

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
**RELAÇÃO ENTRE PERFECCIONISMO E PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**BIANCA DE SOUZA SILVA
ELLEN CRISTINA MÕES OLIVEIRA
LUCA FELLET MANSUR
MARIA CLARA VIEIRA GOULART**

**LAVRAS-MG
2025**

BIANCA DE SOUZA SILVA
ELLEN CRISTINA MÕES OLIVEIRA
LUCA FELLET MANSUR
MARIA CLARA VIEIRA GOULART

**RELAÇÃO ENTRE PERFECCIONISMO E PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, curso de graduação em Psicologia.

PROFESSOR ORIENTADOR
Prof. Me. Geovani Garcia Zeferino

LAVRAS-MG
2025

UNILAVRAS
Centro Universitário de Lavras
www.unilavras.edu.br




BIANCA DE SOUZA SILVA
ELLEN CRISTINA MÔES OLIVEIRA
LUCA FELLET MANSUR
MARIA CLARA VIEIRA GOULART

RELAÇÃO ENTRE PERFECCIONISMO E PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Trabalho de Conclusão apresentado ao
Centro Universitário de Lavras, como
parte das exigências da disciplina de
Trabalho de Conclusão de Curso, curso
de graduação em Psicologia.


Aprovado em 25/09/25

MEMBROS DA BANCA



Presidente da Banca/ Prof. da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso

Me. Reynaldo de Azevedo Gosmão
(Centro Universitário de Lavras)



Orientador/ Prof. Me. Geovani Garcia Zeferino
(Centro Universitário de Lavras)

LAVRAS-MG
2025

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

S586r Silva, Bianca de Souza.
Relação entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica em
estudantes universitários: uma revisão sistemática / Bianca de Souza
Silva, Ellen Cristina Mões Oliveira, Luca Fellet Mansur, Maria Clara
Vieira Goulart. – Lavras: Unilavras, 2025.
38f.: il.
Monografia (Graduação em Psicologia) – Unilavras,
Lavras, 2025.
Orientador: Prof. Geovani Garcia Zeferino.
1. Perfeccionismo 2. Procrastinação acadêmica. 3. Estudantes
universitários. 4. Saúde mental. I. Oliveira, Ellen Cristina Mões. II.
Mansur, Luca Fellet. III. Goulart, Maria Clara Vieira. IV. Zeferino,
Geovani Garcia. (Orient.). V. Título.

RESUMO

A entrada no Ensino Superior envolve demandas e pressões que afetam o bem-estar. Perfeccionismo e procrastinação interagem e influenciam desempenho e saúde mental. O objetivo foi sintetizar evidências sobre a relação entre perfeccionismo e procrastinação. Metodologia: revisão sistemática conforme PRISMA (2020), com buscas em BVS, PsycInfo, PubMed e Scopus, publicações de 2020–2024. Incluíram-se estudos empíricos com universitários, examinando associações entre as variáveis. Dois juízes fizeram triagem independente; aplicou-se avaliação pelo checklist JBI para estudos transversais. Dos 44 registros identificados, seis atenderam aos critérios. Os resultados apontaram que as facetas adaptativas do perfeccionismo (padrões pessoais, organização) correlacionaram-se negativamente com procrastinação, sugerindo efeito protetivo. Dimensões desadaptativas (perfeccionismo socialmente prescrito, preocupação com erros) associaram-se positivamente à procrastinação. Predominaram delineamentos transversais, amostras de conveniência e autorrelatos; análises incluíram correlações, regressões e mediação/moderação. Referente às limitações: amostras diversas, foco asiático e ausência de inferência causal. Portanto, concluiu-se que, o perfeccionismo exerce efeito ambivalente; dimensões adaptativas mitigam a procrastinação, enquanto dimensões desadaptativas a intensificam. Necessitam-se intervenções institucionais e clínicas com treino de autorregulação, manejo de ansiedade e metas realistas, além de políticas que reduzam pressões externas. Pesquisas futuras devem adotar delineamentos longitudinais, amostras diversas e multimétodos para ampliar validade e aplicabilidade.

Palavras-chave: Perfeccionismo; Procrastinação Acadêmica; Estudantes Universitários; Saúde Mental.

ABSTRACT

Entering Higher Education involves demands and pressures that affect students' well-being. Perfectionism and procrastination interact and influence both academic performance and mental health. The aim of this study was to synthesize evidence on the relationship between perfectionism and academic procrastination. Method: a systematic review was conducted in accordance with PRISMA (2020), with searches carried out in BVS, PsycInfo, PubMed, and Scopus databases, including publications from 2020 to 2024. Empirical studies with university students that examined associations between the variables were included. Two independent judges performed the screening, and methodological quality was assessed using the JBI checklist for cross-sectional studies. Of the 44 records initially identified, six met the inclusion criteria. Results indicated that adaptive facets of perfectionism (personal standards, organization) correlated negatively with procrastination, suggesting a protective effect, whereas maladaptive dimensions (socially prescribed perfectionism, concern over mistakes) were positively associated with procrastination. Cross-sectional designs, convenience samples, and self-report measures predominated; analyses included correlations, regressions, and mediation/moderation models. Limitations concerned sample diversity, the predominance of Asian populations, and the inability to establish causal inference. In conclusion, perfectionism exerts an ambivalent effect: adaptive dimensions mitigate procrastination, while maladaptive ones intensify it. Institutional and clinical interventions should include self-regulation training, anxiety management, and realistic goal-setting, in addition to policies aimed at reducing external pressures. Future research should adopt longitudinal designs, more diverse samples, and multimethod approaches to strengthen validity and applicability.

Keywords: Perfectionism; Academic Procrastination; University Students; Mental Health.

Dedico este trabalho aos que, na busca por perfeição, se perdem no inacabado e não percebem a chance de recomeçar.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho não é fruto de um esforço solitário, mas da soma de muitas presenças, vozes e mãos que, de maneira direta ou sutil, nos acompanharam nesta jornada. Em especial, agradecemos ao professor Geovani Garcia Zeferino, que, mais do que um orientador, foi uma presença constante e dedicada. Sua paciência, rigor acadêmico e generosidade foram fundamentais para a construção e o aprimoramento deste trabalho, contribuindo significativamente para seu desenvolvimento e qualidade. Agradecemos também a todos que fizeram parte de nossa formação, assim como às nossas famílias, amigos e colegas, cujo incentivo e carinho iluminaram nossos caminhos, tornando esta trajetória mais rica e memorável.

“Não é a experiência em si que forma o homem, mas sim a maneira como ele reage a ela”.

