



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

CHRISTOPHER COSTA CAMPOS

**IMPULSIVIDADE E PROCRASTINAÇÃO: UMA ANÁLISE
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho apresentado ao Programa de Graduação
em Psicologia da Universidade Federal de
Uberlândia, como requisito parcial para a
obtenção da graduação em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini

Uberlândia

2025



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Dedico este trabalho ao meu filho Dante,
que me proporcionou forças para que fosse
até o fim da graduação.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Christopher Costa Campos

Impulsividade e Procrastinação: Uma Análise Integrativa da Literatura

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini

Banca Examinadora

Uberlândia, 29 de abril de 2025

Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini (Orientador)
Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Prof. Dr. Alexandre Vianna Montagnero
Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG

Prof. Dr. Ederaldo José Lopes
Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia, MG



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem ele nada seria possível, ainda mais chegar até o fim dessa etapa em minha vida.

Minha mãe e minha família, que perseveraram comigo no decorrer da jornada, me mantiveram firme para que eu chegasse até aqui.

Ao meu orientador e amigo Joaquim por permitir e me auxiliar com essa etapa de conclusão tão aguardada.

A professora Silvia que me possibilitou um crescimento e desenvolvimento de potencial para com minha posição como ser humano.

O Matheus que ajudou com a tabela do trabalho, salvou demais rs.

Aos amigos/colegas como a Ingrid, Lailla, Lara, Iasmin, Túlio F, entre outros que participaram em parte da jornada para com o curso.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

**“Faça agora, não deixe para depois,
você pode driblar o tempo,
mas não pode parar o tempo.”**

Damião Maximino



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Impulsividade e Procrastinação: Uma Análise Integrativa da Literatura

Sumário

Resumo	6
1 INTRODUÇÃO	7
1. Procrastinação	8
2. Impulsividade.....	10
3. Procrastinação e Impulsividade	13
2 MÉTODO:	14
3- DISCUSSÃO:.....	20
1. Limitações.....	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	30



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Resumo

Diante de situações de grande estresse ou de prazos longos, é comum observar a manifestação da procrastinação e da impulsividade em diversas atividades e contextos. Com o advento da era digital, aliado aos efeitos persistentes da pandemia, esses comportamentos tornaram-se ainda mais evidentes, especialmente em ambientes acadêmicos e laborais. Nesses contextos, tanto a procrastinação quanto a impulsividade demonstram estar correlacionadas, contribuindo de forma significativa para impactos negativos na vida das pessoas. Este trabalho teve como objetivo realizar uma análise integrativa da literatura sobre a relação entre impulsividade e procrastinação. Buscou-se, assim, sintetizar as evidências científicas disponíveis e identificar os mecanismos subjacentes a essa associação. Foram analisados 18 artigos publicados entre 2004 e 2020, extraídos de bases de dados acessadas via o sistema CAFE (Comunidade Acadêmica Federada), Google Scholar, PubMed, SciELO, entre outros repositórios científicos, além de livros especializados no tema. Os descritores utilizados foram “impulsivity” e “procrastination”. Os resultados indicaram que a impulsividade — frequentemente caracterizada pela falta de planejamento e pela busca por recompensas imediatas — é um preditor consistente de comportamentos procrastinatórios. Essa relação parece ser mediada por dificuldades na auto regulação emocional, como altos níveis de ansiedade e padrões de evitação. Em contextos acadêmicos e profissionais, esses efeitos são ainda mais acentuados, e muitos estudos carecem de uma delimitação clara sobre como esses comportamentos se manifestam e se inter-relacionam. Conclui-se, com base nos artigos revisados, que intervenções fundamentadas na terapia cognitivo-comportamental (TCC) e no treinamento de controle inibitório mostram-se eficazes na mitigação dos impactos dessa associação. Recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais, a fim de testar a causalidade e aprofundar a compreensão dessa correlação.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Palavras-chave: procrastinação, impulsividade, auto regulação, comportamento de adiamento.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho teve como intuito investigar uma possível relação entre impulsividade e procrastinação. A procrastinação, de acordo com Geara et al. (2017), “é uma forma de adiamento da realização de tarefas acadêmicas que pode ser prejudicial aos estudantes.” O termo "procrastinar" deriva do latim, onde "pro" significa para frente, adiante ou em favor de, enquanto "crastinus" se refere ao amanhã (Burka & Yuen, 1991). A procrastinação acadêmica, de acordo com a literatura, ocorre quando há um adiamento ou um atraso voluntário de trabalhos e atividades acadêmicas e tal ação, por sua vez, pode ser associado com alguns fatores, tais como: a ansiedade, a impulsividade, a depressão, a incapacidade, entre outros). Assim, a procrastinação pode implicar em uma redução significativa no rendimento acadêmico dos indivíduos que se enquadram dentro deste contexto.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

