

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

FLAVIANO ALVES HONORIO JUNIOR

PERFECCIONISMO, PROCRASTINAÇÃO E DESEMPENHO ACADÊMICO:
Correlações possíveis em graduandos de psicologia

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

FLAVIANO ALVES HONORIO JUNIOR

**PERFECCIONISMO, PROCRASTINAÇÃO E DESEMPENHO ACADÊMICO:
Correlações possíveis em graduandos de psicologia**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Dra.Jéssica Queiroga de Oliveira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

FLAVIANO ALVES HONORIO JUNIOR

**PERFECCIONISMO, PROCRASTINAÇÃO E DESEMPENHO ACADÊMICO:
Correlações possíveis em graduandos de psicologia**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 29/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: DRA. JÉSSICA QUEIROGA DE OLIVEIRA / UNILEÃO

Membro: ME. ALEX FIGUEIRÊDO DA NÓBREGA / UNILEÃO

Membro: ME. SILVIA MORAIS DE SANTANA FERREIRA / UNILEÃO

**PERFECCIONISMO, PROCRASTINAÇÃO E DESEMPENHO
ACADÊMICO:
Correlações possíveis em graduandos de psicologia**

Flaviano Alves Honorio Junior¹
Jéssica Queiroga de Oliveira²

RESUMO

O sucesso profissional comumente é associado a um bom desempenho acadêmico de alunos em instituições educacionais. São numerosas as variáveis que podem afetar o desempenho acadêmico. Perfeccionismo e procrastinação foram duas dessas variáveis investigadas neste estudo. O perfeccionismo pode ser definido como uma predisposição do indivíduo para estabelecer para si elevados níveis de desempenho. Já o termo procrastinar tem origem no latim (*procrastinare*) e significa adiar uma atividade. O objetivo desta pesquisa foi analisar, considerando o desempenho acadêmico, se o perfeccionismo de alunos de um Centro Universitário do sul do Ceará estaria correlacionado à procrastinação acadêmica dessa população. Para analisar essa hipótese, utilizou-se um formulário composto por um questionário com dados sócio demográficos, no qual demandava a média global do participante, uma escala para medir os níveis de perfeccionismo, *Almost Perfect Scale*, e uma escala para mensurar a procrastinação, a *Escala de procrastinação acadêmica*. Nesse sentido, a metodologia desta pesquisa caracterizou-se como descritiva, porque analisou as correlações entre o perfeccionismo e a procrastinação, relacionadas ao desempenho acadêmico dos alunos. Outrossim, quanto à abordagem ao problema de pesquisa, este estudo configurou-se como quantitativo, pois utilizou-se de escalas com modelos do tipo *Likert*, para analisar as principais variáveis. O resultado desta pesquisa apontou que altos níveis de perfeccionismo são positivamente correlacionados a altos níveis de procrastinação ($r = 0,183$), no entanto, estas variáveis não apresentaram correlações significativas com a média global dos participantes, portanto, não seriam determinantes sobre o desempenho acadêmico destes. Essa pesquisa pôde verificar a hipótese já confirmada na literatura científica, mas ainda pouco investigada no Brasil, de que perfeccionistas tendem a procrastinar mais.

Palavras-chave: Perfeccionismo. Procrastinação. Desempenho acadêmico. Estudantes universitários.

ABSTRACT

Professional success is commonly associated with good academic performance of students in educational institutions. There are numerous variables that can affect academic performance. Perfectionism and procrastination were two such variables investigated in this study. Perfectionism can be defined as an individual's predisposition to set high levels of performance for himself, while the term procrastination comes from the Latin *procrastinare*, meaning to postpone an activity. The objective of this research was to analyze, considering academic performance, whether the perfectionism of students from a University Center in southern Ceará would be correlated with the academic procrastination of this population. To analyze this hypothesis, we used a form composed of a questionnaire with socio-demographic data, which demanded the global overage of the participant, a scale to measure the levels of perfectionism, *Almost Perfect Scale*, and a scale to measure procrastination, the *Academic*

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: flavianohonoriojr@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: jessicaqueiroga@leaosampaio.edu.br

Procrastination Scale. In this sense, the methodology of this research is characterized as descriptive, because it analyzed the correlations between perfectionism and procrastination, related to the academic performance of students. Furthermore, as for the approach to the research problem, this study was characterized as quantitative, because it used scales with Likert-type models to analyze the main variables. The result of this research pointed out that high levels of perfectionism predict high levels of procrastination, however, these variables showed no correlations with the overall average of the participants, therefore, they would not be determinants of their academic performance. This research could verify the hypothesis already confirmed in the scientific literature, but still little investigated in Brazil, that perfectionists tend to procrastinate more.

