



ARQUÉTIPOS DE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: FRAMEWORK BASEADO NOS CONCEITOS DE AUTORREGULAÇÃO, AUTOEFICÁCIA E PERFECCIONISMO.

ARCHETYPES OF ACADEMIC PROCRASTINATION: FRAMEWORK BASED ON THE CONCEPTS OF SELF- REGULATION, SELF-EFFICACY AND PERFECTIONISM.

João Florêncio Da Costa Júnior

Doutorando pelo Programa de Pós-Graduação em Administração da UFRN
ifcj1977@gmail.com

Diogo de Menezes Cortês Bezerra

Doutorado em Administração pelo PPGA/UFRN
diogomenezes90@gmail.com

Anatália Saraiva Martins Ramos

Doutorado em Engenharia de Produção pela COPPE, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Fez pós-doutorado em Gestão na Université Pierre Mendès-France (UPMF), França.
anataliasaraiva@gmail.com

Afrânio Galdino de Araújo

Doutorado em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Pernambuco
afranioga@gmail.com

Sumário – A procrastinação acadêmica é um fenômeno comum entre estudantes universitários, há indícios de que 50% dos estudantes procrastinam regularmente, enquanto aproximadamente 95% ocasionalmente procrastinam em algum aspecto de suas atividades acadêmicas. Todavia, tal fenômeno gera consequências negativas para indivíduos e instituições: baixa performance dos discentes, aumento de stress, efeitos negativos na saúde física e mental e desperdício de recursos. Portanto, precisa ser analisado, para que se possa desenvolver

mecanismos de superação desse hábito ou de mitigação de seus efeitos. A presente pesquisa objetiva desenvolver um framework teórico para explicar a interrelação entre os conceitos de procrastinação acadêmica, autoeficácia, autorregulação e perfeccionismo, ao passo em que identifica estratégias, ferramentas e técnicas que podem ser utilizadas para superá-la ou diminuir seus impactos na produtividade acadêmica. A pesquisa, exploratória e qualitativa, se baseou em uma revisão sistemática da literatura, utilizando-se da técnica de análise de conteúdo. Como resultado, os autores puderam propor quatro principais arquétipos de comportamento do procrastinador acadêmico, baseado na interrelação entre autoeficácia e autorregulação e a influência do perfeccionismo. Também foi possível selecionar as principais estratégias, ferramentas e técnicas antiprocrastinação, tais como ferramentas de gerenciamento de tempo e de atividades; terapias comportamentais; aprendizagem autorregulada; exercícios e técnicas de aperfeiçoamento da comunicação escrita; estratégias para enfrentamento do tédio; e aprendizagem integrada ao trabalho. Percebeu-se que tais ferramentas possuem aplicações específicas para cada um dos arquétipos comportamentais levantados, criando-se assim, insights para orientar pesquisadores, acadêmicos e profissionais da educação no entendimento sobre o impulso ou hábito da procrastinação acadêmica e possíveis formas de superação.

Keywords: Procrastinação Acadêmica; Arquétipos Comportamentais; Estratégias Antiprocrastinação; Produtividade Acadêmica.

Abstract – Academic procrastination is a common phenomenon amongst college students, there is evidence that 50% of students regularly procrastinate, whilst approximately 95% occasionally procrastinate in some aspect of their academic endeavours. However, this phenomenon generates negative consequences for individuals and institutions: low student performance, increased stress, negative effects on physical and mental health and waste of resources. Therefore, it needs to be analysed, so that mechanisms can be developed to overcome this habit or, at least, to mitigate its effects. Thus, the research aims to develop a theoretical framework to explain the interrelation between the concepts of academic procrastination, self-efficacy, self-regulation and perfectionism, whilst identifying strategies, tools and techniques that can be used to overcome it or reduce its impacts on academic productivity. The research is exploratory and qualitative, based on a systematic review of the literature, using a content analysis approach. As a result, the authors were able to propose four main archetypes of academic procrastination behaviour, based on the interrelation between self-efficacy and self-regulation and the influence of perfectionism. It was also possible to select the main anti-procrastination strategies, tools and techniques, such as time and activity management tools; behavioural therapies; self-regulated learning; exercises and techniques to improve written communication; strategies for coping with boredom; and work-integrated learning. It was noticed that such tools have specific applications

for each of the behavioural archetypes raised, thus creating insights to guide researchers, academics and education professionals in understanding the impulse or habit of academic procrastination and possible ways of decreasing its incidence and effects..