1. Procrastinação

A procrastinação acadêmica possui diferentes impactos e resultados no desempenho de estudantes universitários. Neste contexto, o ato de procrastinar muitas vezes não é claramente identificado pelos indivíduos que apresentam esse comportamento (Klingsieck, 2013). Segundo Geara et al. (2017), a Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica aponta duas maneiras de procrastinação denominadas como procrastinação-desmotivação e procrastinação-ansiedade. A procrastinação-desmotivação é caracterizada pela falta de energia e tempo para realizar uma determinada tarefa. Já a segunda maneira de procrastinação, procrastinação-ansiedade, pode ser caracterizada por uma expectativa desproporcional frente à necessidade de realização individual de uma dada tarefa, o que resulta em uma grande expectativa para com quanto bem será o seu desempenho em fazer tal atividade.

Kaveski e Beuren (2020) apontam que os estudantes que possuem o hábito de procrastinar tendem a apresentar uma dificuldade para iniciar as atividades, mesmo que possuam vontade de realizá-las. Esses indivíduos apresentam uma tendência à distração, uma dificuldade para cumprir prazos pré estabelecidos, o envolvimento em outras atividades para além dos estudos universitários e consideram as tarefas acadêmicas desinteressantes. Medeiros et al. (2019) sugerem uma associação entre o ato de procrastinação e o uso de Tecnologias da



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Informação e Comunicação (TIC). Nesse sentido, o ato de procrastinar pode ser mais intenso nos estudantes que fazem uso intensivo de tecnologias para o lazer, em detrimento do uso voltado para as atividades acadêmicas. Por sua vez, Machado e Schwartz (2018) apontam que a necessidade de realização de um grande número de atividades acadêmicas também contribui para a possibilidade de uma estratégia de procrastinação. Dentre as possíveis estratégias de procrastinação, a priorização de certas atividades em detrimento de outras, pode ser adotada na intenção de estabelecer uma ordem de realização que visa priorizar as tarefas mais urgentes quanto ao tempo de finalização e gravidade das consequências acadêmicas.

A procrastinação acadêmica também pode ser avaliada sob dois aspectos: o da autoeficácia e o da ansiedade frente ao teste. De acordo com Graff (2019), a autoeficácia pode ser caracterizada como autoeficácia geral ou autorregulatória, onde a autoeficácia geral diz respeito a autopercepção de eficácia no que diz a certas tarefas e situações. Por sua vez, a autoeficácia autorregulatória diz respeito à autopercepção de uma eficácia boa ou satisfatória em determinada tarefa ou categoria de tarefas. Essa autopercepção favorável quanto a capacidade de eficiência na realização da tarefa, pode contribuir para o aumento dos comportamentos de procrastinação. O segundo aspecto da procrastinação, ou seja, a ansiedade frente ao teste, é apontada por Furlan et al. (2014) como sendo um sentimento de possível fracasso nas atividades, trazendo consigo sentimentos de inadequação, incapacidade,



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

nervosismo e estresse, o que resulta em estratégias que visam evitar esses sentimentos e que resultam em comportamentos de procrastinação.

2. Impulsividade

A impulsividade é normalmente descrita como uma tendência do indivíduo a agir sem considerar as consequências a longo prazo, muitas vezes como resposta a estímulos imediatos ou emoções intensas, caracterizadas por ações rápidas, sem planejamento ou reflexão adequada, que levam a desencadear decisões precipitadas ou comportamentos arriscados.

Alguns autores como, Vasconcellos, MalloyDiniz, & Corrêa (2012), apontam que a impulsividade pode ser definida em aspectos fisiológicos e comportamentais. Os aspectos fisiológicos estão associados às reações de luta ou fuga, associadas ao sistema nervoso simpático, que em situações de grande estresse ou medo, ativa respostas fisiológicas (exemplo: aumento dos níveis de adrenalina e noradrenalina). Por sua vez, as respostas comportamentais, moduladas pelos parâmetros fisiológicos, preparam o indivíduo para o enfrentamento ou a fuga da situação ameaçadora. Esses comportamentos impulsivos podem



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

ser caracterizados, por exemplo, pela tendência de acessos de raiva, temperamento conflituoso, imediatismo e humor imprevisível.

Nas últimas décadas, o acesso aos ambientes virtuais, proporcionado pelo uso da internet, têm contribuído com novos aspectos associados à impulsividade, tal como a “nomofobia”, ou seja, o uso problemático e a adição da internet (Hadlington, 2017), onde a impulsividade acaba por se tornar um fator tanto predecessor quanto mantenedor dessa dependência (Cao, Su, Liu, & Gao, 2007).

Um dos modelos mais utilizados para entender o comportamento impulsivo foi primeiramente proposto por Ernst Barratt (1959). Barratt propõe a divisão do conceito de impulsividade em três dimensões, sendo estas: a impulsividade motora, a impulsividade atencional e a impulsividade pelo não planejamento. Assim, a impulsividade assume padrões de comportamentos e cognições, que para o indivíduo, podem representar consequências negativas em períodos de curto, médio e longo prazo (Malloy-Diniz et. al, 2010).