Keywords: Perfectionism. Procrastination. Academic performance. University students.

1. INTRODUÇÃO

O sucesso profissional muitas vezes é associado a um bom desempenho acadêmico de alunos em instituições educacionais. Segundo Leite Filho *et al.* (2008), desempenho acadêmico refere-se à atuação de alunos em atividades acadêmicas avaliadas sob graus de eficiência e rendimento. Entre os fatores que podem afetar o desempenho acadêmico dos estudantes estão o perfeccionismo e a procrastinação. O perfeccionismo pode ser compreendido como uma predisposição do indivíduo para estabelecer para si elevados níveis de desempenho, acompanhada de excessiva autocritica e medo de cometer erros (VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2020). Por sua vez, a procrastinação pode ser compreendida como uma disposição comportamental que acarreta em algum atraso ou adiamento de uma atividade (VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2020).

Reconhecendo a importância do desempenho acadêmico para a formação de profissionais competentes aptos para atuar em contextos complexos e competitivos, o presente estudo buscou verificar correlações entre perfeccionismo e procrastinação sobre o desempenho acadêmico de graduandos de psicologia, de um centro universitário do Ceará. Essa análise pode esclarecer como essas variáveis relacionam-se entre si em um contexto em comum, ampliando o conhecimento acerca da temática, e possibilitando a produção de intervenções educacionais que promovam mais saúde mental e eficiência na academia. Outrossim, as variáveis estudadas fizeram parte significativa da minha formação acadêmica, portanto, essa análise possui também motivação pessoal. Nesse sentido, esta pesquisa buscou analisar, considerando o desempenho acadêmico: alunos perfeccionistas também possuem níveis significativos de comportamentos procrastinadores?

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 PERFECCIONISMO

Existem vários conceitos para o perfeccionismo, dessa forma (VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2020), descrevem o perfeccionismo como uma predisposição do indivíduo em estabelecer para si elevados níveis de desempenho, acompanhada de excessiva autocrítica e medo de cometer erros. No contexto acadêmico, estudantes perfeccionistas são aqueles que relacionam mais os erros pessoais com o fracasso, desenvolvendo padrões que afetam diversas áreas da vida (GUERREIRO, 2021).

O perfeccionismo pode ser classificado como adaptativo, quando os indivíduos definem objetivos que os motivam no desempenho para realização de metas na vida, e como desadaptativo, quando as pessoas apresentam enormes padrões pessoais, acompanhados de excessiva autocrítica (ROCHA, 2021). Outrossim, o perfeccionismo pode ser definido como auto-orientado, quando é o próprio indivíduo que impõe para si esse padrão de desempenho, ou socialmente prescrito, quando a perfeição é exigida pelo meio social (CORREIA; MOURA JÚNIOR, 2017). Através de uma revisão integrativa, Rocha (2021) encontrou associações entre perfeccionismo e transtornos mentais, com destaque para os transtornos de ansiedade, alimentares, obsessivo-compulsivo, e transtorno depressivo.

A descrição e identificação desses transtornos psiquiátricos podem ser realizadas com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, que na sua quinta edição revisada, DSM-V-TR, apresenta critérios para diagnóstico de psicopatologias (APA, 2022), entre estas, o Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC) e o Transtorno Depressivo Maior. O TOC caracteriza-se pela presença de obsessões (pensamentos, imagens ou impulsos intrusivos), compulsões (comportamentos repetitivos, observáveis ou não) ou ambas, que causam sofrimento clinicamente significativo, ocorrem durante pelo menos uma hora por dia, e podem estar associadas ao perfeccionismo (APA, 2022). O Transtorno Depressivo Maior, conhecido comumente como Depressão, é definido como um transtorno do humor, no qual há na maior parte dos dias ou das atividades do indivíduo, no intervalo de duas semanas, a presença de humor deprimido ou significativa diminuição do interesse ou prazer nas atividades cotidianas, além de mais quatro sintomas, que incluem por exemplo insônia,

ideação suicida, fadiga, e aumento de peso, em pelo menos quinze dias (APA, 2022).