Viktor Frankl, 1946

LISTAS DE ABREVIATURAS

API - Aitken Procrastination Inventory

APS - Academic Perfectionism Scale

CFMPS - Frost Multidimensional Perfectionism Scale

DECS - Descritores em Ciências da Saúde

JBI - Joanna Briggs Institute

MPS-H - Multidimensional Perfectionism Scale de Hewitt e Flett

PASS - Procrastination Assessment Scale - Students

PLS - Partial Least Squares

PRISMA - Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

SEM - Structural Equation Modeling

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca sistemática (PRISMA)	24
---	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características dos estudos incluídos.....	21
---	----

SUMÁRIO

1 Introdução.....	12
2 Desenvolvimento.....	15
2.1 Ensino Superior: Oportunidades, Demandas e Adaptações.....	15
2.2 Perfeccionismo e Contexto Universitário.....	16
2.3 Procrastinação Acadêmica: Fatores Associados e Consequências.....	17
3 Metodologia.....	20
3.1 Procedimentos de Busca.....	20
3.2 Avaliação do Risco de Viés.....	22
4 Resultados.....	24
5 Discussão.....	28
6 Conclusão.....	32
7 Referências.....	33

1 INTRODUÇÃO

A entrada no Ensino Superior representa um grande marco na vida dos estudantes, pois desencadeia novas experiências e expectativas, como a transição para a vida adulta, conquista de maior autonomia e necessidade de lidar com responsabilidades em um novo cotidiano (Campos, 2024). Em muitos casos, o estudante sai da casa dos pais e começa a estabelecer novas conexões sociais, com o objetivo de se adaptar ao novo contexto, no caso, o universitário (Chico et al., 2022). Nesse sentido, é bastante comum o surgimento de fatores que podem afetar a saúde física e mental dos universitários durante o processo educacional, como ansiedade, estresse, nervosismo, pressões relacionadas à adaptação e desempenhos acadêmicos (Campos, 2024).

Acerca dessas mudanças, estudos têm demonstrado impactos significativos no estado emocional dos estudantes. Nesse sentido, o perfeccionismo tem sido foco de diversas investigações, pois é uma característica individual associada a diversos desfechos negativos na saúde mental de universitários (Diniz; Rodrigues; Mansur-Alves, 2024; Nahar; Sekhar, 2024; Zhang; Mushtaque; Hanif, 2025), incluindo sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Anwar; Sitwat, 2024; Eley; Bansal; Leung, 2020), ideação suicida (Fernández-García et al., 2022; You; Kwon; Kim, 2022), automutilação (Duncan-Plummer et al., 2023; Fatima et al., 2023), dentre outras.

O perfeccionismo pode ser definido como uma característica multidimensional de personalidade e caracterizado a partir de padrões ou metas de altíssimo nível, em que o indivíduo exerce excesso de cobrança e críticas em relação a sua performance (Hewitt; Flett, 1991; Stoeber, 2018). Ademais, Rocha (2021) salientou que o perfeccionismo envolve aspectos comportamentais e cognitivos.

No contexto acadêmico, em que a pressão por altos padrões é constante, o perfeccionismo se torna ainda mais evidente. A sensação de que as conquistas nunca são suficientes pode afetar tanto o desempenho quanto o bem-estar psicológico dos universitários. Sendo assim, Soares, Nascimento e Cavalcanti (2021) afirmaram que o perfeccionismo se torna uma armadilha para muitos, pois a busca por padrões inatingíveis cria um ciclo contínuo de insegurança e sentimentos de inadequação. Além disso, estudos verificaram relações entre o perfeccionismo e

medo do fracasso e procrastinação (Bangar; Sekhon; Narula, 2024; Lee et al., 2024; Yosopov et al., 2024).

A procrastinação é definida, de maneira geral, como a ação voluntária de postergar/adiar injustificadamente uma atividade planejada que possui um prazo para conclusão, mesmo tendo consciência de possíveis riscos e/ou repercussões desfavoráveis (Li; Hu; Ren, 2022). Diferentemente do que se ouve no senso comum, as pessoas apresentam anseio por finalizar atividades, porém possuem dificuldade no momento de transformar suas intenções/ideias em atos/comportamentos práticos/operacionalizados (Chen; Zhang; Li, 2024; Xinchun, 2024).

Especificamente no contexto acadêmico, a procrastinação é um comportamento muito observado entre estudantes universitários e se caracteriza pelo adiamento espontâneo e repetido de tarefas acadêmicas, como a leitura de textos, a realização de trabalhos e a preparação para provas (Faria et al., 2024; Li et al., 2022; Machado; Schwartz, 2018), podendo gerar mais estresse conforme os prazos se aproximam e/ou comprometimento na qualidade da atividade e, conseqüentemente, no desempenho (Machado; Schwartz, 2018).

Segundo Geara e Teixeira (2017), a procrastinação não afeta apenas as notas dos estudantes, mas também seu bem-estar, gerando sentimento de culpa e ansiedade. Em casos mais graves, pode até levar ao abandono de disciplinas. Esse comportamento tende a se repetir, criando um ciclo difícil de romper, o que agrava ainda mais os efeitos negativos da procrastinação. Entre as causas mais comuns estão a dificuldade de organizar o tempo e a falta de estratégias eficazes para lidar com as exigências acadêmicas (Geara; Teixeira, 2017).

Além disso, verifica-se que a procrastinação acadêmica possui inúmeros prejuízos relacionados à cognição, emoção e desempenho, principalmente, em detrimento da qualidade da aprendizagem ou do desempenho dos estudantes universitários (Ghattas; El-Ashry, 2024; Kuftyak, 2021; Rahimi; Hall; Sticca, 2023). Estudos apontaram que a procrastinação crônica, geralmente, leva ao baixo desempenho em avaliações/provas e a ausência de profundidade nas demais atividades acadêmicas (Faria et al., 2024; Noonan, 2023; Steel, 2012).

Apesar do avanço da literatura, ainda são escassas revisões sistemáticas recentes que integram evidências internacionais e discutem as particularidades contextuais da população universitária. Assim, este estudo busca contribuir ao

sistematizar tais achados e oferecer subsídios teórico-práticos para intervenções no ensino superior. Diante desse cenário, formula-se a seguinte pergunta-problema: quais são as evidências recentes da literatura científica sobre a relação entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica em estudantes universitários, e de que forma tais relações impactam o desempenho e o bem-estar psicológico desses alunos?

Diante do exposto, acredita-se que, entender as possíveis relações entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica é crucial. Haja vista que, a partir desse entendimento é possível pensar no desenvolvimento de estratégias que ajudem os estudantes a gerenciar melhor suas tarefas acadêmicas. A busca por padrões elevados e o adiamento constante das atividades podem afetar negativamente tanto o desempenho quanto o bem-estar dos alunos. Diante disso, o presente estudo objetivou verificar, por meio de uma revisão sistemática, o estado da arte expondo estudos que apresentem relação entre as variáveis propostas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Ensino Superior: Oportunidades, Demandas e Adaptações

O ensino superior é um período de extrema relevância no desenvolvimento humano, social e profissional (Kulmala et al., 2020). A admissão em uma universidade significa não apenas a possibilidade de progresso acadêmico e de construção de um projeto de vida orientado à qualificação profissional, mas também o enfrentamento de novos compromissos e exigências. A expectativa geral em relação aos estudantes universitários é que enfrentem um contexto caracterizado por maior autonomia e competitividade, com uma demanda crescente por envolvimento intelectual, pensamento crítico, produção acadêmica e participação em atividades curriculares e extracurriculares (Soares et al., 2021).

Esse período está associado a um conjunto de mudanças que ultrapassam o plano cognitivo, alcançando também dimensões emocionais, sociais e identitárias. Os estudantes são compelidos a desenvolver independência na gestão da vida diária, na tomada de decisões acadêmicas e no enfrentamento de situações estressantes, como exames de alta complexidade, prazos curtos ou expectativas de desempenho. Nesse sentido, o ensino superior não se resume à transferência de conhecimento, mas configura-se como um espaço formativo que demanda dos indivíduos a capacidade de assumir novos papéis sociais, autorregular-se e enfrentar dificuldades que extrapolam a dimensão acadêmica (Hen; Goroshit, 2020).

