesquisa, e ausência de informação sobre variáveis exógenas que podem alterar os resultados das pesquisas.

Contudo, apesar da ausência de pesquisas qualitativas, os presentes autores reconhecem o potencial de explorar esse nicho, já que as limitações conceituais das escalas ou medidas utilizadas nos estudos avaliados, quiçá apontem para a necessidade de se buscar meios diversos para se entender o fenômeno da procrastinação, abrindo espaço para a pesquisa qualitativa e seus diferentes instrumentos.

Discussões

A análise bibliométrica e de conteúdo dos artigos selecionados abre um leque inferencial bastante variado, sugerindo diversos insights e problemas de pesquisa com relação à procrastinação.

Especificamente no nível da conceituação do problema, percebeu-se um relevante debate em que de um lado a procrastinação é entendida como um problema de autorregulação ou gerenciamento de tempo (Wolters et al, 2017), e por outro lado, também é entendida como um comportamento complexo que envolve elementos cognitivos e emocionais, percepções pessoais da própria competência, fatores psicológicos, dificuldade em lidar com emoções negativas e inflexibilidade psicológica (Eisenbeck, Carrenob e Uclés-Juárezb, 2019; Visser et al, 2018; Dionne, 2016; Gagnon, Dionne e Pychyl, 2016).

Todavia, pesquisas têm mostrado que as habilidades de autogerenciamento e de gestão do tempo e das atividades estão entre os fatores mais importantes para a capacidade dos alunos de definir metas para si próprios e alcançá-las, sendo assim um aspecto crucial no combate à procrastinação (Hailikari, Katajavuorini e Asikainen, 2021; Hafner, Stock e Oberst, 2015). Portanto, dado que o presente trabalho tem como foco o entendimento e aplicação de técnicas, ferramentas e estratégias que podem efetivamente ser úteis no combate à procrastinação, tendo assim um caráter essencialmente funcional, é possível afirmar que a questão da autorregulação, junto com o conceito de autoeficácia, é o elemento-chave para o estudo de métodos e técnicas para superar a procrastinação.

Além disso, percebe-se que os alunos que são organizados e se esforçam para alcançar altos padrões pessoais são menos propensos a procrastinar ao se preparar para exames, redigir trabalhos e completar tarefas de leitura e também menos propensos a experimentar a procrastinação como um problema de comportamento (Burnam et al, 2014; Wolters, 2003), assim, o perfeccionismo, desde que esteja atrelado a um nível

elevado de autoeficácia e autorregulação, é uma força essencialmente antiprocrastinadora.

A análise dos dados permite que se proponha um modelo de arquétipos de comportamento procrastinador, tendo-se os elementos da autorregulação e autoeficácia como eixos cuja inter-relação apresenta quatro dimensões distintas afetadas pelo perfeccionismo que pode ser apresentado em formato de parábola.