A impulsividade motora pode ser definida como uma dificuldade na inibição de respostas imperativas diante de um estímulo específico, especialmente frente a uma mudança no contexto que venha a exigir uma resposta diferente. A impulsividade atencional está ligada à dificuldade em resistir a estímulos distratores, dificultando o estabelecimento e manutenção do foco atencional. E por último a impulsividade por não planejamento, pode ser



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

caracterizada pela dificuldade em planejar ações a longo prazo, preferindo vantagens imediatas.

A escala de autorrelato desenvolvida por Barratt para avaliar essas dimensões da impulsividade é denominada Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), composta por 30 perguntas onde os participantes avaliam seu próprio comportamento em relação a cada item atribuindo valores em uma escala Likert de quatro pontos: 1 = raramente ou nunca; 2 = ocasionalmente; 3 = frequentemente; 4 = quase sempre/sempre. A pontuação total varia de 30 a 120 pontos, com pontuações mais altas indicando maior impulsividade. Além do escore total, a escala permite calcular escores parciais em três áreas específicas de impulsividade: impulsividade motora (itens 2, 3, 4, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25 e 30*), atencional (itens 6, 5, 9*, 11, 20*, 24, 26, 28) e falta de planejamento (itens 1*, 7*, 8*, 10*, 12*, 13*, 14, 15*, 18, 27, 29*) (Os itens marcados com o sinal * recebem escore inverso para o cálculo dos escores parcial e total) (Malloy-Diniz et. al, 2010). A escala fornece um escore total de impulsividade e escores parciais, que apresentam índices de validade e fidedignidade adequados à população brasileira.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

3. Procrastinação e Impulsividade

Ferrari et al. (2019) sugerem que a impulsividade pode ser um fator importante associado à procrastinação e Steel (2007) aponta que estes dois construtos apresentam uma correlação moderada. Esta relação entre a procrastinação e a impulsividade apresenta aspectos particulares. A procrastinação pode ser associada a uma certa passividade e evitação para a realização de uma determinada tarefa ou atividade a ser executada em um determinado prazo. A impulsividade, por sua vez, tende a remeter a ocorrência de uma ação rápida e sem controle, frente a um estímulo e/ou situação. Assim, essas duas condições contribuem para uma dificuldade geral na regulação dos comportamentos voltados ao atingimento de objetivos a longo prazo. De acordo com Steel e Klingsieck (2016) uma procrastinação crônica pode apresentar uma associação com a impulsividade no que tange a desafios de regulação emocional e aos adiamentos de gratificações imediatas.

Por sua vez, Sirois e Pychyl (2013) sugerem que a procrastinação pode ser um subtipo da impulsividade, tendo em vista que a evitação do desconforto é, normalmente, um recurso para que uma ação procrastinadora ocorra. Estes autores também apontam que "os procrastinadores são impulsivos na sua incapacidade de adiar a gratificação, escolhendo a reparação imediata do humor em vez de objetivos de longo prazo" (tradução nossa, p. 117).



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Há também a compreensão de que a impulsividade pode vir a levar a ações de procrastinação levando assim os indivíduos a subestimar o tempo que possuem para realizar determinada tarefa e/ou decisão, influenciando, assim, no gerenciamento do tempo. Evidências empíricas sugerem que a relação entre procrastinação e impulsividade pode estar associada a baixa conscienciosidade e alta impulsividade, que são traços de personalidade, conforme Steel (2007). Resultados neurofisiológicos sugerem que a redução da ativação do córtex pré-frontal em indivíduos impulsivos, pode estar associada a uma dificuldade no planejamento e controle das ações (Ferrari, 1993). Além disso Steel (2007) propõe um modelo temporal motivacional, onde ressalta que a procrastinação surge de uma interação entre a impulsividade e a propensão a recompensas imediatas, indicando que quanto maiores forem os níveis de impulsividade, menores serão os índices de motivação para que um indivíduo realize determinada tarefa.

2 MÉTODO:

Como método para embasar este trabalho, foi realizada uma revisão integrativa da literatura fazendo uso das seguintes palavras-chave: “Impulsividade” e “Procrastinação”.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Foram utilizadas as bases de dados disponíveis no sistema CAFe (Comunidade Acadêmica Federada), google scholar, Pubmed, Scielo, e alguns livros referentes à temática. A busca foi realizada em produções publicadas no período compreendido entre os anos de 2004 - 2024 nos idiomas português, inglês e espanhol. A busca nestas bases de dados resultou em um conjunto de 18 produções para análise e discussão. A Tabela 1 apresenta a relação dos estudos selecionados.