Em uma outra perspectiva, é um ambiente tanto educacional, quanto mercado. Ele se mostra favorável à ampliação do repertório cultural, à aquisição de conexões sociais e profissionais e ao aprofundamento da identidade acadêmica e cidadã. Entretanto, as oportunidades oferecidas coexistem com riscos psicossociais. O ambiente universitário pode ser percebido como estressante, sobretudo em razão do aumento das exigências, da escassez de suporte institucional e da dificuldade de conciliar estudos, trabalho e vida pessoal (Vieira-Santos; Malaquias, 2022).

O ensino superior pode, portanto, ser compreendido como um espaço paradoxal: ao mesmo tempo em que contribui para o desenvolvimento acadêmico e pessoal, pode exacerbar fragilidades emocionais e comportamentais. Assim, torna-se relevante compreender de que maneira certas características individuais

influenciam a forma como os estudantes enfrentam tais demandas. Entre essas características, o perfeccionismo assume papel central, pois pode funcionar tanto como recurso para alcançar elevados níveis de desempenho quanto como um fator de vulnerabilidade para dificuldades emocionais e comportamentais.

2.2 Perfeccionismo e Contexto Universitário

O perfeccionismo é um construto de personalidade amplamente investigado na psicologia, definido pela tendência de manter padrões elevados de desempenho acompanhados por avaliações críticas intensas, tanto em relação a si mesmo quanto em relação aos outros (Flett; Hewitt, 2022). Ele é concebido como um fenômeno multidimensional, com facetas que podem ser adaptativas (quando associadas à motivação e ao engajamento) ou desadaptativas (quando relacionadas a sofrimento psicológico).

O modelo mais citado foi proposto por Hewitt e Flett (1991), que distingue três dimensões: o perfeccionismo auto orientado, marcado pela imposição pessoal de padrões rígidos e autocríticos; o perfeccionismo socialmente prescrito, caracterizado pela crença de que outras pessoas esperam perfeição e julgam severamente qualquer falha; e o perfeccionismo orientado ao outro, no qual o indivíduo projeta sobre os demais expectativas irreais de excelência, exigindo padrões elevados também de colegas e parceiros. Esse enquadramento teórico evidencia que o perfeccionismo não se limita ao plano intrapsíquico, mas se manifesta também em dinâmicas sociais e acadêmicas (Hewitt, Flett; Mikail, 2017).

Essas manifestações ganham contornos particulares no contexto universitário. O perfeccionismo auto orientado, quando equilibrado, pode favorecer organização, persistência e conquistas acadêmicas, atuando como força motivadora (Madigan, 2019). Contudo, em níveis exacerbados, transforma-se em autocrítica severa, obsessão por erros e dificuldade de lidar com fracassos. O perfeccionismo socialmente prescrito, por sua vez, mostra-se especialmente relevante, uma vez que muitos estudantes internalizam pressões de familiares, instituições e pares, desenvolvendo sobrecarga emocional, ansiedade frente a provas e medo constante de desapontar expectativas (Curran; Hill, 2019). Já o perfeccionismo orientado ao outro pode comprometer o trabalho em grupo, ao gerar conflitos devido a padrões

excessivamente rígidos impostos a colegas, ampliando tensões interpessoais (Flett; Hewitt, 2022).

Evidências empíricas corroboram esses impactos. Silva et al. (2025) identificaram que o perfeccionismo desadaptativo respondeu por cerca de 39% da variância na ansiedade cognitiva frente a exames, sendo a relação mais intensa entre mulheres. De forma complementar, Dantas et al. (2025) demonstraram que níveis elevados de perfeccionismo socialmente prescrito estão associados ao fenômeno do impostor, em que estudantes tendem a negar suas conquistas e atribuir seus resultados a fatores externos, como sorte, alimentando sentimentos de inadequação. Pesquisas internacionais também apontaram que altos níveis de perfeccionismo estão associados ao aumento do risco para sintomas ansiosos e depressivos, bem como para ideação suicida, especialmente em ambientes acadêmicos competitivos (Limburg et al., 2017; Smith et al., 2022).

De forma complementar, no Brasil, estudos também têm identificado efeitos significativos do perfeccionismo em populações universitárias. Vieira et al. (2020) verificaram que padrões de autocrítica e perfeccionismo socialmente prescrito estiveram associados a maiores níveis de estresse acadêmico em estudantes de diferentes cursos. Já Soares et al. (2021) encontraram que dimensões de perfeccionismo desadaptativo se correlacionaram positivamente com sintomas ansiosos, ao passo que o perfeccionismo adaptativo (padrões pessoais e organização) mostrou-se protetivo para o desempenho. Esses achados nacionais reforçam que, mesmo em contextos culturais distintos, a dualidade adaptativa/desadaptativa do perfeccionismo se mantém como um fator central para compreender o funcionamento acadêmico dos estudantes.

O caráter paradoxal do perfeccionismo explica por que, ao mesmo tempo, pode impulsionar desempenhos e comprometer a saúde mental. Não raro, essa pressão interna leva os estudantes a adotar estratégias de enfrentamento ambivalentes, que reduzem momentaneamente a ansiedade, mas que, a longo prazo, comprometem a produtividade, entre as quais se destaca a procrastinação acadêmica.

2.3 Procrastinação Acadêmica: Fatores Associados e Consequências

A procrastinação acadêmica é caracterizada pelo adiamento voluntário de atividades relacionadas ao estudo, mesmo diante da consciência de que tal comportamento pode resultar em consequências negativas (Steel; Klingsieck, 2016). É um fenômeno altamente prevalente entre universitários, sendo apontado como um dos principais obstáculos para o desempenho acadêmico e para o bem-estar psicológico. Estimativas internacionais sugerem que de 50% a 70% dos estudantes procrastinam de forma recorrente, evidenciando a dimensão do problema no ambiente educacional (Sirois; Pychyl, 2016).

Embora frequentemente associada a falhas no gerenciamento do tempo, a procrastinação é um fenômeno multifacetado, envolvendo componentes cognitivos, motivacionais e emocionais. A literatura distingue duas formas principais: a procrastinação passiva, em que o adiamento é acompanhado de indecisão, sentimentos de incapacidade e perda de controle, gerando sofrimento emocional; e a procrastinação ativa, menos comum, na qual o estudante adia tarefas intencionalmente por acreditar que produz melhor sob pressão de prazos curtos. Apesar de alguns ganhos percebidos, pesquisas mostram que até mesmo a procrastinação ativa está associada, em longo prazo, a níveis elevados de estresse e exaustão (Choi; Moran, 2009).

Entre os principais fatores relacionados à procrastinação acadêmica estão os aspectos emocionais: medo de fracassar, dificuldade em lidar com estados afetivos negativos e busca por alívio imediato da ansiedade provocada pelas tarefas (Rozenal; Carlbring, 2014). Nesse sentido, a procrastinação pode ser compreendida como uma forma de regulação emocional de curto prazo, na qual o estudante evita temporariamente o estresse associado às atividades. Todavia, esse alívio é ilusório, pois o adiamento tende a intensificar a pressão temporal e emocional, criando um ciclo disfuncional em que a ansiedade aumenta proporcionalmente ao acúmulo de tarefas (Sirois; Pychyl, 2016).

Além das características individuais, variáveis contextuais exercem forte influência sobre a procrastinação. O excesso de demandas, a autonomia típica da vida universitária e a constante presença de estímulos competitivos e distratores (p. ex., as tecnologias digitais) favorecem o adiamento de atividades acadêmicas (Vieira-Santos; Malaquias, 2022). Assim, a procrastinação deve ser entendida como

resultado da interação entre diferenças pessoais e fatores situacionais, e não como um comportamento isolado.