Além da possibilidade de associação entre psicopatologias e padrões elevados de desempenho pessoal, acompanhados de excessiva autocrítica, pode-se correlacionar perfeccionistas com traços de personalidade. De acordo com o modelo dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade, existem cinco dimensões que compõem a personalidade humana: extroversão, neuroticismo, amabilidade, conscienciosidade e abertura à mudança (SOARES; KAMAZAKI; FREIRE, 2021). O perfeccionismo parece estar mais relacionado às dimensões neurótica e conscienciosa (ROCHA, 2021). O indivíduo neurótico comumente apresenta instabilidade emocional, ideias irreais e baixa tolerância à frustração, o indivíduo com predominância no fator conscienciosidade, por sua vez, são organizados, responsáveis, e possuem estabilidade motivacional para realizar objetivos (SOARES; KAMAZAKI; FREIRE, 2021).

2.2 PROCRASTINAÇÃO

Através de uma análise histórica, Kerbauy (2001) discorre como o trabalho e o tempo de ócio foram regulados pelas religiões, pelos sistemas econômicos, e por outros elementos modificadores do comportamento humano. Desse modo, essa autora traz como exemplos o dia do senhor e o Sabbath, que são datas orientadas por normas religiosas, e que obrigavam o descanso aos escravos de orientação judaico-cristão (KERBAUY, 2001). Com o advento da modernidade, a religião diminuiu sua influência sobre o homem, que orientado pelo modelo capitalista de produção, desenvolveu um modo de existência no qual valores como trabalho, produtividade e materialismo cresceram exponencialmente. Nas sociedades ocidentais industrializadas, a procrastinação, termo originado do latim (*procrastinare*) e que significa adiar alguma atividade, é um comportamento complexo e comum (ENUMO; KERBAUY, 1999.; FERREIRA, 2010). A procrastinação geralmente não é passível de análise a partir da observação de um único comportamento, portanto, pode ocorrer por deliberação do indivíduo, por falta de capacidade deste em executar uma tarefa, ou por aversão à mesma (CORREIA; MOURA JÚNIOR, 2017).

No contexto acadêmico, um estudo desenvolvido por Sampaio e Bariani (2011) levantou que dos 173 universitários brasileiros avaliados, 142 destes (82%) afirmaram que adiavam tarefas, atividades ou compromissos. Avaliando os estudantes procrastinadores

deste estudo, esses pesquisadores levantaram que as principais justificativas para o adiamento das atividades era a falta de tempo e pouca satisfação em realizar as tarefas procrastinadas.

A procrastinação pode ser influenciada pela frequência ou pela intensidade com que uma atividade é cobrada por pares: estudantes que possuem bastante interesse em uma atividade, e no entanto têm pouca regulação externa sobre essa tarefa tendem à procrastinação passiva, enquanto estudantes que precisam fazer uma tarefa, a qual possui bastante monitoração externa, mas que não é atrativa, apresentam a procrastinação ativa (CORREIA; MOURA JÚNIOR, 2017). A procrastinação também pode estar relacionada aos níveis individuais de autoeficácia e de automotivação intrínseca: um aluno com elevada autoeficácia tende a estabelecer objetivos individuais desafiadores, são perseverantes e são mais determinados na realização das metas, procrastinando menos. A motivação intrínseca é responsável pela regulação da energia depositada em um comportamento, considerando o grau de importância atribuído a este (CORREIA; MOURA JÚNIOR, 2017). Não obstante, níveis maiores de autorregulação, que consiste na habilidade de controlar os aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais, têm sido negativamente correlacionados à procrastinação. Desse modo, infere-se que estudantes que monitoram e controlam seu comportamento procrastinam menos (CORREIA; MOURA JÚNIOR, 2017).