Nome do Artigo	Data	Autores	Vertente de Pesquisa	Principais Resultados
Trait procrastination in academic settings...	2004	Schouwenburg	Psicologia Educacional	Procrastinadores possuem uma tendência a subestimar prazos em cerca de 40%. Utilizam de estratégias de estudo menos eficazes. Intervenções cognitivo-comportamentais foram mais eficazes para evitar a procrastinação Necessidade de abordagens específicas por disciplina e por indivíduo
The nature of procrastination...	2007	Steel	Meta-análise	Procrastinação possui forte componente de autorregulação. Personalidade explicou mais variância que fatores situacionais. Teoria da Temporal Motivation integra melhor os achados. Necessidade de intervenções multifatoriais.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

The relationship between impulsivity and Internet addiction...	2007	Cao et al.	Psicologia Clínica	Adolescentes impulsivos tinham 2,5x mais risco de vício. Fatores familiares costumam moderar essa relação. Sugere screening de impulsividade em programas de prevenção. Necessidade de intervenções precoces.
Tradução e adaptação cultural da BIS-11...	2010	Malloy-Diniz et al.	Psicometria	A versão brasileira manteve a estrutura original. Boa confiabilidade. Correlacionou-se com medidas de atenção e controle. Adequada para uso clínico e de pesquisa no Brasil.
Systematic review of psychometric proprieties of BIS-11	2012	Vasconcelos et al.	Psicometria	BIS-11 mostrou estrutura trifatorial estável. Boa consistência interna global. A versão brasileira manteve propriedades psicométricas. Recomendada para avaliação clínica e pesquisa.
Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales...	2014	Furlan et al.	Psicologia Educacional	Ansiedade ante aos exames correlaciona-se significativamente com procrastinação ($r = 0,42$). Estudantes com maior ansiedade apresentaram mais sintomas depressivos e de estresse. Mulheres relataram níveis mais altos de ansiedade que homens. A procrastinação mediou parcialmente a relação entre ansiedade e saúde mental.
Genetic relations among procrastination, impulsivity...	2014	Gustavsson et al.	Genética Comportamental	Identificou herdabilidade moderada para procrastinação (45%). Compartilhamento de influências genéticas entre procrastinação e impulsividade.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

				Fatores ambientais únicos foram mais importantes para procrastinação. Sugere bases neurobiológicas comuns para ambos os traços.
Medindo a procrastinação: Propriedades psicométricas...	2015	Svartdal	Psicometria	Adaptou as escalas IPS e PPS para o norueguês. Confirmou a estrutura bifatorial da IPS (irracionalidade e adiamento). O PPS mostrou alta correlação com medidas de autorregulação. Ambas escalas demonstraram boa confiabilidade ($\alpha > 0,80$).
Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica	2017	Geara et al.	Psicometria	Desenvolveu a EMPA com 20 itens e 4 fatores. Fatores incluem medo do fracasso, dificuldade de autorregulação, aversão à tarefa e busca por emoção. Apresentou boa confiabilidade interna (α entre 0,81-0,89) Foi validada com correlações significativas com outras medidas de procrastinação.
Human factors in cybersecurity...	2017	Hadlington	Segurança Cibernética	Impulsividade foi o maior preditor de comportamentos de risco online ($\beta=0,39$). O vício na internet mediou parcialmente essa relação. Atitudes negativas sobre cibersegurança aumentam as vulnerabilidades. Recomenda treinamentos específicos para grupos de alto risco.
The neural correlates of procrastination...	2017	Liu & Feng	Neurociência Cognitiva	Menor volume de matéria cinzenta no DLPFC em procrastinadores. Redução na conectividade entre córtex pré-



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

				frontal e áreas límbicas. Correlação entre estrutura cerebral e escores de procrastinação ($r=-0,46$). Suporta modelo neurobiológico de falha no controle executivo.
Procrastination as a self-regulation failure...	2017	Rebetez et al.	Psicologia Cognitiva	Pensamentos intrusivos explicaram 28% da variância na procrastinação. Impulsividade moderou essa relação. Grupo com alta impulsividade e intrusões teve pior desempenho. Sugere abordar ambos fatores em intervenções.
Roles of Impulsivity, Motivation, and Emotion Regulation in Procrastination	2018	Wypych et al.	Psicologia cognitivo-comportamental	Impulsividade afeta diretamente a procrastinação Regulação emocional média o efeito da motivação Estudantes apresentam maior relação impulsividade-procrastinação Não-estudantes são mais influenciados por fatores motivacionais
Procrastinação e aprendizagem acadêmica	2018	Machado & Schwartz	Psicologia Educacional	Procrastinação correlacionou-se negativamente com rendimento acadêmico. Estudantes procrastinadores relataram menor engajamento nas aulas. Uso de estratégias metacognitivas foi fator protetor Recomenda intervenções focadas em métodos de estudo.
Desempenho acadêmico, procrastinação e TICs...	2019	Medeiros et al.	Tecnologia Educação	O uso recreativo de redes sociais correlacionou-se com procrastinação ($r=0,38$). O uso educacional de TICs associou-se à melhor