As consequências desse padrão são amplas. No campo acadêmico, a procrastinação relaciona-se a notas mais baixas, acúmulo de tarefas e queda na qualidade do trabalho produzido. Psicologicamente, está associada a sentimentos recorrentes de culpa, baixa autoestima, estresse crônico e maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade e depressão (Souza; Santos, 2024). Esses efeitos explicam por que o fenômeno é considerado paradoxal: busca-se evitar o desconforto imediato, mas, a longo prazo, os prejuízos se intensificam.

Pesquisas brasileiras também confirmam esse padrão de prejuízos associados à procrastinação acadêmica. Pinheiro et al. (2023), em estudo com estudantes de graduação de diferentes áreas, observaram que níveis elevados de procrastinação estiveram associados a queda no rendimento acadêmico e dificuldades de autorregulação emocional. De modo semelhante, Barbosa et al. (2025) identificaram correlação positiva e significativa entre procrastinação e perfeccionismo socialmente prescrito, destacando que a pressão por atender expectativas externas amplia o adiamento de tarefas e compromete a saúde mental dos estudantes. Esses resultados nacionais convergem com a literatura internacional, sugerindo que a procrastinação acadêmica é um fenômeno universal, mas que também se expressa de maneira consistente no contexto brasileiro.

A relevância da procrastinação acadêmica no cotidiano dos universitários evidencia que ela deve ser analisada como parte de um conjunto mais amplo de processos psicológicos, nos quais traços de personalidade, crenças de autoeficácia e estratégias de autorregulação desempenham papel fundamental. Esse entrelaçamento revela a importância de integrá-la a outros construtos, como o perfeccionismo, para uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados pelos estudantes no ensino superior.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, que possui por finalidade reunir, avaliar e sintetizar estudos que abordem a relação entre as variáveis propostas (perfeccionismo e procrastinação acadêmica). Para isso, foi inserido diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), com objetivo de estabelecer maior qualidade e validade metodológica, reduzir vieses e assegurar a transparência e possível replicabilidade dos critérios utilizados (Mendes; Silveira; Galvão, 2008; Moher et al., 2015; Page et al., 2021; Zeferino, Alvarenga, Silva, 2024).

3.1 Procedimentos de Busca

Dois juízes independentes realizaram o procedimento de buscas. Estes juízes empregaram as seguintes estratégias: buscas virtuais dos estudos publicados nos últimos cinco anos (entre janeiro de 2020 a dezembro de 2024), nos indexadores *BVS*, *PsycInfo*, *PubMed* e *Scopus*; e examinar o tópico de referências dos artigos incluídos na análise qualitativa, ou seja, que preencheram os critérios de elegibilidade da presente proposta, com o objetivo de localizar potenciais estudos que atendessem os objetivos. Ademais, as palavras-chave e operadores booleanos utilizados foram *perfectionism* AND “*academic procrastination*” AND “*college students*” OR *undergraduates*. A escolha das palavras-chave foi feita por meio de revisão no Descritores em Ciências da Saúde (DECS), visando identificar estudos em populações diversas, conforme sugerido por Newman (2014).

Além disso, foram aplicados critérios de inclusão: produções acadêmicas, especificamente artigos científicos, publicados entre os anos de 2020 e 2024; em idioma português ou inglês; e estudos que verificaram associações entre perfeccionismo e procrastinação em estudantes universitários; e critérios de exclusão: estudos de literatura cinzenta ou de desenvolvimento e/ou validação de medidas; população-alvo diferente de estudantes universitários. Posteriormente, foram removidos os duplicados e dois revisores examinaram os estudos restantes e concordaram plenamente com os estudos incluídos para a discussão nesta revisão. A Tabela 1 resume estes artigos a partir de suas principais características de

delineamento, amostra e instrumentos em que os dados foram coletados, dentre outras.

Tabela 1. Características dos estudos incluídos

Autores (ano)	Delineamento	Amostra	Idade (Média)	País
AKBAY; DELIBALTA, 2020	Levantamento, Correlacional	507 universitários	20,73	Turquia
CHUA et al., 2021	Levantamento, Correlacional	229 universitários	22,19	Malásia
CHO; LEE, 2022	Levantamento, Correlacional	156 universitários	22,5	Coréia do Sul
LIU et al., 2022	Levantamento, Correlacional	625 universitários	20,08	China
HUANG et al., 2022	Levantamento, Correlacional	665 universitários	19,86	China
HUANG et al., 2023	Levantamento, Correlacional	587 universitários	19,7	China

As estratégias de amostragem adotadas em cinco dos seis estudos revisados concentraram-se no tipo por conveniência (Akabay; Delibalta, 2020; Cho; Lee, 2022; Liu et al., 2022; Huang et al., 2022; Huang et al., 2023), prática comum em pesquisas com estudantes universitários, especialmente quando realizadas por meio de plataformas *online*. As amostras variaram de 156 a 665 estudantes, predominantemente de graduação, com idades médias entre 19 e 22 anos. Por outro lado, o estudo de Huang et al. (2023) se destacou por utilizar uma amostragem aleatória estratificada proporcional, baseada nos diferentes anos acadêmicos dos estudantes de enfermagem, conferindo maior representatividade e controle sobre possíveis vieses amostrais.

Ademais, observou-se que, nos seis estudos analisados, a natureza da pesquisa foi aplicada, com abordagem quantitativa e delineamento transversal, caracterizando investigações de caráter não experimental. Em todos os casos, não houve manipulação de variáveis, sendo adotados delineamentos correlacionais com foco explicativo ou preditivo. No que se refere aos procedimentos estatísticos, Akabay e Delibalta (2020) utilizaram regressão múltipla hierárquica, enquanto Chua et al. (2021) adotaram modelagem de equações estruturais. Os demais estudos empregaram modelos de mediação e moderação, por meio de regressões múltiplas com interação ou análise de caminhos (*Path Analysis*), visando compreender os

mecanismos pelos quais variáveis independentes influenciam desfechos acadêmicos, como procrastinação ou comportamentos de risco. Tais estratégias estatísticas permitem estimar não apenas os efeitos diretos, mas também os efeitos indiretos e condicionais entre os construtos investigados, conferindo robustez às inferências realizadas.

3.2 Avaliação do Risco de Viés

O risco de viés nos estudos incluídos foi avaliado de acordo com o critério JBI (*Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies*) para estudos transversais (Moola et al., 2020). No geral, os estudos apresentaram risco moderado de viés, mas houve variabilidade entre eles. Uma limitação chave é a dependência excessiva de desenhos transversais, que não permite tirar conclusões claras sobre as ligações causais entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica. Além disso, cinco dos seis estudos realizaram amostragem por conveniência em instituições únicas, o que impede que os resultados sejam extrapolados para a população geral. Apenas Huang et al. (2023) utilizaram amostragem estratificada proporcional, que oferece maior representatividade e melhor controle sobre o viés de seleção.

Em termos de tamanho da amostra, os estudos variaram de 156 a 665 participantes, com investigações de amostras menores (por exemplo, Cho; Lee, 2022) mostrando de maior suscetibilidade a limitações estatísticas. Todos os estudos empregaram o método de autorrelatos, que podem estar associados aos vieses de desejabilidade social e de aquiescência, bem como ao uso de diferentes tipos de medidas (múltiplas versões da Escala Multidimensional de Perfeccionismo utilizadas, diferentes escalas de procrastinação).