2.2.1 Procrastinação e funções executivas

Para sobreviver e prosperar na natureza, o ser humano precisa se adaptar a diversos ambientes, e selecionar os estímulos certos no contexto em que atua. Como citado acima, a autorregulação está negativamente correlacionada com a procrastinação. A autorregulação pode ser explicada pela Neuropsicologia, com embasamento biológico e cognitivo, através dos estudos sobre funções executivas. Estas podem ser definidas como um agregado de habilidades que são evocadas quando o indivíduo se engaja no cumprimento de metas, realizando planejamentos, tomando decisões, monitorando seu comportamento, e evitando distrações do ambiente (MALLOY-DINIZ).

Para que metas e objetivos sejam cumpridas, é pertinente que o indivíduo concentre sua atenção e energia nas atividades apropriadas. Para que isso ocorra, o controle inibitório, uma função executiva, é fundamental, pois consiste na capacidade do sujeito em inibir respostas a estímulos distratores, controlar a impulsividade, e corrigir comportamentos em curso (MALLOY-DINIZ). Desse modo, infere-se que o controle inibitório, como um elemento essencial para a autorregulação, é uma importante função cognitiva para barrar a procrastinação, considerando a multiplicidade de atividades ou estímulos que podem concorrer com a tarefa

que precisa ser feita para a realização de um objetivo.

2.2.2 Procrastinação e Análise do comportamento

O conceito de procrastinação supramencionado relaciona-se intimamente com o conceito de comportamento de esquiva, da filosofia da análise do comportamento denominada de behaviorismo radical. De acordo com essa filosofia, Moreira e Medeiros (2018) explicam que o ser humano tem o seu comportamento em constante interação e adaptação com o ambiente à sua volta. Farias, Fonseca e Nery (2018) explicitam que o comportamento do tipo operante (um conceito do behaviorismo radical) age sobre o ambiente produzindo consequências, que são reforçadoras quando aumentam a probabilidade desse comportamento ocorrer no futuro, ou punitivas, quando diminuem a probabilidade do mesmo comportamento surgir no futuro. Moreira e Medeiros (2018) explicam que o comportamento de esquiva caracteriza-se por um comportamento que evita ou atrasa o surgimento de um estímulo aversivo (punitivo) no ambiente. Desse modo, consonante à linguagem behaviorista, interpreta-se que o indivíduo valoriza estímulos ambientais reforçadores, enquanto evita estímulos ambientais punitivos.

Através de uma análise funcional da preguiça e da procrastinação, Kerbauy (2001) distinguindo esses dois comportamentos, relata que a preguiça não produz sentimento de culpa ou angústia, enquanto a procrastinação está relacionada a esses sentimentos, a uma possível dificuldade do indivíduo em estimar, com relativa precisão, o tempo necessário para realizar uma atividade, somada a um atraso ou percepção de incerteza em relação à apresentação de reforçadores, culminando assim em um atraso no início ou na conclusão de uma atividade (KERBAUY, 2001). Nesse sentido, a procrastinação pode ocorrer pela dificuldade que os indivíduos têm de se engajar em atividades custosas ou aversivas, nas quais a recompensa é tardia ou incerta.

2.3 DESEMPENHO ACADÊMICO

A avaliação do desempenho dos discentes pode ocorrer através da atribuição de notas referentes a trabalhos e provas, configurando-se como um método imparcial, inflexível e objetivo que classifica e determina os estudantes aptos a prosseguir nos cursos (ARAÚJO *et al.*, 2015).

Araújo *et al.* (2015) descrevem que o desempenho acadêmico discente no ensino superior, referente a nota final das disciplinas, pode ser influenciado por vários fatores como sexo, idade, formação de base em instituição pública ou privada, tempo disponível para graduação, titulação dos docentes, qualidade do acervo da biblioteca, entre outros. No entanto, avaliar de forma precisa o rendimento de um aluno por meio de uma única nota pode não ser o suficiente, haja vista que essa avaliação mede o produto e não o processo do ensino-aprendizado, não considera variáveis como qualidade do corpo docente, investimentos públicos ou privados na educação, e mecanismos utilizados pelos alunos para potencializarem suas notas (ARAÚJO *et al.*, 2015).