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

				performance. Estudantes com maior autocontrole usaram tecnologia de forma mais produtiva. Sugere-se integrar treino de gestão do tempo com orientação sobre uso de TICs.
Self-efficacy beliefs and academic procrastination	2019	Graff	Psicologia Educacional	Predisse menores níveis de procrastinação em todas as medidas Autoeficácia Geral está associada a uma maior procrastinação Graduandos tendem a procrastinar mais que pós-graduandos Autoeficácia auto regulatória é um fator que protege contra procrastinação.
A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO IMPULSIVO...	2019	Ferrari et al.	Finanças Comportamentais	Procrastinadores tendem a procurar mais recompensas futuras. Tomam decisões financeiras mais arriscadas. Efeito foi moderado por conhecimento financeiro. Educação financeira pode mitigar esses efeitos.
Antecedentes e consequentes da procrastinação...	2020	Kaveski & Beuren	Contabilidade/Educação	Baixo autocontrole foi o principal preditor de procrastinação ($\beta=0,51$). Perfeccionismo disfuncional levou a maior adiamento de tarefas. Consequências incluem pior desempenho acadêmico e aumento do estresse. Estudantes em estágio procrastinaram menos, sugerindo efeito protetor da experiência prática.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

3- DISCUSSÃO:

Tendo em vista os artigos e trabalhos selecionados foi possível observar uma associação entre os fatores psicológicos estudados. Rebetez et al. (2017) aponta a relação entre impulsividade, procrastinação e pensamentos intrusivos, avançando na compreensão dessa relação e nas possibilidades de intervenções através da psicologia, para que possa diminuir os efeitos negativos da dificuldade de auto regulação do comportamento. Um ponto interessante abordado por este estudo é que a impulsividade pode ser considerada um construto multidimensional, e que uma dificuldade na auto regulação comportamental que apresenta uma forte correlação com a procrastinação.

Em um estudo conciso sobre a procrastinação realizado por Steel (2007), uma forte conexão entre procrastinação e impulsividade é apontada, evidenciando que falhas na autorregulação (mais que fatores como a ansiedade ou o perfeccionismo) são centrais no ato de procrastinar. Sob o ponto de vista neurofisiológico, a procrastinação pode ser caracterizada como um conflito entre os sistemas de regulação límbica, que tem como função a busca de recompensas imediatas, e os sistemas pré-frontais de planejamento da ação em médio e longo prazo. Steel propõe também que a procrastinação pode ser compreendida como o resultado da combinação entre impulsividade e uma avaliação distorcida de tempo/recompensas:



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

$$\text{Motivação} = (\text{Expectativa} \times \text{Valor}) / (\text{Impulsividade} \times \text{Atraso})$$

Sendo essa a fórmula da procrastinação, que consiste em quanto maior forem os índices de impulsividade, menor será a motivação para a realização de tarefas com prazos distantes. Deixando claro a questão de que as pessoas impulsivas supervalorizam recompensas imediatas e subestimam consequências futuras (por exemplo: um estudante impulsivo pode optar por jogar videogame, que seria uma recompensa imediata, ao invés de estudar para a realização de uma prova, que traria um benefício futuro).

Outro aspecto a ser considerado é a auto sabotagem. A auto sabotagem consiste no estabelecimento de ciclos de adiamento de tarefas (adiamento → culpa → adiamento) que são caracterizados por ações impulsivas que tem por objetivo o alívio temporário da ansiedade e que acaba por reforçar o comportamento de adiamento (procrastinação).

Wypych et al. (2018) evidencia melhor a relação entre impulsividade, motivação e a regulação emocional, bem como estes fatores influenciam a procrastinação. Os autores investigaram uma amostra de estudantes universitários e não estudantes e evidenciaram que os estudantes apresentaram índices maiores de impulsividade, e que os não estudantes utilizavam da motivação como recurso para evitar a procrastinação. Foi evidenciado também



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

que a impulsividade possuiu um efeito diretamente relacionado ao aumento dos comportamentos procrastinadores em ambos os grupos, e que a regulação emocional atua como um mediador entre a procrastinação e a motivação. Isso indica que as pessoas que possuíam dificuldades na regulação emocional possuíam uma tendência a procrastinar mais, independentemente da motivação para a tarefa. Por meio do uso da técnica estatística de *path analysis* (análise de trajetória) foi possível identificar mecanismos distintos para com cada grupo investigado.