Keywords: Academic Procrastination; Behavioural Archetypes; Anti-procrastination Strategies; Academic Productivity.

Introdução

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

A procrastinação acadêmica é um fenômeno comum entre estudantes universitários, há indícios de que 50% dos estudantes procrastinam regularmente, enquanto aproximadamente 95% ocasionalmente procrastinam em algum aspecto de suas atividades acadêmicas (HAILIKARI, KATAJAVUORINI & ASIKAINEN, 2021; ZERBE & BERDANIER, 2020; STEEL, 2007; SENEAL, KOESTNER, & VALLERAND, 1995).

Com efeito, a procrastinação acadêmica gera diversos problemas e consequências negativas tanto em nível individual quanto coletivo: baixa performance dos discentes, aumento de stress, efeitos negativos na saúde física e mental, desperdícios de recursos e talentos (HAILIKARI, KATAJAVUORINI & ASIKAINEN, 2021; KLINGSIECK, 2013), por isso precisa ser estudada e entendida em suas diferentes formas, para que se possa desenvolver mecanismos de superação (KENNEDY & TUCKMAN, 2013; SENEAL, KOESTNER, &

VALLERAND, 1995).

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

Ao estudar-se procrastinação, diversos outros conceitos como autoeficácia, autorregulação e perfeccionismo são necessariamente envolvidos, apontando para a natureza complexa e multifacetada desse problema (RATSAMEEMONTHON, TUICOMEPEE & BLAUW, 2018; ZHOU & KAM, 2017; KENNEDY & TUCKMAN, 2013; STEEL, 2007; WOLTERS 2003; SENEAL, KOESTNER, & VALLERAND, 1995).

Nesse contexto, a presente pesquisa objetiva através de uma revisão sistemática da literatura (TRANFIELD, DENYER & SMART, 2003) nas áreas das ciências sociais, economia e negócios, desenvolver um framework teórico para explicar a interrelação entre os conceitos de procrastinação, autoeficácia, autorregulação e perfeccionismo, ao passo em que identifica estratégias, ferramentas ou técnicas que podem ser utilizadas para superar a procrastinação acadêmica.

Referencial Teórico

O fenômeno da procrastinação pode ser dividido em dois grandes campos, a procrastinação passiva e a procrastinação ativa. Enquanto o procrastinador passivo reage motivado por medo, indecisão e falta de confiança em suas habilidades, demonstrando considerável falta de autorregulação e autoeficácia, o procrastinador ativo está mais associado a resultados positivos de procrastinação, como alto desempenho acadêmico e estabilidade emocional, a pressão das atividades de

última hora pode leva-los a conduzir tarefas de forma mais motivada, ainda que não necessariamente mais eficaz. Assim, ainda que haja certa falta de autorregulação na procrastinação passiva, a autoeficácia dos procrastinadores ativos parece ser alta, o que impede que sofram de danos psicológicos com o procrastinador passivo (RATSAMEEMONTHON, TUICOMEPEE & BLAUW, 2018; STRUNK, LANE & MWAVITA, 2017).

A autoeficácia diz respeito às crenças individuais na capacidade de mobilizar a motivação, recursos cognitivos e cursos de ação necessários para atender a determinadas demandas situacionais, é um conceito profundamente inter-relacionado com autoimagem, confiança, crenças positivas e autoaceitação (SOUSA et al., 2021; ZERBE & BERDANIER, 2020; Jeffords et al.2018; ZHOU & KAM, 2017).

Diversos pesquisadores avaliaram a correlação entre autoeficácia e procrastinação, apontando para o fato de que os alunos com níveis mais elevados de autoeficácia geralmente apresentam níveis mais baixos de procrastinação (ZHOU & KAM, 2017; STEEL, 2007).

Logo, os estudos sobre autoeficácia, e sua interrelação próxima à ideia de flexibilidade psicológica levam a crer que esse conceito possui de um modo geral, uma relação inversa com a procrastinação, ou seja, alunos que apresentam níveis mais altos de autoeficácia tendem a procrastinar menos ou a sofrer menores consequências psicológicas ao procrastinarem (HAILIKARI, KATAJAVUORINI & ASIKAINEN, 2021; JEFFORDS et al., 2018)

A autoeficácia possui mais influência sobre a capacidade de enfrentamento e superação do impulso procrastinador quando integrada a uma estratégia de autorregulação (LIMONE et al., 2020, WOLTERS, 2003), pois a procrastinação é entendida em vários estudos como uma falha de autorregulação da performance acadêmica, geralmente induzida por situações de stress (FERRARI, 2001). A autoeficácia, por sua interrelação com o conceito de autossuficiência, pode ajudar a atenuar os efeitos do estresse e da ansiedade (SOUSA et al., 2021), pois afeta diretamente a percepção do aluno quanto aos desafios que são vistos como oportunidades e não ameaças, reduzindo assim o impulso procrastinador (KENNEDY & TUCKMAN, 2013).