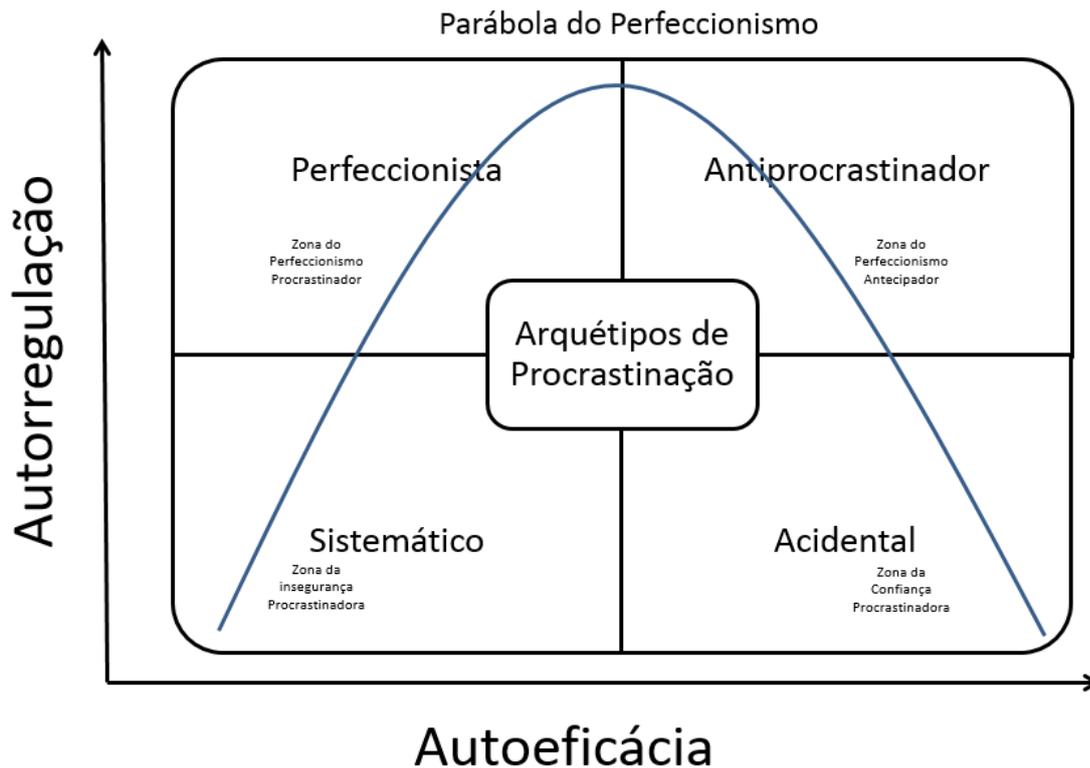


Figura 6: Arquétipos da Personalidade Procrastinadora

- Baixa autorregulação e baixa autoeficácia – Procrastinador Sistemático: é o procrastinador passivo, profundamente influenciado pela insegurança e ansiedade. Ele não busca o perfeccionismo na consecução de tarefas, mas a ideia do perfeccionismo o mantém afastado das tarefas, o impedindo de começar, já que não confia em sua capacidade de execução.
- Baixa autorregulação e alta autoeficácia – Procrastinador Acidental: é o procrastinador desorganizado, a autoeficácia elevada aliada à baixa autorregulação significa que muitas vezes acaba procrastinando atividades essenciais por subestimar o tempo e demais recursos que precisam ser utilizados ou por superestimar suas próprias habilidades. O procrastinador acidental é, na grade maioria das vezes, um talento acadêmico potencialmente desperdiçado por

falta de planejamento. É possível que neste arquétipo estejam a maioria dos indivíduos que consideram a pressão dos prazos como um fator de motivação.

- Alta autorregulação e baixa autoeficácia – Procrastinador Perfeccionista: é o perfeccionismo que gera a insegurança, pois devido à baixa autoeficácia, nada que faz considera bom o suficiente e, conseqüentemente, tende a procrastinar em busca de obter melhores resultados. Também sofre com ansiedade e com a procrastinação passiva; todavia, o resultado de seu trabalho pode ter alto nível de qualidade, já que a autorregulação impulsiona o desempenho.
- Alta autorregulação e alta autoeficácia – Antiprocrastinador: Dado os altos graus de ambos os eixos, é capaz de planejar bem suas tarefas e alocar recursos, evitando assim a procrastinação acidental e possui confiança quanto ao potencial de seu trabalho, impedindo que seja influenciado pela procrastinação passiva. Quando deixa algo para última hora, geralmente faz de forma planejada, não criando ansiedade ou necessariamente debilitando o resultado das tarefas.

Os presentes autores teorizam que dada a influência da autorregulação e da autoeficácia sobre a procrastinação, o perfeccionismo terá efeitos bastante diferente e por vezes contraditórios dentro dos diferentes arquétipos propostos, apresentando natureza diversa, ou mesmo díspares, como já apresentado por Burnam et al., (2014).

No primeiro arquétipo do Procrastinador Sistemático, encontra-se a Zona de Insegurança Procrastinadora, caracterizada por um baixo nível de perfeccionismo que tende a evoluir na medida em que evoluem a autorregulação e a autoeficácia, mas que possui um efeito negativo sobre o indivíduo. Ou seja, nesse quadrante, encontra-se o as características mais marcantes do perfeccionismo maladaptativo.