Em um estudo desenvolvido por Svartdal (2015) o autor mensura as propriedades psicométricas da procrastinação a partir de duas escalas de procrastinação, na versão norueguesa, sendo estas: A Escala de Procrastinação Irracional (IPS) e a Escala de Procrastinação Pura (PPS). O conceito de procrastinação irracional pode ser definido como a ausência da percepção de que o adiamento para a realização de uma determinada tarefa ou ação trará consigo, posteriormente, uma autopercepção negativa quanto a capacidade de realização das ações. Por sua vez, o conceito de procrastinação pura diz respeito ao adiamento intencional de tarefas ou decisões, normalmente de forma injustificável, onde o indivíduo possui consciência das possíveis consequências negativas dessa procrastinação. Em linhas gerais, este estudo apresenta contribuições interessantes que podem contribuir para a



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

investigação, tanto da procrastinação quanto da impulsividade, e possíveis protocolos de prevenção para o contexto noruegues.

Gustavson et al. (2014) realizaram uma investigação genética sobre a relação entre procrastinação e impulsividade vinculada com a capacidade de gerenciamento de metas. Neste estudo, os autores sugerem que a procrastinação pode ser um subproduto advindo da impulsividade. Eles apontam que a impulsividade pode representar um fator favorável a adaptação em contextos ancestrais, uma vez que agir rapidamente poderia representar uma vantagem em situações de risco. Atualmente, essa característica pode assumir contornos desadaptativos, principalmente em situações de tomada de decisão em interações complexas.

Ainda com base na genética, Liu & Feng (2017) utilizando técnicas de morfometria baseada em imageamento cerebral em voxel (VBM), apontando a existência de diferenças na estrutura cerebral de indivíduos procrastinadores e impulsivos. Essas configurações morfológicas estariam associadas a variações no volume da matéria cinzenta no córtex cingulado anterior dorsal (dACC), com implicações na auto regulação do comportamento.

Em um estudo anterior, Schouwenburg (2004), estudou de maneira pioneira, a questão da procrastinação como um traço de personalidade em contextos acadêmicos. Seu estudo era focado em estudantes que apresentavam uma tendência ao adiamento de suas tarefas. O autor aponta que esse aspecto apresenta características multifatoriais, em que a procrastinação pode



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

ser uma forma de fuga emocional, onde o aluno busca alívio imediato a um desconforto psicológico (ex.: ansiedade, tédio). Este alívio temporário acaba por aumentar a probabilidade de novos adiamentos, caracterizando assim um ciclo procrastinador.

Outros autores propõem uma relação entre impulsividade e o vício digital em adolescentes. Neste sentido, Cao et al. (2007) sugerem que a falta de controle inibitório, que é uma característica de pessoas com tendências impulsivas, pode levar a uma dependência de dispositivos eletrônicos e da internet, principalmente entre os adolescentes. Este cenário também sugere que a procrastinação acadêmica e o desempenho de alunos pode sofrer o impacto negativo a partir do uso indevido das tecnologias de informação e comunicação (TICs). De acordo com Medeiros et al. (2019), existe uma correlação negativa entre a procrastinação e o desempenho, onde estes indivíduos que procrastinam mais, possuem a tendência de obterem notas mais baixas. Essa redução do desempenho pode ser atribuída ao uso excessivo de meios digitais sem finalidades acadêmicas, contribuindo, assim, para uma maior procrastinação.

Hadlington (2017) evidencia em seu artigo que a impulsividade é um bom preditor do vício na internet, e da frequência de comportamentos virtuais arriscados. Os indivíduos impulsivos teriam uma tendência a efetuar decisões rápidas sem uma avaliação adequada prévia das consequências de seus atos. Estes mecanismos de autorregulação também são



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

associados à procrastinação e ao aumento da frequência de comportamento de risco cibernético.

Furlan et al. (2014) discorrendo sobre a procrastinação no contexto acadêmico analisam a relação entre a ansiedade frente aos exames, a procrastinação acadêmica e sintomas mentais como a angústia, o sofrimento e a frustração, buscando compreender assim como o ato de procrastinar contribui para o agravamento do o nível de sofrimento psicológico. Ainda sobre a procrastinação no contexto acadêmico, Geara et al. (2017) desenvolveram e validaram uma escala denominada Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica (EMPA), na qual foi possível evidenciar quatro fatores que contribuem para a procrastinação, sendo esses: o medo do fracasso, a dificuldade da auto regulação, a aversão a tarefa e a busca por emoção. Esses fatores também estão relacionados à impulsividade, sendo possível destacar que a ação de procrastinar não é um comportamento homogêneo, sendo motivado por diferentes fatores psicológicos. Kaveski e Beuren (2020) apontam que um fator que pode estar associado à procrastinação é o perfeccionismo disfuncional, ampliando os fatores sugeridos por Geara et al. (2017).