3 METODOLOGIA

A presente investigação, com relação à natureza metodológica caracterizou-se como descritiva, porque analisou correlações entre as variáveis perfeccionismo, procrastinação, e desempenho acadêmico de alunos de uma instituição educacional. Outrossim, quanto à abordagem ao problema, esta investigação configurou-se como quantitativa, pois utilizou-se de escalas e questionários para o levantamento dos dados de natureza quantitativa, estes coletados na instituição de ensino, caracterizando esta pesquisa como de campo.

3.1 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por graduandos do curso de Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, no interior do Ceará, com pelo menos dezoito anos, matriculados nos turnos matutino e noturno, que cursavam a partir do segundo semestre (ou período) do curso. Estudantes do primeiro semestre, professores, orientadores e coordenadores do curso não estariam presentes na amostra.

3.2 PROCEDIMENTOS

As etapas desta pesquisa em campo foram: entrega e deferimento da Declaração de Anuência da Instituição Coparticipante, submissão do Projeto de Pesquisa ao Comitê de Ética por via da Plataforma Brasil, comunicação prévia aos professores do curso, sobre aplicação de um formulário digital, durante os horários com menos fluxo de estudantes nas salas de aula, aplicação dos formulários, levantamento dos dados, estabelecimento das correlações entre os

mesmos, escrita e apresentação dos resultados. No formulário digital, estavam os termos de consentimento livre e esclarecido e pós-esclarecido, os campos para identificação dos participantes, esclarecendo sexo, idade, semestre matriculado no curso, e as escalas para perfeccionismo e procrastinação. Para analisar o desempenho acadêmico de cada graduando, buscou-se a nota global do estudante, através de autorização do mesmo, e do auxílio da coordenação do curso.

3.3 ASPECTOS BIOÉTICOS

O procedimento de levantamento de dados quantitativos, e qualitativos (estes relacionados aos dados de sociodemográficos do participante), apresentou riscos mínimos, como por exemplo, constrangimento, cansaço, interferência de terceiros durante o preenchimento do formulário, e um risco médio, este relacionado à quebra do sigilo. Esses riscos foram reduzidos mediante o estabelecimento de *rappport* entre o pesquisador e os participantes, pela avaliação dos instrumentos de coleta de dados, feita pelo Comitê de ética, que emitiu o parecer favorável à essa pesquisa (Número do parecer: 6.084.966), e pelos autores deste estudo, e através de termos que asseguraram os direitos bioéticos. Essa pesquisa foi realizada nas salas de aula nos horários com menos fluxo de alunos, além de contar com autorização prévia dos professores do curso. Os formulários digitais possuíam caráter individual, sigiloso e voluntário no preenchimento das respostas.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para avaliação dos níveis de perfeccionismo de cada aluno, utilizou-se a escala *Almost Perfect Scale*, adaptada e revisada por Soares et al (2020) para o contexto brasileiro. Essa escala, de modelo *Likert*, mede o perfeccionismo através da análise de três conjuntos: padrões, ordem e discrepância, agrupados em um total de vinte e três (23) itens, que possuem o intervalo de pontuação que varia de um (discordo totalmente) para sete (concordo totalmente). Em relação ao levantamento dos níveis de procrastinação dos participantes, usou-se a Escala de procrastinação acadêmica, adaptada e revisada por Moura, Paiva e Dominguez- Lara (2021) para o contexto brasileiro. Essa escala, também de modelo *Likert*, mede a procrastinação acadêmica, através de doze itens, que têm a pontuação mínima um (nunca), e a pontuação máxima cinco (sempre)

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A metodologia de análise dos dados foi quantitativa, através das correlações entre os níveis de perfeccionismo e procrastinação apresentados pelos participantes, que foram medidas por meio do software SPSS v. 23 (*Statistical Package for the Social Sciences*). As escalas para perfeccionismo e procrastinação são do tipo modelo Likert, compostas de intervalos de pontos que vão do nível menor (um) ao nível máximo (sete) para cada item investigado. Outrossim, para aferir o desempenho acadêmico dos estudantes, utilizou-se a nota global destes, preenchida no formulário digital que também solicitava dados sociodemográficos dos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do presente estudo contou com 173 participantes do curso de Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, na região Sul do Ceará. Os participantes, matriculados a partir do segundo semestre, dos turnos matutino e noturno, eram de ambos os sexos, e possuíam idade média de 25,3 anos, no intervalo entre 18 e 60 anos. A maioria dos participantes foi composta por 129 indivíduos do sexo feminino, que representaram o equivalente a 74,6% da amostra, a minoria do sexo masculino, por sua vez, foi composta por 44 participantes, estes representantes de 25,4% do público desta pesquisa.