Esse efeito é mitigado quando a evolução do eixo da autorregulação leva à Zona do Perfeccionismo Procrastinador, gerando também uma melhora nos níveis de autoeficácia e da relação do indivíduo com o próprio conceito de perfeccionismo que evolui para se tornar uma alavanca para o seu desempenho, ao invés de um empecilho. Ou seja, o perfeccionismo, na medida em que a autorregulação e a autoeficácia são desenvolvidas, se torna adaptativo, voltado para a busca do desempenho elevado.

A curva do perfeccionismo chega ao seu ápice dentro do arquétipo Antiprocrastinador, sua curva posteriormente descendente não indica desinteresse do indivíduo, mas uma relação mais saudável com a ideia de desempenho, o perfeccionismo passa a ser um padrão pessoal, altamente adaptativo. Todavia, se a diminuição da autorregulação dentro de um cenário de autoeficácia acaba fazendo a curva do

perfeccionismo adquirir dimensões de pouca significância, já que o indivíduo enfrentará limitações de qualidade em trabalhos feitos dentro de prazos curtos ou sem planejamento apropriado.

Dado que os arquétipos são, por definição, multifacetados e profundamente interrelacionados, é possível apontar diferentes estratégias, ferramentas e técnicas mais propícias para cada arquétipo; mas de um modo geral, apenas como um guia ou orientação e nunca como um posicionamento definitivo. A Figura 7 traz essas orientações baseadas nas discussões já estabelecidas e nas informações contidas no Quadro 4:

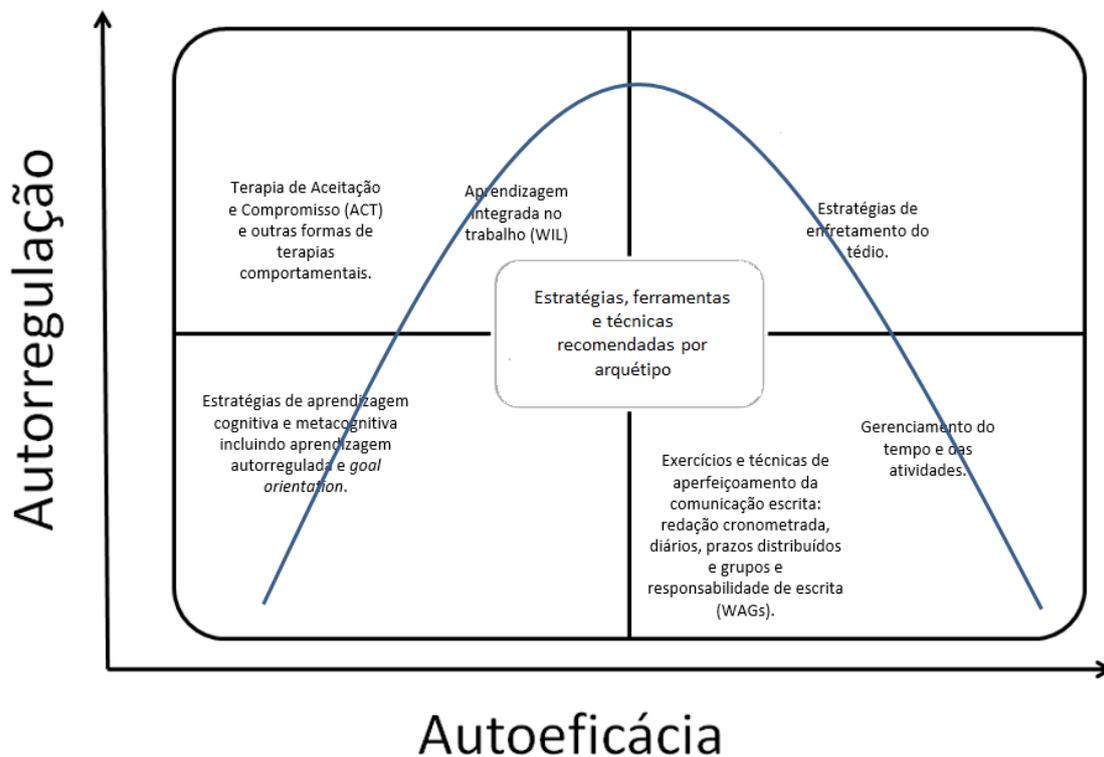


Figura 6: Estratégias, Técnicas e Ferramentas Antiprocrastinação

Percebe-se que as estratégias de aprendizagem cognitivas e metacognitivas são, de fato, as ferramentas mais essenciais já que podem atuar no desenvolvimento tanto da autorregulação quanto da autoeficácia, aperfeiçoando as estratégias de aprendizagem dos estudantes, criando maior foco para os objetivos acadêmicos e gerando um padrão de comportamento mais produtivo.

As Terapias de Aceitação e Compromisso e outras formas de terapias comportamentais se mostram importantes quando os níveis de autorregulação começam a subir, pois é preciso que haja um acompanhamento no desenvolvimento da autoeficácia

para que se possa aumentar a tolerância ao stress, diminuir pensamentos negativos e comportamentos danosos ao desempenho acadêmico.

A aprendizagem integrada também pode se apresentar como uma ferramenta que eleva a autoeficácia dos estudantes, diminuindo ainda mais a procrastinação.

Os discentes que, por outro lado, possuem baixa autorregulação e alta autoeficácia se beneficiam, primariamente, dos exercícios e técnicas de comunicação e outras técnicas que melhorem o controle sobre o seu processo criativo, aumentando assim a autorregulação. O Gerenciamento do tempo e das atividades é fundamental para criar um equilíbrio entre autorregulação e autoeficácia no arquétipo do procrastinador acidental.

Por fim, mesmo no arquétipo antiprocrastinador, existem ferramentas essenciais, como é o caso das estratégias de enfrentamento do tédio, um problema que pode ocorrer dentro de estudantes que possuem alto desempenho e não se sentem verdadeiramente desafiados.

Todavia, é preciso que se estude cada arquétipo em detalhe para que se possa ajudar no desenvolvimento dos estudantes e no entendimento de seus potenciais e limitações.

Conclusão

A procrastinação acadêmica, sendo um fenômeno comum que afeta sobremaneira não apenas o desempenho dos estudantes, mas até mesmo das instituições de ensino e pesquisa, é um problema que demanda estudo e entendimento, a fim de se desenvolver meios para combatê-la.

O presente trabalho buscou, através de uma análise bibliométrica e de conteúdo de uma série de artigos selecionados dentro de critérios preestabelecidos (ver metodologia), determinar a relação entre procrastinação, autoeficácia e perfeccionismo, ao passo em que estudou estratégias, ferramentas ou técnicas utilizadas ou recomendadas para superação da procrastinação acadêmica.

O primeiro ponto percebido no estudo é que, dentro dos critérios estabelecidos para a análise dos artigos, os estudos sobre perfeccionismo não foram selecionados. Aparentemente, existe um número limitado de estudos que se foca em perfeccionismo acadêmico e em estratégias, ferramentas ou técnicas de superação da procrastinação. Contudo, foi possível levantar insights sobre a influência do perfeccionismo no comportamento procrastinador e sua interrelação com autoeficácia e autorregulação.

Dentre os estudos selecionados, percebeu-se a absoluta predominância da pesquisa básica (não aplicada) e exploratória, baseada em métodos quantitativos, especificamente utilizando-se de *surveys*.

Percebeu-se também uma lacuna presente no estudo da procrastinação acadêmica, especificamente na literatura de negócios, o que indica a necessidade de se buscar novos estudos com vistas não apenas à compreensão do fenômeno, mas também à sua superação e controle. A ausência de qualquer background teórico de estudos organizacionais e o tratamento superficial dado às estratégias, ferramentas e técnicas discutidas – especialmente a ausência de pesquisas experimentais – reforçam essa noção.

A análise dos textos apontou para o fato de que os elementos centrais para se entender e, especificamente, combater a procrastinação estão relacionados aos conceitos de autoeficácia e autorregulação que, quando combinados, possuem imensa influência na motivação, comportamento e habilidades dos acadêmicos.