Machado e Schwartz (2018) realizaram uma investigação acerca da procrastinação à luz dos processos de aprendizagem acadêmica. Esses autores buscaram analisar como a procrastinação pode afetar o desempenho acadêmico e seus desdobramentos psicológicos e



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

contextuais. Os fatores psicológicos que puderam ser destacados neste estudo foram a baixa auto regulação, o medo para com o fracasso e as dificuldades para o gerenciamento de emoções (por exemplo a ansiedade). No que se refere aos fatores contextuais, a falta de estruturação do tempo, bem como a ausência de organização no ambiente de estudo, atrelado a uma sobrecarga de tarefas, contribuem de forma significativa para o ato de procrastinar. É possível notar também conexões implícitas para com o fenômeno da impulsividade, como a auto regulação prejudicada, a subestimação para com o planejamento e organização de atividades, bem como uma certa falta de motivação intrínseca, que pode ser agravada pela impulsividade, reduzindo, assim, a tolerância do indivíduo para recompensas a longo prazo.

Especificamente sobre a impulsividade, Malloy-Diniz et al. (2010) e Vasconcelos et al. (2012), propõem uma adaptação da Escala de Impulsividade Barratt (BIS-11) para a população brasileira, oferecendo importantes contribuições para a compreensão da impulsividade, sendo essa bem representada por três fatores: falta de planejamento, impulsividade motora e impulsividade atencional. É interessante destacar que esses fatores correspondem também às características cognitivo-comportamentais dos procrastinadores.

Ferrari et al. (2019) investigaram como a impulsividade e a procrastinação afetam a tomada de decisão financeira. Os autores observam que os indivíduos impulsivos tendem a desprezar recompensas futuras em favor de ganhos imediatos, a subestimar as consequências



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

de longo prazo e a apresentar um autocontrole deficitário em situações de consumo. Por sua vez, indivíduos que procrastinam no aspecto financeiro se mostram mais influenciáveis a julgamentos enviesados, apresentando, muitas vezes, um otimismo excessivo, tendendo a adiar decisões financeiras importantes como, por exemplo, o pagamento de contas. Tais indivíduos podem apresentar também uma resistência acentuada para a realização de tarefas complexas, como, por exemplo, a análise de investimentos. E os autores mostram como ambos os traços (impulsividade e procrastinação) intensificam a desvalorização por atraso no que tange recompensas futuras, e falhas na auto regulação financeira, onde a procrastinação também se torna uma mediadora entre as más decisões feitas pelos indivíduos (jovens adultos estão mais suscetíveis) e a impulsividade.

Graff (2016) buscou investigar em seu trabalho como as crenças de auto eficácia (auto regulatória e geral) podem vir a evitar a procrastinação acadêmica, levando em consideração variáveis como função executiva, afeto positivo/negativo e experiência de "flow". O autor aponta que a autoeficácia auto regulatória foi um fator que possibilitou a evitação da procrastinação. Por sua vez, a auto eficácia geral elevada deve vir acompanhada de um planejamento realista para que tenha efeito positivo. Um ponto interessante apresentado pelo autor é o fato dos graduandos tenderem a procrastinar mais que pós-graduandos e que o ato de procrastinar não é impactado por características cognitivas e afetivas.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

1 Limitações

O presente trabalho apresenta algumas limitações referentes à dificuldade de um consenso entre os autores acerca do conceito de procrastinação e impulsividade, bem como a análise pouco aprofundada da influência de variáveis moderadoras, tais como: idade, cultura, contexto, saúde mental, entre outras. Outro fator limitador foi a grande heterogeneidade entre os estudos, que também contribuíram para um alcance limitado das interpretações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre procrastinação e impulsividade, com foco nas interações entre esses dois fenômenos e nas formas como eles se relacionam. A partir da análise dos estudos revisados, observou-se que, embora haja uma base considerável de pesquisas sobre o tema, ainda existem lacunas importantes quanto à compreensão de como esses comportamentos se manifestam em diferentes contextos e ambientes.

Apesar das divergências nas definições e abordagens conceituais, a literatura destaca a importância de se atentar aos fatores emocionais e cognitivos que influenciam tanto a procrastinação quanto a impulsividade. Os achados sugerem que esses dois comportamentos



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

estão interligados de maneira complexa, o que traz implicações significativas para o desenvolvimento de intervenções voltadas à melhoria da gestão do tempo e da autorregulação emocional — especialmente em contextos de aprendizagem e concentração.

Entretanto, constatou-se que ainda são escassos os estudos recentes que abordam essa relação de forma clara e objetiva, considerando sua ocorrência em múltiplos contextos. Como toda revisão, está também apresenta limitações, como a exclusão de estudos publicados em línguas diferentes do português, inglês e espanhol, o que pode ter deixado de fora contribuições relevantes oriundas de outras culturas, que enriqueceriam a compreensão do fenômeno.