Outra limitação importante se refere à ausência do controle de variáveis sociodemográficas (p. ex., sexo, idade, curso, nível socioeconômico). Esta questão é destacada na literatura como uma possível fonte capaz de distorcer a relação entre variáveis psicológicas.

Embora procedimentos estatísticos substanciais tenham sido aplicados (incluindo Modelagem de Equações Estruturais (SEM - *Structural Equation Modeling*) utilizando Mínimos Quadrados Parciais (PLS - *Partial Least Squares*) e análise de mediação/moderação (PROCESS Macro; regressões hierárquicas)), nenhum

procedimento de correção para testes múltiplos ou análises de sensibilidade foi relatado nos estudos, o que pode ter aumentado o risco de erro tipo I.

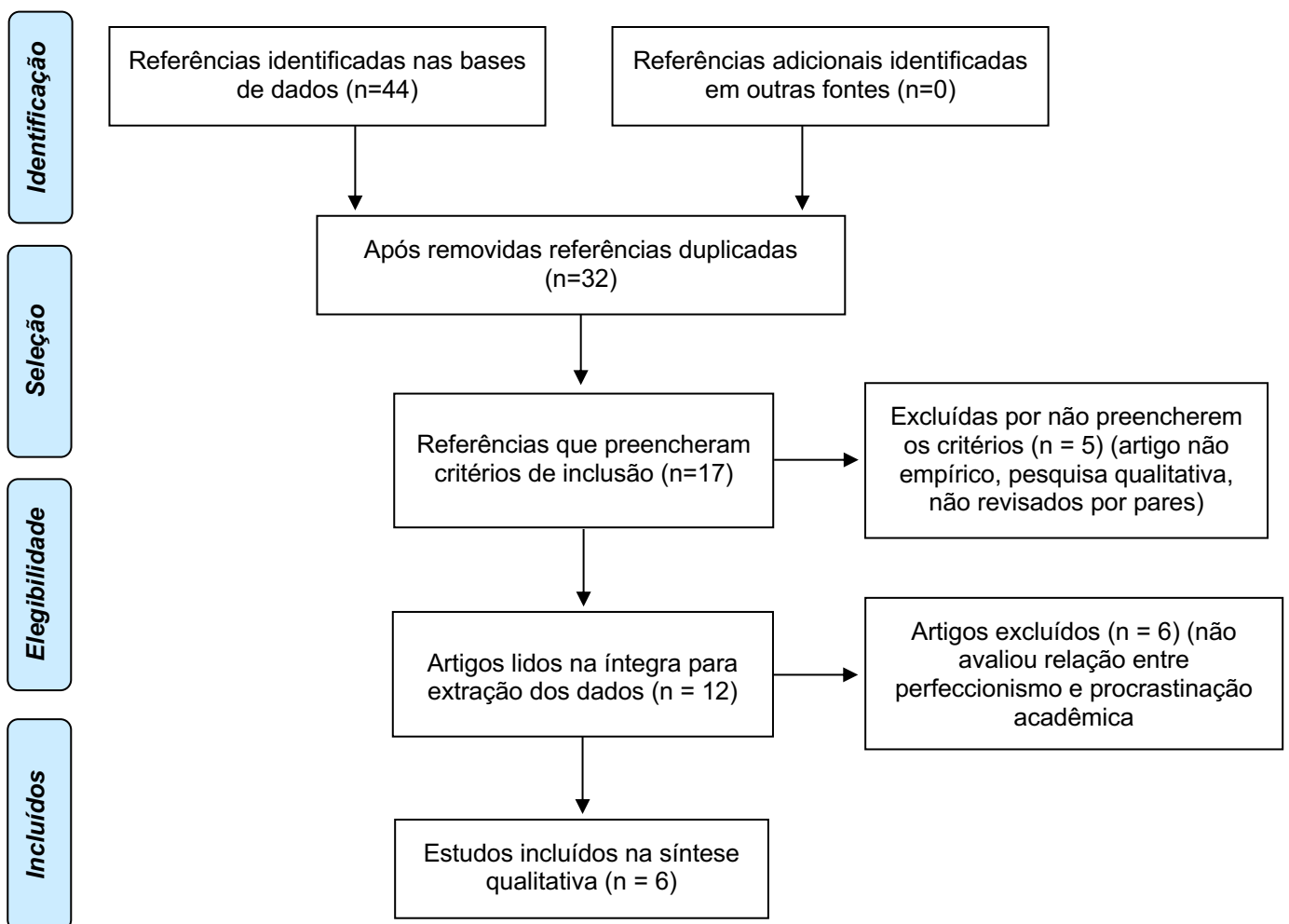
Em conjunto, as evidências atuais apoiaram que o perfeccionismo está consistentemente relacionado à procrastinação acadêmica; no entanto, isso deve ser qualificado. Em geral, há um risco moderado de viés, e sugere-se que estudos futuros implementem desenhos longitudinais, amostras probabilísticas e multimétodos para minimizar as limitações e aumentar a robustez dos achados.

4 RESULTADOS

A busca obteve 100% de concordância dos resultados encontrados pelos dois juízes. Após a utilização da delimitação dos descritores e dos critérios operacionais, 44 artigos foram identificados. Após a remoção dos duplicados, restaram 32 artigos, dos quais 20 não se enquadraram nos critérios de inclusão ou apresentaram características dos critérios de exclusão: (a) por não serem publicados nos últimos cinco anos ($n = 15$), (b) por ser de literatura cinzenta ($n = 1$), (c) pela ausência de acesso ao conteúdo ($n = 4$) e (d) não investigaram correlações ou associações entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica ($n = 6$). Dessa forma, essa revisão considerou seis estudos que se encaixaram nos critérios de inclusão (ver Figura 1).

Figura 1

Fluxograma do processo de busca sistemática (PRISMA).



Nos estudos analisados, observou-se também uma relativa homogeneidade quanto aos objetivos, que convergem para a investigação das associações entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica em estudantes universitários, com ênfase em suas mediações ou moderações por variáveis cognitivas, emocionais ou motivacionais. As abordagens metodológicas adotadas envolveram, majoritariamente, pesquisas de levantamento com aplicação de questionários padronizados e análises estatísticas correlacionais e preditivas.

O delineamento transversal foi empregado em todos os estudos, cujas amostras variaram entre 156 e 665 participantes, compostas predominantemente por estudantes de graduação, recrutados em sua maioria por conveniência. No que se refere às técnicas analíticas, verificou-se diversidade metodológica: Akbay e Delibalta (2020) utilizaram correlação de *Pearson* e regressão múltipla *Stepwise*; Cho e Lee (2022) aplicaram regressões múltiplas hierárquicas e análises de mediação por *Bootstrapping*; Chua et al. (2021) e Liu et al. (2022) recorreram à modelagem de equações estruturais (SEM/PLS), possibilitando a testagem de relações complexas entre variáveis latentes; e Huang et al. (2022; 2023) empregaram o PROCESS Macro do SPSS para estimar efeitos de mediação e moderação. De modo geral, nota-se um predomínio de abordagens mediacionais e moderacionais, refletindo o interesse em compreender não apenas as associações diretas entre perfeccionismo e procrastinação, mas também os mecanismos subjacentes que sustentam essa relação.