A autorregulação, por sua vez, engloba elementos cognitivos, metacognitivos, comportamentais, motivacionais e emocionais/afetivos que tem influência direta na performance acadêmica de um modo geral e na procrastinação em particular, ou seja, alunos com níveis mais elevados de autorregulação possuem desempenho acadêmico superior e procrastinam menos (LIMONE et al, 2020; STRUNK, LANE & MWAVITA, 2017; WOLTERS, 2015; PARK, 2012; ZIMMERMAN, 2008).

O perfeccionismo é um traço de personalidade complexo e multifacetado que pode ser entendido como uma expectativa de desempenho extremamente elevada geralmente acompanhada de uma preocupação excessiva com erros, motivada por altos padrões pessoais ou de influência de terceiros (geralmente os pais dentro do contexto acadêmico) ou até mesmo, como o impulso de buscar o inatingível (BURNAM et al., 2014, BIELING, ISRAELI & ANTONY, 2004). O perfeccionismo possui um forte impacto na procrastinação, sendo constantemente correlacionado de forma positiva com esse fenômeno (STRUNK, LANE & MWAVITA, 2017; BURNAM et al., 2014)

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

Dada a dimensão e relevância do fenômeno da procrastinação acadêmica, várias estratégias, técnicas e ferramentas têm sido aplicadas para diminuir sua incidência e mitigar seu impacto, ainda que a vasta maioria das pesquisas busque analisar o fenômeno, não se atendo ao estudo de soluções (Costa et al., 2022a). Tais estratégias, ferramentas e técnicas varia consideravelmente em natureza e escopo, tendo diferente interrelação e impacto em relação à procrastinação

acadêmica, tais como: i) ferramentas de gerenciamento de tempo e de atividades (HAILIKARI, KATAJAVUORI, & ASIKAINEN, 2021; LIMONE et al., 2020; ZERBE & BERDANIER, 2020; WOLTERS, WON, & HUSSAIN 2017); ii) terapias comportamentais (HAILIKARI, KATAJAVUORI, & ASIKAINEN, 2021; KEARNS, GARDINER & MARSHALL, 2008); iii) aprendizagem autorregulada (LIMONE et al., 2020; BELLHÄUSER, MATTES & LIBORIUS 2019; STRUNK, LANE & MWAVITA, 2018; RATSAMEEMONTHON, TUICOMEPEE & BLAUW, 2018; WOLTERS, WON, & HUSSAIN, 2017); iv) exercícios e técnicas de aperfeiçoamento da comunicação escrita (ZERBE & BERDANIER, 2020; WÄSCHLE et al., 2014; KEARNS, GARDINER & MARSHALL, 2008); v) estratégias para enfrentamento do tédio (ZHOU & KAM, 2017), vi) Aprendizagem integrada no trabalho (PURDIE et al., 2013). Esses elementos serão apresentados em mais detalhes na sessão de resultados da pesquisa.

Metodologia

De modo a analisar os artigos relevantes para as questões desta pesquisa, foi realizada uma revisão sistemática da literatura (TRANFIELD, DENYER & SMART, 2003), utilizando-se da técnica de análise de conteúdo (BARDIN, 2011) em um processo de cinco etapas: i) busca inicial; ii) busca avançada; iii) análise inicial; iv) análise avançada; e v) análise dos resultados (COSTA et al., 2022b).