Os atuais autores puderam assim, propor arquétipos de comportamento procrastinador, baseado na interrelação entre esses dois elementos, a saber: a) Baixa autorregulação e baixa autoeficácia – Procrastinador Sistemático; b) Baixa autorregulação e alta autoeficácia – Procrastinador Acidental; c) Alta autorregulação e baixa autoeficácia – Procrastinador Perfeccionista; d) Alta autorregulação e alta autoeficácia – Antiprocrastinador.

Esses arquétipos, apesar de serem até certo ponto fluídos e inter-relacionáveis, carregam características específicas que podem orientar pesquisadores, acadêmicos e profissionais da educação no desenvolvimento de estratégias, ferramentas e técnicas para superar a procrastinação acadêmica, melhorando o desempenho.

O trabalho apresenta limitações, especificamente com relação ao protocolo da pesquisa. Como os presentes autores não incluíram periódicos especializados em psicologia e psiquiatria, e dado que as publicações nas áreas estabelecidas eram bastante limitadas em número, é preciso reavaliar esse estudo incluindo outros campos e desenvolvendo uma equipe de pesquisa multidisciplinar.

Os arquétipos apresentados são ainda modelos em desenvolvimento; assim, sugere-se que futuras pesquisas busquem analisar a validade desses arquétipos apresentados, aprofundando-se também em estudos experimentais acerca da eficiência

das estratégias, técnicas e ferramentas apresentadas, para assim poder contribuir com a melhoria do desempenho acadêmico de estudantes através da diminuição ou controle do fenômeno da procrastinação.

Referências

- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Bellhäuser, H., Mattes, B., & Liborius, P. (2019). Daily Fluctuations in Motivation: A Longitudinal Diary Study over an Entire Semester at University. *Zeitschrift Fur Entwicklungspsychologie Und Padagogische Psychologie*, 51(4). <https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000226>
- Bieling, P.J., Israeli, A.L., & Antony, M.M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*. 36, 1373–1385. doi:10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Fulano, C., Magalhães, P., Núñez, J. C., Marcuzzo, S., & Rosário, P. (2020). As the twig is bent, so is the tree inclined: Lack of prior knowledge as a driver of academic procrastination. *International Journal of School and Educational Psychology*. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1719945>
- Chow, H. P. H. (2011). Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*, 57 (2).
- Dionne, F. (2016). Using acceptance and mindfulness to reduce procrastination among university students: Results from a pilot study. *Revista Prâksis*, 1, 8–20.
- Eisenbeck, N., Carrenob, D. F., & Uclés-Juárezb, U. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108
- Ferrari, J.R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *Eur. J. Pers.* 2001, 15, 391–406.

- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 97–102.
- Gobbo, K., & Shmulsky, S. (1999). Helping Students Manage Perfectionism and Procrastination. *College Teaching*, 47(4).
<https://doi.org/10.1080/87567559909595806>
- Gray, E. D. *Doing Research in the Business World*. 2nd ed. London: Sage.
- Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81–94.
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 24(2).
<https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2018). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 22(2), 351–372.
- Strunk, K. K., Lane, F. C., & Mwavita, M. (2018). Changes in time-related academic behaviour are associated with contextual motivational shifts. *Educational Psychology*, 38(2). <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1384535v>
- Kearns, H., Gardiner, M., & Marshall, K. (2008). Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed (and be happy!). *Higher Education Research and Development*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/07294360701658781>
- Kennedy, G. J., & Tuckman, B. W. (2013). An exploration into the influence of academic and social values, procrastination, and perceived school belongingness on academic performance. *Social Psychology of Education*, 16(3).
<https://doi.org/10.1007/s11218-013-9220-z>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait." *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- Macias-Chapula, C. A. (1998) O papel da informetria e da cienciometria e sua perspectiva nacional e internacional. *Ciência da Informação*. 27 (2) 134-140, 1998.