Em relação às medidas utilizadas, destacou-se o uso recorrente da *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (CFMPS) em três estudos (Huang et al., 2022; Huang et al., 2023; Liu et al., 2022), cuja versão chinesa permite a avaliação de diferentes facetas do perfeccionismo, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. Akbay e Delibalta (2020) utilizaram a *Academic Perfectionism Scale* (APS), desenvolvida especificamente para o contexto educacional. Já os estudos de Chua et al. (2021) e Cho e Lee (2022) aplicaram, respectivamente, a versão completa e a versão reduzida da *Multidimensional Perfectionism Scale* de Hewitt e Flett (MPS-H), adaptada ao contexto coreano, contemplando dimensões como o perfeccionismo auto orientado e o socialmente prescrito. No que se refere à mensuração da procrastinação acadêmica, três estudos empregaram a *Aitken Procrastination Inventory* (API) (Cho; Lee, 2022; Huang et al., 2022; Huang et al.,

2023), instrumento amplamente utilizado na literatura para avaliar padrões persistentes de procrastinação. Dois estudos (Akabay; Delibalta, 2020; Chua et al., 2021) utilizaram a *Academic Procrastination Scale* (APS), sendo que este último adotou sua versão reduzida (APS-S). Liu et al. (2022), por sua vez, utilizaram a *Procrastination Assessment Scale - Students* (PASS), adaptada ao contexto universitário chinês, com foco específico em tarefas acadêmicas.

Nos seis estudos analisados, as correlações entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica apresentaram um padrão consistente de direção, ainda que com variações na magnitude e nas dimensões avaliadas. De forma geral, dimensões adaptativas do perfeccionismo (como o perfeccionismo auto orientado e padrões pessoais elevados acompanhados de organização) mostraram associação negativa com a procrastinação, como evidenciado por Cho e Lee (2022; $r = -0,42$, $p < 0,001$) e Huang et al. (2023; $r = -0,27$, $p < 0,01$).

Em contrapartida, dimensões desadaptativas (como o perfeccionismo socialmente prescrito, a preocupação excessiva com erros e as expectativas/críticas parentais) apresentaram correlação positiva significativa com a procrastinação, variando de magnitudes moderadas em Akabay e Delibalta (2020; $r = 0,32$, $p < 0,01$) a elevadas em Huang et al. (2022; $r = 0,584$, $p < 0,01$). Estudos com análises fatoriais mais detalhadas, como Liu et al. (2022), confirmaram esse padrão: “Preocupação com erros” e “Expectativas/Críticas parentais” correlacionaram-se positivamente com a procrastinação ($r = 0,31-0,38$, $p < 0,01$), enquanto “Padrões pessoais” e “Organização” mostraram relações negativas ($r = -0,22$ e $r = -0,19$, $p < 0,01$).

De modo complementar, Chua et al. (2021) identificaram que o perfeccionismo auto orientado esteve negativamente associado à procrastinação ($\beta = -0,29$, $p < 0,01$), ao passo que o perfeccionismo socialmente prescrito apresentou associação positiva ($\beta = 0,41$, $p < 0,01$). Esses achados convergem para a interpretação de que aspectos adaptativos do perfeccionismo funcionam como fator protetivo, ao passo que características desadaptativas configuram fator de risco para o aumento da procrastinação acadêmica.

Apesar da consistência observada entre os estudos analisados, é importante destacar que esses achados devem ser interpretados com cautela. As evidências disponíveis, embora relevantes para a compreensão da relação entre perfeccionismo

e procrastinação acadêmica, apresentam limitações metodológicas e contextuais que podem restringir a generalização dos resultados.

De modo geral, os estudos incluídos nesta revisão apresentam restrições metodológicas relevantes. As amostras foram predominantemente pequenas, oriundas de universidades específicas e concentradas em países asiáticos, o que limita a generalização dos achados para outros contextos culturais e educacionais. Todos utilizaram delineamentos transversais e instrumentos de autorrelato, inviabilizando inferências causais e aumentando o risco de vieses de resposta. Ademais, observou-se heterogeneidade nos modelos testados, com foco em dimensões distintas do perfeccionismo e variáveis mediadoras diversas, o que dificulta comparações diretas entre os estudos. Essas limitações apontaram para a necessidade de pesquisas futuras com amostras mais amplas e diversificadas, utilizando multimétodos e delineamentos longitudinais, capazes de oferecer maior robustez e aplicabilidade aos resultados.

5 DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão sistemática revelaram um cenário bastante homogêneo entre os estudos: formas adaptativas de perfeccionismo, ou seja, perfeccionismo auto orientado e padrões pessoais, desempenham o papel de fator protetivo contra a procrastinação, enquanto formas desadaptativas, incluindo perfeccionismo socialmente prescrito e preocupação com erros, estão positivamente relacionadas à procrastinação acadêmica (Akabay; Delibalta, 2020; Chua et al., 2021; Cho; Lee, 2022; Liu et al., 2022; Huang et al., 2022; 2023). Em suma, esses achados apoiam a visão moderna do perfeccionismo como um conceito multifacetado e com efeitos ambivalentes, dependendo de traços de personalidade individuais, demandas acadêmicas e contexto sociocultural (Stoeber; Otto, 2006; Curran; Hill, 2019).

Quando as convergências e divergências entre os estudos foram examinadas, constatou-se que, embora todos os estudos apoiassem a relação do perfeccionismo como preditor da procrastinação, os tamanhos dos efeitos e as variáveis mediadoras diferiram de maneira considerável. Chua et al. (2021), por exemplo, relataram a associação negativa do perfeccionismo auto orientado com a procrastinação ($\beta = -0,29$) e a associação positiva do perfeccionismo socialmente prescrito com a procrastinação ($\beta = 0,41$), demonstrando como fatores de proteção e risco podem coexistir dentro do mesmo fator. Observações semelhantes foram feitas por Huang et al. (2022; 2023): altos níveis de perfeccionismo desadaptativo foram ligados à procrastinação, e a ansiedade acadêmica contribuiu como um fator mediador, o que pode estar relacionado aos requisitos emocionais particulares do curso de enfermagem. Cho e Lee (2022) e Liu et al. (2022) conduziram estudos em contextos coreano e chinês, respectivamente. Os resultados apoiaram a moderação de variáveis cognitivas (autocontrole e autoeficácia) na relação entre crenças autorregulatórias e o efeito prejudicial do perfeccionismo desadaptativo. No estudo de Akabay e Delibalta (2020), o perfeccionismo auto orientado foi associado a maior engajamento acadêmico e menor procrastinação, sugerindo ainda que polaridades adaptativas podem receber apoio de valores sociais que promovem trabalho árduo e esforço, pelo menos em alguns contextos culturais.

Embora mais pesquisas sejam necessárias, esses resultados divergentes indicam que a influência das preocupações perfeccionistas na procrastinação não é

atribuível simplesmente a um déficit na autorregulação. Em vez disso, são uma função da interação entre pressões extrínsecas, perfis de perfeccionismo interno e variáveis afetivas e cognitivas. Além disso, diferenças entre cursos e culturas apontaram para o fato de que a relação entre perfeccionismo e procrastinação pode ser suscetível a especificidades contextuais: enquanto cursos intensivos e emocionalmente exigentes trazem a antecipação da ansiedade para o primeiro plano (por exemplo, enfermagem), sistemas educacionais que valorizam altamente o esforço e o autocontrole (por exemplo, países asiáticos) enfatizam o papel das crenças de eficácia e do autocontrole.