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

Tabela 1
Protocolo de Pesquisa

Estágio da Pesquisa	Crítérios de Seleção	No. de artigos
Busca Inicial	Palavras-chave: Procrastination; Self-Efficacy; Autoregulation; Perfectionism. TITLE-ABS-KEY: Procrastination AND Self-Efficacy OR Perfectionism OR Autoreg*	269
Busca Avançada	Área de Estudo: Business, Management and Accounting; Social Sciences; Economics, Econometrics and Finance	106
Análise inicial	Leitura de títulos e sumários para identificar pesquisas com foco em procrastinação acadêmica (graduação e pós-graduação).	68

Análise qualitativa avançada Leitura dos artigos para selecionar àqueles que se referem direta ou indiretamente a conceitos, ferramentas e técnicas para otimizar o gerenciamento de tarefas, aumentar o desempenho pessoal e superar a procrastinação na área acadêmica - graduação e pós-graduação. 17

Análise de conteúdo categorização dos resultados a partir da análise do material levando em consideração a orientação teórica e os objetivos da pesquisa.

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

Resultados

A Tabela 2 traz uma síntese sobre a natureza dos artigos analisados na atual pesquisa.

Tabela 2
Natureza das Pesquisas

Escopo da Pesquisa	Tipo da Pesquisa	Natureza da Pesquisa	Procedimentos técnicos
Básica: 94%	Exploratória: 62,5%	Quantitativa: 94%	Surveys 100%
Aplicada: 6%	Descritiva: 12,5%	Mista: 6%	Pesquisa Ação e Entrevistas: 6%
	Exploratória e Descritiva: 25%		

É possível perceber que os estudos são em sua vasta maioria, básicos, ou seja, não possuem uma aplicação prática imediata, sendo voltados para a geração de conhecimento para a ciência. Apenas uma pesquisa do universo analisado possui uma natureza aplicada, voltada para a intervenção sobre o problema estudado. Em seu tipo, as pesquisas são em maioria Exploratórias, buscando explorar a inter-relação entre diferentes elementos relacionados direta ou indiretamente com a procrastinação acadêmica. Todas as pesquisas apresentam a predominância de métodos quantitativos com utilização de *surveys* com diferentes escalas para medir autorregulação, autoeficácia, procrastinação etc., como procedimento técnico primordial. Apenas 6% das pesquisas utilizam métodos mistos, incorporando

elementos de análise qualitativa e procedimentos técnicos utilizando-se pesquisa ação e entrevistas além das surveys.

A análise dos artigos mostrou que os estudos sobre procrastinação sob os mais diversos ângulos são, em sua absoluta maioria, estudos quantitativos, com a utilização de escalas e diferentes instrumentos característicos do método como estatística descritiva, regressão multilinear e equação estrutural entre outros; não havendo assim, pelo menos dentro do escopo da atual pesquisa, destaque para trabalhos qualitativos.

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

No Tabela 3, observa-se os principais fenômenos que acompanham o estudo da procrastinação nos artigos analisados, assim como sua relação com a procrastinação. A criação dessas categorias se baseou na análise dos resultados, discussões e conclusões das pesquisas selecionadas.

Tabela 3
Fenômenos Associados à Procrastinação

Fenômeno	Relação com a procrastinação	Autores
Flexibilidade Psicológica	A flexibilidade psicológica tem um forte papel individual na explicação da procrastinação junto com as habilidades de gerenciamento de tempo e esforço.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018).
Gestão do Tempo e Tarefas	A habilidade de gerir o tempo e as tarefas é essencial para diminuir os níveis de procrastinação.	Hailikari, Katajavuori e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017).
Autorregulação	A habilidade de autorregulação metacognitiva está positivamente correlacionada com a perseverança (grit) e com valores acadêmicos e negativamente correlacionada com a procrastinação.	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014); Wäsche et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011).
Autoeficácia	A autoeficácia está, de um modo geral, negativamente correlacionada com a procrastinação (especificamente a procrastinação passiva).	Zerbe e Berdanier (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Zhou e Kam (2017);

		Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011).
Natureza da Procrastinação	Há três categorias de procrastinadores: a) Procrastinadores ativos (alta autoeficácia e motivados por desempenho); b) Procrastinadores passivos (baixa autorregulação e autoeficácia, sendo suscetíveis a efeitos psicológicos negativos) e c) Não-procrastinadores (alto nível de autorregulação e autoeficácia e tendem a não procrastinar tarefas acadêmicas de forma sistemática.).	Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Corkin, Yu e Lindt (2011).
Perfeccionismo e autodeterminação	O perfeccionismo e a autodeterminação possuem, de modo geral, uma correlação negativa com a procrastinação acadêmica.	Bournam et al (2014).