Através de método quantitativo de análise de dados, a correlação r de Pearson, entre os níveis de perfeccionismo, procrastinação, e a média global dos participantes deste estudo, identificou-se uma correlação estatisticamente significativa ($p < 0,05$) e positiva entre perfeccionismo e procrastinação ($r = 0,183$). O que indica que quanto maior o nível de perfeccionismo que um indivíduo apresenta, maior será seu nível de procrastinação, e o contrário também será verdadeiro. No entanto, não houve correlação estatisticamente significativa ($p < 0,05$) entre perfeccionismo, procrastinação, e média global, apontando neste sentido, que os níveis de perfeccionismo e procrastinação de estudantes universitários não são relevantes sobre a média global destes.

Tabela 3 – Correlação de Pearson entre Procrastinação, Perfeccionismo e Média global

		Procrastinação	Perfeccionismo	Média global
Procrastinação	Correlação de Pearson	1	0,183*	0,018
	Sig. (2-tailed)		0,016	0,816
	N	173	173	173
Perfeccionismo	Correlação de Pearson	0,183*	1	0,026
	Sig. (2-tailed)	0,016		0,730
	N	173	173	173
Média global	Correlação de Pearson	0,018	0,026	1
	Sig. (2-tailed)	0,816	0,730	
	N	173	173	173

Fonte: Resultados desta pesquisa, 2023.

A confirmação da hipótese de que perfeccionistas procrastinam mais converge com o estudo de Vieira, Santos e Lunkes (2020), e de Soares, Kamazaki e Freire (2021), que indicou que o traço de perfeccionismo desadaptativo relaciona-se positiva e significativamente com procrastinação acadêmica. Vale ressaltar que a amostra desta pesquisa caracterizou-se como de conveniência, porque ocorreu no local de estudo e de trabalho dos autores, no Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, não obstante, houve disparidade significativa entre os sexos dos participantes, registrando o sexo feminino com 74,6% da amostra total. A ausência de

correlação significativa entre perfeccionismo, procrastinação e Desempenho acadêmico foi também corroborada por Vieira, Santos e Lunkes (2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O pressuposto de que níveis altos de perfeccionismo são correlacionados a maiores níveis de procrastinação, é confirmado na literatura científica, entretanto no contexto científico brasileiro, foram encontrados poucos estudos que encontraram correlações entre o perfeccionismo e a procrastinação. Nesse sentido, a presente análise buscou ampliar os estudos brasileiros com essa temática, através da participação de 173 estudantes de Psicologia no Sul do Ceará, em uma Instituição de Ensino Superior privada.

Para essa análise, de natureza quantitativa, utilizou-se de escalas do tipo Likert, adaptadas e validadas para o contexto brasileiro, além de perguntas sócio-demográficas, disponibilizadas por meio de um formulário digital. Vale destacar que o projeto desta pesquisa foi avaliado e aprovado por um comitê de ética, que resguardou o anonimato, a participação voluntária e não remunerada, além de outros direitos bioéticos que protegeram os participantes.

As hipóteses elencadas neste trabalho foram parcialmente confirmadas. Desse modo, a primeira hipótese, que inferia que o perfeccionismo está correlacionado a comportamentos procrastinadores foi confirmada, não obstante, a segunda hipótese, de sentido oposto à primeira, que afirmava que o perfeccionismo não está correlacionado a comportamentos procrastinadores foi refutada. A terceira hipótese, que vinculou as principais variáveis deste estudo ao Desempenho acadêmico, que afirmava que estudantes perfeccionistas e procrastinadores têm a nota global suficiente para aprovação nas disciplinas do curso de psicologia foi também refutada. Nesse sentido, constatou-se no universo de dados analisados, que altos níveis de perfeccionismo estão relacionados a altos níveis de procrastinação, entretanto, essas variáveis não seriam relevantes para modificar significativamente o desempenho acadêmico de estudantes universitários.