Todos os estudos incluídos têm consideráveis falhas metodológicas, embora possam ser de importância clínica. Primeiro, o desenho transversal impede a capacidade de determinar a direção causal: é o perfeccionismo desadaptativo que leva à procrastinação, ou é a procrastinação que perpetua o perfeccionismo rígido? Uma segunda limitação do estudo é a dependência de medidas de autorrelato com suas conhecidas fraquezas para vieses de desejabilidade social e estilos de resposta como aquiescência, um problema comum em pesquisas sobre construtos de autoavaliação sensíveis, ou seja, frequentemente permeadas por julgamentos morais e sociais (Hill; Roberts, 2023; Primi et al., 2019; Teh et al., 2023). Em terceiro lugar, a amostra era em grande parte pequena, homogênea e de algumas universidades em países asiáticos (China, Coreia do Sul, Malásia e Turquia), o que limitou a generalização dos achados para contextos ocidentais e outras disciplinas. Apenas Huang et al. (2023) empregaram amostragem estratificada, ainda assim focando em um curso universitário unilíngue.

Uma dificuldade adicional é colocada pela heterogeneidade das ferramentas de medição empregadas. Alguns instrumentos eram uma versão abreviada de escalas de perfeccionismo estabelecidas (APS-S, MPS-H), bem como outras adaptações culturais (CFMPS - versão chinesa), tornando difícil comparar e sintetizar resultados em termos quantitativos. Ademais, muitas variáveis mediadoras e moderadoras diferentes foram investigadas nos modelos testados (por exemplo, ansiedade, autocontrole, medo do fracasso, autoeficácia), o que aumenta nossa compreensão, mas impede o desenvolvimento de conclusões unificadas.

Além das deficiências metodológicas, os resultados desta revisão também têm importantes implicações práticas no contexto universitário. As universidades

podem implementar programas educacionais que forneçam aos estudantes apoio institucional (p. ex., oficinas sobre gestão do tempo, orientação sobre planejamento acadêmico, espaços físicos para apoio psicológico) para auxiliá-los no manejo de tarefas exigentes e diminuir a procrastinação. Estratégias pedagógicas não punitivas e mais cooperativas também podem ajudar a transcender os padrões de desempenho impostos socialmente e mitigar os efeitos do perfeccionismo socialmente prescrito, diminuindo a pressão social por desempenho e promovendo ambientes de aprendizagem de apoio.

Os achados implicam que, em aspectos teóricos e práticos, a compreensão da procrastinação acadêmica requer modelos holísticos que incorporem elementos cognitivos, emocionais e contextuais. Esse tipo de abordagem pode ser útil para intervenções psicológicas com estudantes universitários, promovendo estratégias de treinamento de regulação emocional, teorização de metas e reforço da autoeficácia. Ao mesmo tempo, políticas institucionais que se concentrem nos processos de aprendizagem e diminuam as pressões sociais externas podem ajudar a compensar o impacto do perfeccionismo desadaptativo.

Para pesquisas futuras, algumas sugestões podem ser consideradas: (a) usar desenhos longitudinais e experimentais que possam fornecer insights sobre direções causais; (b) ampliar a diversidade cultural e disciplinar das amostras para cobrir tanto contextos ocidentais quanto áreas acadêmicas diversas; (c) usar abordagens multimétodo, como medidas observacionais ou avaliações externas, que superem os vieses de autorrelato; (d) avançar para a padronização e validação intercultural, para permitir melhor comparação entre estudos; e (e) multiplicar o esforço para realizar estudos multicêntricos com análise multinível, que possam incluir na mesma equação efeitos individuais e institucionais. É o trabalho que deve ser realizado para que a literatura passe de descrições associativas para modelos explicativos sólidos que possam oferecer suporte mais robusto para práticas educacionais e psicologia aplicada.

Embora não tenham sido incluídos nesta revisão, em razão dos critérios de inclusão e exclusão adotados, alguns estudos brasileiros (Vieira et al., 2020; Soares et al., 2021; Pinheiro et al., 2023; Barbosa et al., 2025), também identificaram correlações positivas e significativas entre o perfeccionismo desadaptativo e a procrastinação acadêmica, variando de magnitude fraca em Soares et al. (2021; $r =$

0,21; $p < 0,01$) a moderada em Barbosa et al. (2025; $r = 0,41$; $p < 0,01$). De modo complementar, tais investigações corroboram a compreensão de que o perfeccionismo adaptativo tende a se associar negativamente à procrastinação, com variações que vão de fracas e não significativas (Pinheiro et al., 2023; $r = - 0,07$; $p > 0,05$) a moderadas e significativas (Soares et al., 2021; $r = - 0,43$; $p < 0,01$).

6 CONCLUSÃO

O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a relação entre perfeccionismo e procrastinação acadêmica entre estudantes universitários. Isso mostrou consistentemente que ambos os componentes do perfeccionismo adaptativo (ou seja, padrões pessoais e organização) estavam negativamente relacionados à procrastinação, enquanto ambos os componentes do perfeccionismo mal adaptativo (ou seja, socialmente prescrito e preocupações com erros) estavam positivamente relacionados à procrastinação.

Este último conjunto de resultados também sugere que, apresentadas diferenças culturais (nas crenças e valores culturais sobre produtividade), o padrão de relações será o mesmo: a correlação (positiva) entre procrastinação e perfeccionismo mal adaptativo, e correlações negativas entre procrastinação e perfeccionismo adaptativo. Tal consistência contribui, em teoria, para a consolidação do tema e incrementa, em termos de prática, a relevância de conhecer em termos gerais a influência dessas variáveis na saúde mental e desempenho acadêmico dos estudantes universitários.

No entanto, deve-se salientar o fato de que o efeito do estudo entre variáveis contextuais, culturais, sociais, econômicas e institucionais (como curso e universidade e período acadêmico) pode perturbar a expressão do perfeccionismo e da procrastinação. Desta forma, o perfeccionismo torna-se uma função da pressão de desempenho e a procrastinação uma função de recursos limitados e desigualdade social. O reconhecimento dessas influências é um passo importante para reduzir os vieses interpretativos e aumentar a validade externa dos achados, para que estudos subsequentes possam, quando necessário, orquestrar estratégias metodológicas mais integradas e adaptadas ao contexto.

De maneira geral observa-se que, para enfrentar a procrastinação acadêmica, uma estrutura subjacente de fatores situacionais, variáveis emocionais e autoeficácia cognitiva percebida deve estar bem integrada nas dimensões de traço. Essa visão pode ser útil tanto para intervenções psicológicas quanto para políticas institucionais universitárias para promover a autorregulação, prevenir a influência do perfeccionismo e promover o bem-estar dos estudantes e o sucesso acadêmico.

7 REFERÊNCIAS

ANWAR, T.; SITWAT, A. Perfectionism, Academic Procrastination and Psychological Distress in University Students. **Clinical and Counselling Psychology Review**, v. 6, n. 1, p. 1-24, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32350/ccpr.61.01>

AKBAY, S. E.; DELIBALTA, A. Academic risk taking behavior in university students: academic procrastination, academic locus of control, and academic perfectionism. **Eurasian Journal of Educational Research**, n. 89, p. 159-178, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14689/ejer.2020.89.8>

BANGAR, H.; SEKHON, M. K.; NARULA, A. A study on fear of failure and academic procrastination among college students. **International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology**, v. 2, n. 12, p. 231-242, 2024. Disponível em: <https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/622/476>

BARBOSA, L. F.; et al. Perfeccionismo, procrastinação e desempenho acadêmico: um estudo com universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 42, n. 1, p. 55–70, 2025.