Baseando-se na Tabela 3, percebe-se que a procrastinação tende a afetar mais acadêmicos que possuem baixa flexibilidade psicológica, ou seja, possuem dificuldades de adaptar sua rotina. Essas dificuldades podem ser agravadas pela ausência de ferramentas e métodos que permitam gerenciar tempo e tarefas. A Autorregulação e a autoeficácia são os dois conceitos-chave para se entender a procrastinação, pois quando elevados, acadêmicos conseguem superar o impulso procrastinador e manter um nível superior de desempenho.

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

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

voltado apenas para o perfeccionismo para que se possa apresentar conclusões mais sólidas.

A Tabela 4 traz uma análise do referencial teórico utilizado nas pesquisas, ressaltando o background utilizado pelos autores no desenvolvimento das pesquisas assim como os principais autores para cada background específico.

Tabela 4
Análise do Referencial Teórico

Background Teórico	Autores
Academic Literacy Theory.	Zerbe e Berdanier (2020).
Autoeficácia Acadêmica.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Purdie et al. (2013); Wolters (2003).
Autorregulação Acadêmica.	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin et al. (2011); Wolters (2003).
Estratégias cognitivas e Metacognitivas de Aprendizado.	Limone et al. (2020); Wolters e Hussain (2015); Purdie et al. (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters (2003).
Estudos de Gênero.	Limone et al. (2020).
Flexibilidade Psicológica.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021).
Gestão do Tempo e das Tarefas.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017).
Modelos de Procrastinação e seus Preditores.	Strunk, Lane e Mwavita (2018); Zhou e Kam (2017).
Perfeccionismo. Perspectivas Situacionais e Social Cognitive Theory.	Bournam et al (2014). Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018).
Psicologia Motivacional e Comportamental e Achievement Goal Theory.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Zhou e Kam (2017); Wolters e Hussain (2015); Kennedy e Tuckman (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters (2003).

A análise da Tabela 4 deixa claro que, mesmo com as restrições impostas pelos presentes autores dentro dos critérios do roteiro da pesquisa, há um vasto background de teorias que oferecem insights, explicações e questionamentos acerca dos fenômenos da procrastinação.

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

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

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

Dentro do próprio cerne do atual trabalho, a Tabela 5 apresenta as principais estratégias, técnicas ou ferramentas apresentadas nos artigos analisados e que podem ter efeito de mitigar ou controlar o impulso e/ou o hábito da procrastinação.

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

Tabela 5
Estratégias, Técnicas e Ferramentas Antiprocrastinação

Estratégia, Técnica ou Ferramenta	Relação com a Procrastinação	Autores
Gerenciamento do tempo e das atividades.	Ao melhor gerenciar o tempo e as atividades, alunos sofreriam menos com ansiedade e dúvida e, como consequência, haveria uma diminuição do impulso para a procrastinação.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Limone et al. (2020); Zerbe e Berdanier (2020); Wolters, Won, e Hussain (2017); Bournam et al (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Kearns, Gardiner e Marshall (2008).
Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e outras formas de terapias comportamentais.	Ao tolerar o estresse e os pensamentos negativos, os alunos tenderiam a diminuir sua procrastinação.	Hailikari, Katajavuori, e Asikainen (2021); Kearns, Gardiner e Marshall (2008).
Estratégias de aprendizagem	Ao aperfeiçoar suas estratégias de aprendizagem, os alunos poderão	Limone et al. (2020); Bellhäuser, Mattes e Liborius (2019); Strunk, Lane e

cognitiva e metacognitiva incluindo aprendizagem autorregulada e goal orientation.

umentar seus níveis de autoeficácia e autorregulação, diminuindo assim o impulso para procrastinação.

Mwavita (2018); Ratsameemonthon, Tuicomepee, Blauw (2018); Wolters, Won, e Hussain (2017); Wolters e Hussain (2015); Bournam et al (2014); Wäschle et al. (2014); Kennedy e Tuckman (2013); Corkin, Yu e Lindt (2011);); Kearns, Gardiner e Marshall (2008); Wolters (2003).

Exercícios e técnicas de aperfeiçoamento da comunicação escrita: redação cronometrada, diários, prazos distribuídos e grupos e responsabilidade de escrita (WAGs).

Melhorar o desempenho da comunicação escrita leva ao aumento da autoeficácia do aluno e, por conseguinte, à diminuição do impulso pela procrastinação de determinados tipos de tarefas.

Zerbe e Berdanier (2020); Wäschle et al. (2014); Kearns, Gardiner e Marshall (2008).

Estratégias de enfretamento do tédio.