Os estudos que avaliam variáveis como procrastinação e desempenho acadêmico têm sido predominantemente quantitativos, e possíveis falhas na compreensão de objetos como estes podem ser corrigidas através de pesquisas quantitativas (CORREIA; MOURA JÚNIOR, 2017), e estudos com menores disparidades entre o sexo dos participantes podem levantar dados mais precisos sobre essa temática. Como constatado neste manuscrito, o perfeccionismo e a procrastinação podem causar sofrimento significativo nas pessoas que

possuem esses traços, e apesar de não terem sido evidenciadas correlações dessas variáveis com a média global dos estudantes, outros estudos podem expandir sua investigação analisando como altos padrões autoimpostos de desempenho, ou a tendência a postergar atividades acadêmicas afetam a saúde mental, e a produtividade de estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, E. A. T et al. Desempenho acadêmico de discentes do curso de ciências contábeis: uma análise dos seus fatores determinantes em uma IES privada. **Contabilidade Vista & Revista**, 24(2), 60-83, 2013. Disponível em: <https://scholar.google.com.br>. Acesso em: 15 de novembro de 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition – Text revision. Washington, APA, 2022.

Congresso USP de Controladoria e Contabilidade, 2009, LEITE FILHO et al. 2008. Estilos de Aprendizagem x Desempenho Acadêmico – uma aplicação do teste de Kolb em acadêmicos no curso de ciências contábeis. Disponível em: <https://congressousp.fipecafi.org/> Acesso em: 04 de out de 2022.

DE FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. 1 edição. Porto Alegre: Artmed, 2018.

ENUMO, S. R. F.; KERBAUY, R. R. Procrastinação: descrição de comportamento de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. **Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva**. v. 1, n. 2, p.125–133. 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v1i2.278>

FERREIRA, A. B. D. H. (2010). **Mini Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa (8a ed.). Curitiba: Positivo.

KERBAUY, R. R. Análise funcional da preguiça e procrastinação. In: WIELENSKA, R. C. et al. **Sobre Comportamento e Cognição**: Questionando e ampliando a teoria e as intervenções clínicas e em outros contextos. Santo André, São Paulo: ESETec, 2001. p. 62 – 69.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MOURA, G. B. DE.; PAIVA, T. T.; DOMINGUEZ-LARA, S. Validação da estrutura fatorial da Escala de Procrastinação em estudantes universitários brasileiros. **Psicologia. Conoc. Soc.**, Montevideo, v.11, n.2, p.40-54, 2021. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168870262021000200040&lng=es&nrm=iso. Acessado em 12 mar. 2023.

ROCHA, A. S. Perfeccionismo e a relação com psicopatologias: Estudo integrativo. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13033>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**. v. 2, n. 2, p. 242-262. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 de nov. 2022.

SOARES, A. K. S.; KAMAZAKI, D. F.; FREIRE, S. E. de A. Procrastinar academicamente é coisa de perfeccionista? Correlatos valorativos e da personalidade. **Avances en Psicología Latinoamericana**. v. 39, n. 1, 2021. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242021000100006. Acesso em: 21 abr. 2023.

SOARES, F. H. R et al. Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo Almost Perfect Scale – Revised para o Português Brasileiro. **Revista Avaliação Psicológica**. v.19, n. 3, p. 310-321. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo>. Acesso em: 22 nov. 2022.

VIEIRA, S. M.; SANTOS, E. A.; LUNKES, R. J. Perfeccionismo e procrastinação: um estudo com alunos de ciências contábeis. **Pretexto**, v.21, p. 95-110, 2020. Disponível em: <https://scholar.google.com.br>. Acesso em: 04 out. 2022.