CHEN, B.; ZHANG, H.; LI, S. The Impact Mechanism of Negative Academic Emotions on Academic Procrastination: The Mediating and Moderating Roles of Self-Efficacy and Goal Orientation. **Education Sciences**, v. 14, n. 11, p. 1232, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/educsci14111232>

CHO, M.; LEE, Y. The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. **Korean Journal of Medical Education**, v. 34, n. 2, p. 121-129, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224>

CHUA, S. P.; LEE, J. J. H.; YEE, K. Y. Perfectionism and academic procrastination among Malaysian undergraduates: coping strategy as a mediator. **Journal of Institutional Research South East Asia**, v. 19, n. 1, p. 42-55, 2021. Disponível em: http://www.seairweb.info/journal/articles/JIRSEA_v19_n01/JIRSEA_v19_n01_Article_03.pdf

CURRAN, T.; HILL, A. P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. **Psychological Bulletin**, v. 145, n. 4, p. 410-429, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/bul0000138>

DINIZ, M. L. N.; RODRIGUES, W. de S.; MANSUR-ALVES, M. Significant role of perfectionism in the mental health crisis in graduate education. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 20, 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20240449>

DUNCAN-PLUMMER, T.; et al. The relationship between clinical perfectionism and nonsuicidal self-injury: The roles of experiential avoidance, self-esteem, and locus of control. **Journal of Clinical Psychology**, v. 79, n. 8, p. 1799-1815, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.23506>

ELEY, D. S.; BANSAL, V.; LEUNG, J. Perfectionism as a mediator of psychological distress: Implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students. **Medical Teacher**, v. 42, n. 11, p. 1301-1307, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1805101>

FARIA, L. H. L.; et al. Phubbing, nomofobia, procrastinação e desempenho acadêmico: uma análise sobre as relações entre constructos psicossociais em estudantes de cursos técnicos integrados ao ensino médio. **REVISTA DELOS**, v. 17, n. 61, p. e2690-e2690, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/rdelosv17.n61-116>

FATIMA, S.; et al. A study of perfectionism and self-harm in medical and nursing students: the mediating role of perceived social support. **Journal of Postgraduate Medical Institute**, v. 37, n. 2, p. 125-129, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.54079/jpmi.37.2.3145>

FERNÁNDEZ-GARCÍA, O.; et al. Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 1, p. 85, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 32. ed. Petrópolis: Vozes, 2019.

GHATTAS, A. H. S.; EL-ASHRY, A. M.. Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students: the mediating role of cognitive emotion regulation. **BMC Nursing**, v. 23, n. 1, p. 670, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3>

HEWITT, P. L.; FLETT, G. L. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 60, n. 3, p. 456, 1991. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

HILL, S. J.; ROBERTS, M. E. Acquiescence bias inflates estimates of conspiratorial beliefs and political misperceptions. **Political Analysis**, v. 31, n. 4, p. 575-590, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/pan.2022.28>

HUANG, H.; et al. Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014951>

HUANG, H.; et al. The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing students: the role of self-efficacy and resilience. **Nursing Open**, v. 10, p. 6758-6768, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/nop2.1922>

KUFTYAK, E. Procrastination, stress and academic performance in students. **Alpha Proceedings**, v. 5, p. 965-974, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0965>

LEE, A. R. X. E.; et al. Fear of failure among perfectionist students. **International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)**, v. 13, p. 643-651, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i2.26296>

LI, C.; HU, Y.; REN, K.. Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: a parallel mediation model of self-control and self-efficacy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 10, p. 6017, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19106017>

LIU, G.; et al. Perfectionistic concerns and mobile phone addiction of Chinese college students: the moderated mediation of academic procrastination and causality orientations. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.798776>

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

MOHER, D.; et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. **Systematic reviews**, v. 4, p. 1-9, 2015. Disponível em: <http://www.systematicreviewsjournal.com/content/4/1/1>

MOOLA, S.; et al. Systematic reviews of etiology and risk. **JBIM Manual For Evidence Synthesis**, v. 1, p. 217-269, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-08>

NAHAR, K.; SEKHAR, A. Perfectionism, Anxiety and Career Distress-Insight from Undergraduate/Postgraduate Final Year Students. **International Journal Of Science And Research**, v. 13, n. 4, 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.21275/SR24410112258>

NOONAN, S. Academic Student Procrastination. **Pedagogies for Diverse Learners: Tools for Discovery and Development**, 2023.

PAGE, M. J.; et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>

PINHEIRO, M. A.; et al. Perfeccionismo e procrastinação acadêmica: relações com desempenho em estudantes universitários. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e234957, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-3539202323957>

PRIMI, R.; et al. True or false? Keying direction and acquiescence influence the validity of socio-emotional skills items in predicting high school achievement.

International Journal of Testing, v. 20, n. 2, p. 97-121, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15305058.2019.1673398>

RAHIMI, S.; HALL, N. C.; STICCA, F. Understanding academic procrastination: A longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students. **Motivation and Emotion**, v. 47, n. 4, p. 554-574, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>

SOARES, A. K. S.; KAMAZAKI, D. F.; FREIRE, S. E. A. Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 39, n. 1, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8687>

STEEL, P. **The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done**. Upper Saddle River: FT Press, 2012.

STOEBER, J. The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In: STOEBER, J. (ed.). **The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications**. Routledge, London, pp. 333-352. 2018.

STOEBER, J.; OTTO, K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. **Personality and Social Psychology Review**, v. 10, n. 4, p. 295-319, 2006. Disponível em: https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

TEH, W. L.; et al. Measuring social desirability bias in a multi-ethnic cohort sample: its relationship with self-reported physical activity, dietary habits, and factor structure. **BMC Public Health**, v. 23, n. 1, p. 415, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15309-3>

VIEIRA, S. M.; SANTOS, E. A.; LUNKES, R. J. Perfeccionismo e procrastinação: um estudo com alunos de Ciências Contábeis. **Pretexto**, v. 21, n. 4, p. 95-110, out./dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21714/pretexto.v31i2.6441>

XINCHUN, W. Academic Procrastination. In: **The ECPH Encyclopedia of Psychology**. Singapore: Springer Nature Singapore, 2024. p. 13-14.

YOSOPOV, L.; et al. Failure sensitivity in perfectionism and procrastination: Fear of failure and overgeneralization of failure as mediators of traits and cognitions. **Journal of Psychoeducational Assessment**, v. 42, n. 6, p. 705-724, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/07342829241249784>

YOU, S.; KWON, M.; KIM, E. K. Perfectionism, life stress, and suicidal ideation among college students: A protective role of self-compassion. **Journal of Experimental Psychopathology**, v. 13, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/20438087221103350>

ZEFERINO, G. G.; ALVARENGA, M. A. S.; SILVA, M. A. da. Relation between individual differences of personality and aggressiveness in soccer fans: a systematic review. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 18, n. 3, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2024.v18.36205>

ZHANG, D.; MUSHTAQUE, I.; HANIF, M. W. Exploring the role of perfectionism and psychological capital in the relationship between academic procrastination, test anxiety and suicidal ideation among pre-medical students. **Acta Psychologica**, v. 252, p. 104662, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104662>