- Park, S.; Sperling, R. Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology* **2012**, *3*, 12–23.
- Purdie, F., Ward, L., McAdie, T., King, N., & Drysdale, M. (2013). Are work-integrated learning (WIL) students better equipped psychologically for work post-graduation than their non-work-integrated learning peers? Some initial findings from a UK university. *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, *14*(2).
- Ratsameemonthon, L., Ho, R., Tuicomepee, A., & Blauw, J. N. (2018). Influence of achievement goals and academic self-efficacy on academic achievement of Thai undergraduate students: Across non procrastinators and procrastinators. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *16*(45). <https://doi.org/10.25115/ejrep.v16i45.2093>
- Saunders, M; Lewis, P; Thornhill, A. (2016). *Research Methods for Business Students*, (7th ed.). Essex: Pearson Education Limite, 2016.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, *135*, 607– 619.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological bulletin*, *133*(1), 65–94.
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a Methodology for Developing Evidence-Informed Management Knowledge by Means of Systematic Review. *British Journal of Management*, *14*(3)207-222 doi: 10.1111/1467-8551.00375.
- Visser, L., Korthagen, F. A., & Schoonenboom, J. (2018). Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, *9*, 808
- Wickert, C., Post, C., Doh, J.P., Prescott, J.E. and Prencipe, A. (2021). Management Research that Makes a Difference: Broadening the Meaning of Impact. *Journal of Management Studies*. doi: 10.1111/joms.12666.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, *95*(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, *10*(3). <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9128-9>

- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, 12(3), 381–399.
- Zerbe, E., & Berdanier, C. G. P. (2020). Writing attitudes and career trajectories of domestic and international students in the United States. *International Journal of Engineering Education*, 36(1 A).
- Zerbe, E., & Berdanier, C. G. P. (2020). Writing attitudes and career trajectories of domestic and international students in the United States. *International Journal of Engineering Education*, 36(1 A), 226-240.
- Zhou, M., & Kam, C. C. S. (2017). Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies. *Educational Psychology*, 37(7). <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1293801>
- Zimmerman, B.J. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *Am. Educ. Res.* **2008**, 45, 166–183.

Apêndice

Quadro 8: Lista de artigos selecionados para análise qualitativa

Autores	Título	Periódico	Ano
Hailikari, T., Katajavuori, N., Asikainen, H.	Understanding procrastination: A case of a study skills course	Social Psychology of Education	2021
Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., Monacis, L.	Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model	Behavioral Sciences	2020
Zerbe, E., Berdanier, C.G.P.	Writing attitudes and career trajectories of domestic and international students in the United States	International Journal of Engineering Education	2020
Bellhäuser, H., Mattes, B., Liborius, P.	Daily Fluctuations in Motivation: A Longitudinal Diary Study over an Entire Semester at University	Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie	2019
Strunk, K.K., Lane, F.C., Mwavita, M.	Changes in time-related academic behaviour are associated with contextual motivational shifts	Educational Psychology	2018
Ratsameemonthon, L., Ho, R., Tuicomepee, A., Blauw, J.N.	Influence of achievement goals and academic self-efficacy on academic achievement of Thai undergraduate students: Across non procrastinators and procrastinators	Electronic Journal of Research in Educational Psychology	2018
Wolters, C.A., Won, S., Hussain, M.	Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning	Metacognition and Learning	2017
Zhou, M., Kam, C.C.S.	Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies	Educational Psychology	2017

Wolters, C.A., Hussain, M.	Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement	Metacognition and Learning	2015
Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., Nadler, D.R.	Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?	Learning and Individual Differences	2014
Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., Nückles, M.	Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning	Learning and Instruction	2014
Kennedy, G.J., Tuckman, B.W.	An exploration into the influence of academic and social values, procrastination, and perceived school belongingness on academic performance	Social Psychology of Education	2013
Purdie, F., Ward, L., McAdie, T., King, N., Drysdale, M.	Are work-integrated learning (WIL) students better equipped psychologically for work post-graduation than their non-work-integrated learning peers? Some initial findings from a UK university	Asia-Pacific Journal of Cooperative Education	2013
Chow, H.P.H.	Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy	Alberta Journal of Educational Research	2011
Corkin, D.M., Yu, S.L., Lindt, S.F.	Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective	Learning and Individual Differences	2011
Kearns, H., Gardiner, M., Marshall, K.	Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed (and be happy!)	Higher Education Research and Development	2008
Wolters, C.A.	Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective	Journal of Educational Psychology	2003