Para pesquisas futuras, recomenda-se uma investigação mais aprofundada das correlações entre impulsividade e procrastinação, bem como o teste de sua causalidade em diferentes populações. Isso permitiria a inclusão de variáveis como traços de personalidade, fatores culturais e ambientais que podem influenciar essa relação. Além disso, seria interessante que futuros estudos avaliassem a eficácia de intervenções específicas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), técnicas comportamentais, práticas de mindfulness e aceitação, intervenções farmacológicas, ou ainda a combinação dessas abordagens,



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

analisando seus efeitos na redução desses comportamentos em indivíduos que lidam com tais desafios em seu cotidiano.

REFERÊNCIAS

- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and Motor Skills*, 9(2), 191-198. <https://doi.org/10.2466/pms.1959.9.2.191>
- Burka, J., & Yuen, L. (1991). *Procrastinação*. Nobel.
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.01.290>



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Costa, R. F., & Santos, J. A. (2019). Valor do dinheiro no tempo: Uma análise financeira sob a ótica da desvalorização por atraso. *Perspectivas em Gestão & Conhecimento*, 9(1), 101-121. <https://doi.org/10.21714/2236-417X2019v9n1>

Ferrari, A. T., Cappellozza, A., Filho, E. T., & Sampaio, J. O. (2019). A INFLUÊNCIA DO COMPORTAMENTO IMPULSIVO E PROCRASTINADOR NA TOMADA DE DECISÃO FINANCEIRA SOB A ÓTICA DA DESVALORIZAÇÃO POR ATRASO. *Perspectivas Em Gestão & Conhecimento*, 9(1), 101–121. <https://doi.org/10.21714/2236-417X2019v9n1>

Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265–276). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-014>

Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5163.1126>



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Geara, G. B., Hauck Filho, N., & Pereira Teixeira, M. A. (2017). Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico*, 48(2), 140-151.

<https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>

Graff, M. (2019). Self-efficacy beliefs and academic procrastination. *North American Journal of Psychology*, 21(1), 81-100.

https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA576378111&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=15277143&p=AONE&sw=w&aty=ip&enforceAuth=true&linkSource=delayedAuthFullText&userGroupName=ufu_br&oweAuth=true

Gustavsson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability:

Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188. <https://doi.org/10.1177/0956797614526265>

Hadlington, L. (2017). Human factors in cybersecurity: Examining the link between Internet addiction, impulsivity, attitudes towards cybersecurity, and risky cybersecurity behaviors. *Heliyon*, 3(7), e00346.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2017.e00346>

Kaveski, I. D. S., & Beuren, I. M. (2020). Antecedentes e consequentes da procrastinação de discentes em disciplinas do curso de ciências contábeis. *Revista*



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Contabilidade Vista & Revista, 31(1), 136-158.

<https://doi.org/10.22561/cvr.v31i1.5271>

Liu, W., & Feng, T. (2017). The neural correlates of procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain and Cognition*, 113, 1–8.

<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2017.01.002>

MACHADO, B. A. B., & SCHWARTZ, S. (2018). Procrastinação e aprendizagem acadêmica. *Revista Eletrônica Científica Da UERGS*, 4(1), 119–135.

<https://doi.org/10.21674/2448-0479.41.119-135>

Malloy-Diniz, L. F., Mattos, P., Leite, W. B., Abreu, N., Coutinho, G., De Paula, J. J., & Fuentes, D. (2010). Tradução e adaptação cultural da Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) para aplicação em adultos brasileiros. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*,

59(2), 99-105. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000200004>

Medeiros, K. E. B., Antonelli, R. A., & Portulhak, H. (2019). Desempenho acadêmico, procrastinação e o uso de tecnologias de informação e comunicação por estudantes da área de negócios. *Revista Gestão Organizacional*, 14(1), 92-114.

<https://doi.org/10.5007/1983-4535.2019v14n1p92>



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Rebetez, M. M., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2017).

Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Swiss Journal of Psychology*, 76(2), 53-61. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000193>

Schouwenburg, H. C. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counselling the procrastinator in academic settings* (pp. 3-18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.

<https://doi.org/10.1111/ap.12173>

Svartdal, F. (2015). Measuring procrastination: Psychometric properties of the Norwegian versions of the Irrational Procrastination Scale (IPS) and the Pure Procrastination Scale (PPS). *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61(1), 18-30. <https://doi.org/10.1080/00313831.2015.1066439>

Vasconcelos, A. G., Malloy-Diniz, L., & Correa, H. (2012). Systematic review of psychometric properties of Barratt Impulsiveness Scale version 11 (BIS-11). *Clinical Neuropsychiatry*, 9(2), 61-74.

<https://www.clinicalneuropsychiatry.org/download/systematic-review-of-psychometric-properties-of-barratt-impulsiveness-scale-version-11-bis-11/>

Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. Ł. (2018). Roles of Impulsivity, Motivation, and Emotion Regulation in Procrastination - Path Analysis and



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

Comparison Between Students and Non-students. *Frontiers in psychology*, 9, 891.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00>