A diminuição do tédio leva os alunos a níveis mais altos de motivação que podem influenciar na diminuição do impulso procrastinador.

Zhou e Kam (2017).

Aprendizagem integrada no trabalho (WIL)

Os estudantes dentro de um contexto de aprendizagem objetiva e aplicada poderão ter um melhor desempenho acadêmico com uma possível diminuição do impulso procrastinador.

Purdie et al. (2013).

A análise da Tabela 5 leva à percepção de que o combate à procrastinação se concentra grandemente no entendimento de ferramentas e técnicas para gestão do tempo e das atividades. É importante frisar que a natureza das pesquisas estudadas aponta mais para o esforço de compreensão do fenômeno do que para propriamente sua solução, não tendo muitas pesquisas aplicadas passadas pelos filtros desta análise, apenas KEARNS, GARDINER & MARSHALL (2008).

As estratégias de aprendizagem cognitiva e metacognitiva, incluindo aprendizagem autorregulada e goal orientation, configuram a principal categoria encontrada nesta análise. Isso parece ser bastante lógico, já que a pesquisa se concentra em procrastinação acadêmica com forte influência dos conceitos como autorregulação e autoeficácia.

De um modo geral, existe uma grande lacuna de estudos voltados para o enfrentamento do problema através de experimentos e desenvolvimento de ferramentas e técnicas. É preciso observar se isso é uma característica geral do

tema ou se foi efeito dos filtros qualitativos propostos pelos atuais autores. De todo modo, é uma lacuna relevante e aponta para áreas promissoras para futuras pesquisas, especificamente na literatura de negócios cuja relevância pode ser medida pela produção de artigos de impacto significativo na sociedade, especificamente no enfrentamento das demandas que afetam o desempenho dos indivíduos e organizações, com contribuições teóricas e práticas (WICKERT et al., 2021). Também é preciso levar-se em consideração a incipiência de pesquisas que investigam os impactos da pandemia da Covid-19 e do ensino remoto sobre a experiência acadêmica (BRITO, RODRIGUES & RAMOS, 2021), que pode exercer impacto considerável sobre a procrastinação acadêmica..

Discussões

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

Especificamente no nível da conceituação do problema, percebeu-se um relevante debate em que de um lado a procrastinação é entendida como um problema de autorregulação ou gerenciamento de tempo (WOLTERS et al, 2017), e por outro lado, também é entendida como um comportamento complexo que envolve elementos cognitivos e emocionais, percepções pessoais da própria competência, fatores psicológicos, dificuldade em lidar com emoções negativas e inflexibilidade psicológica (EISENBECK, CARRENOB & UCLÉS-JUÁREZB, 2019; VISSER et al, 2018; DIONNE, 2016; GAGNON, DIONNE & PYCHYL, 2016).

Todavia, pesquisas têm mostrado que as habilidades de autogerenciamento e de gestão do tempo e das atividades estão entre os fatores mais importantes para a capacidade dos alunos de definir metas para si próprios e alcança-las, sendo assim um aspecto crucial no combate à procrastinação (HAILIKARI, KATAJAVUORINI & ASIKAINEN, 2021; HAFNER, STOCK & OBERST, 2015). Portanto, dado que o presente trabalho tem como foco o entendimento e aplicação de técnicas, ferramentas e estratégias que podem efetivamente ser úteis no combate à