ANEXO

Escala de perfeccionismo:

Escala de Perfeccionismo - *Almost Perfect Scale – Revised* (BR)

Como citar esse trabalho: Soares, F.H.R., Carvalho, A.V., Keegan, E., Neufeld, C.B., & Mansur-Alves, M. (2020). Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo *Almost Perfect Scale – Revised* para o Português Brasileiro. *Revista Avaliação Psicológica*, 19(3), 310-321. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09>

Nome: _____ Instituição: _____

Os itens a seguir foram feitos para avaliar as atitudes que as pessoas têm em relação a elas mesmas, ao seu desempenho e sobre os outros. Não existem respostas certas e nem erradas. Por favor, responda a todos os itens e não gaste muito tempo em uma única questão, use sua primeira impressão para responder. Responda a cada um dos itens usando a escala abaixo para descrever o quanto você concorda com cada um deles.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo	Discordo Parcialmente	Neutro	Concordo Parcialmente	Concordo	Concordo Totalmente

		1	2	3	4	5	6	7
1	Mantenho meus padrões de desempenho elevados na escola ou no trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
2	Sou uma pessoa organizada.	1	2	3	4	5	6	7
3	Frequentemente me sinto frustrado (a) por não conseguir atingir meus objetivos.	1	2	3	4	5	6	7
4	Limpeza (asseio) é importante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Se você não espera muito de si mesmo (a), nunca terá sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
6	"O meu melhor" nunca parece ser o bastante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Acredito que as coisas devem ser colocadas cada uma em seu lugar.	1	2	3	4	5	6	7
8	Tenho expectativas elevadas para mim mesmo (a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Poucas vezes correspondo aos meus padrões elevados de desempenho.	1	2	3	4	5	6	7
10	Gosto de ser sempre organizado (a) e disciplinado (a).	1	2	3	4	5	6	7
11	Fazer o meu melhor nunca parece ser o suficiente.	1	2	3	4	5	6	7
12	Estabeleço padrões muito elevados de desempenho para mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
13	Nunca estou satisfeito (a) com as minhas conquistas.	1	2	3	4	5	6	7
14	Espero sempre o melhor de mim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Constantemente me preocupo em não corresponder às minhas próprias expectativas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Meu desempenho raramente corresponde aos padrões que estabeleço para mim mesmo (a).	1	2	3	4	5	6	7
17	Nunca fico satisfeito (a) mesmo quando sei que fiz o meu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
18	Eu tento dar o meu melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
19	Raramente sou capaz de atingir meus padrões elevados de desempenho.	1	2	3	4	5	6	7
20	Quase nunca estou satisfeito (a) com meu desempenho.	1	2	3	4	5	6	7
21	Quase nunca sinto que o que eu fiz é bom o bastante.	1	2	3	4	5	6	7
22	Tenho uma forte necessidade de esforçar-me para conseguir excelência.	1	2	3	4	5	6	7
23	Geralmente fico desapontado (a) quando termino uma tarefa, pois penso que poderia ter feito melhor.	1	2	3	4	5	6	7

Cálculo das pontuações (APS-R/BR)

1. Padrões: itens 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22.

2. Ordem: itens 2, 4, 7, 10.

3. Discrepância: itens 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

Escala de procrastinação acadêmica:

Escala de procrastinação acadêmica (EPA)

Abaixo você encontrará uma série de perguntas que se referem à sua maneira de estudar. Leia cada frase e responda de acordo com seus últimos 12 meses de sua vida como estudante marcando com um X de acordo com a seguinte escala de classificação:

	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1. Quando tenho que fazer uma atividade, geralmente deixo para o último minuto.					
2. Eu normalmente me preparo com antecedência para as avaliações.					
3. Quando tenho dificuldade em entender algo, imediatamente procuro ajuda.					
4. Eu assisto à aula regularmente.					
5. Eu tento completar o trabalho designado o mais rápido possível.					
6. Adio os trabalhos dos cursos que não gosto.					
7. Adio leituras de cursos que não gosto.					
8. Eu constantemente tento melhorar meus hábitos de estudo.					
9. Eu invisto o tempo necessário para estudar mesmo quando o assunto é entediante.					
10. Eu tento me motivar a manter meu ritmo de estudo.					
11. Eu tento terminar meus trabalhos importantes com tempo de sobra.					
12. Aproveito para rever minhas atribuições antes de enviá-las.					