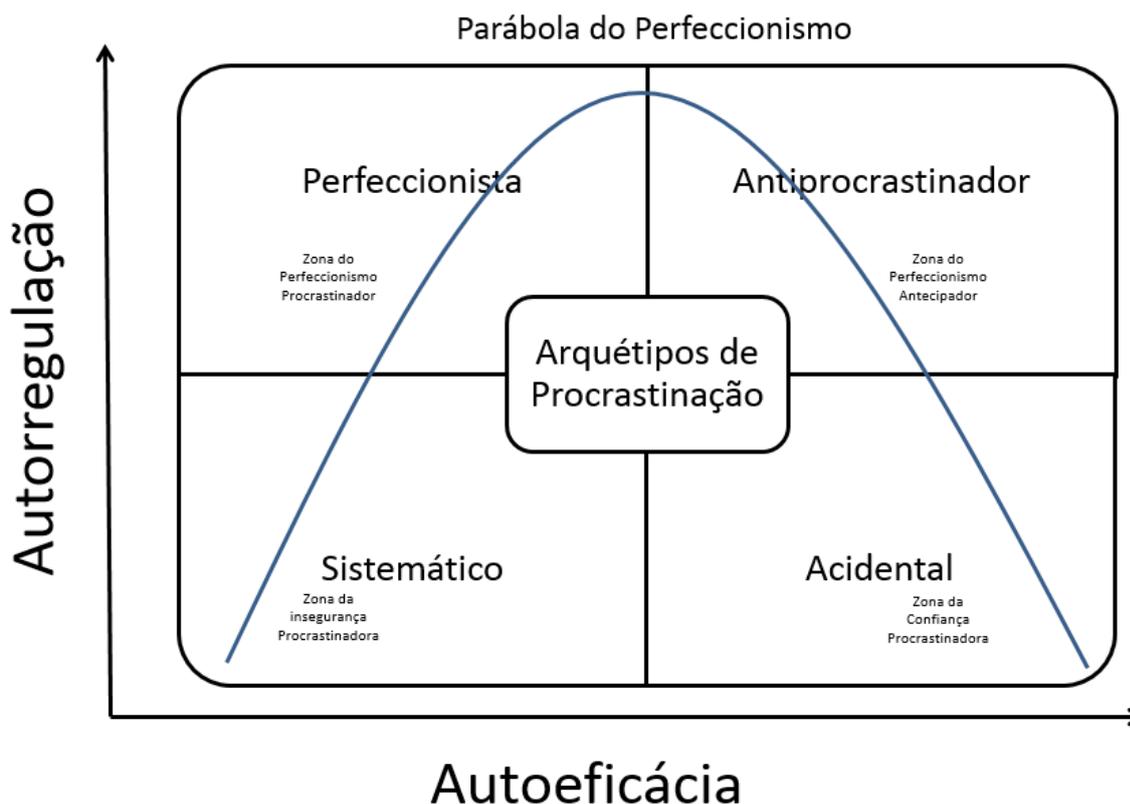
procrastinação, tendo assim um carácter essencialmente funcional, é possível afirmar que a questão da autorregulação, junto com o conceito de autoeficácia, é o elemento-chave para o estudo de métodos e técnicas para superar a procrastinação.

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

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

Figura 1

Arquétipos da Personalidade Procrastinadora



- Baixa autorregulação e baixa autoeficácia – Procrastinador Sistemático: é o procrastinador passivo, profundamente influenciado pela insegurança e ansiedade. Ele não busca o perfeccionismo na consecução de tarefas, mas a ideia do perfeccionismo o mantém afastado das tarefas, o impedindo de começar, já que não confia em sua capacidade de execução.
- Baixa autorregulação e alta autoeficácia – Procrastinador Acidental: é o procrastinador desorganizado, a autoeficácia elevada aliada à baixa autorregulação significa que muitas vezes acaba procrastinando atividades essenciais por subestimar o tempo e demais recursos que precisam ser utilizados ou por superestimar suas próprias habilidades. O procrastinador acidental é, na grande maioria das vezes, um talento acadêmico potencialmente desperdiçado por falta de planejamento. É possível que neste arquétipo estejam a maioria dos indivíduos que consideram a pressão dos prazos como um fator de motivação.
- Alta autorregulação e baixa autoeficácia – Procrastinador Perfeccionista: é o perfeccionismo que gera a insegurança, pois devido à baixa autoeficácia, nada que faz considera bom o suficiente e, conseqüentemente, tende a procrastinar em busca de obter melhores resultados. Também sofre com ansiedade e com a procrastinação passiva; todavia, o resultado de seu trabalho pode ter alto nível de qualidade, já que a autorregulação impulsiona o desempenho.
- Alta autorregulação e alta autoeficácia – Antiprocrastinador: Dado os altos graus de ambos os eixos, é capaz de planejar bem suas tarefas e alocar recursos, evitando assim a procrastinação acidental e possui confiança quanto ao potencial de seu trabalho, impedindo que seja influenciado pela procrastinação passiva. Quando deixa algo para última hora, geralmente faz de forma planejada, não criando ansiedade ou necessariamente debilitando o resultado das tarefas.

Os presentes autores teorizam que dada a influência da autorregulação e da autoeficácia sobre a procrastinação, o perfeccionismo terá efeitos bastante diferentes e por vezes contraditórios dentro dos diferentes arquétipos propostos, apresentando

natureza diversa, ou mesmo díspares, como já apresentado por Burnam et al. (2014).

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

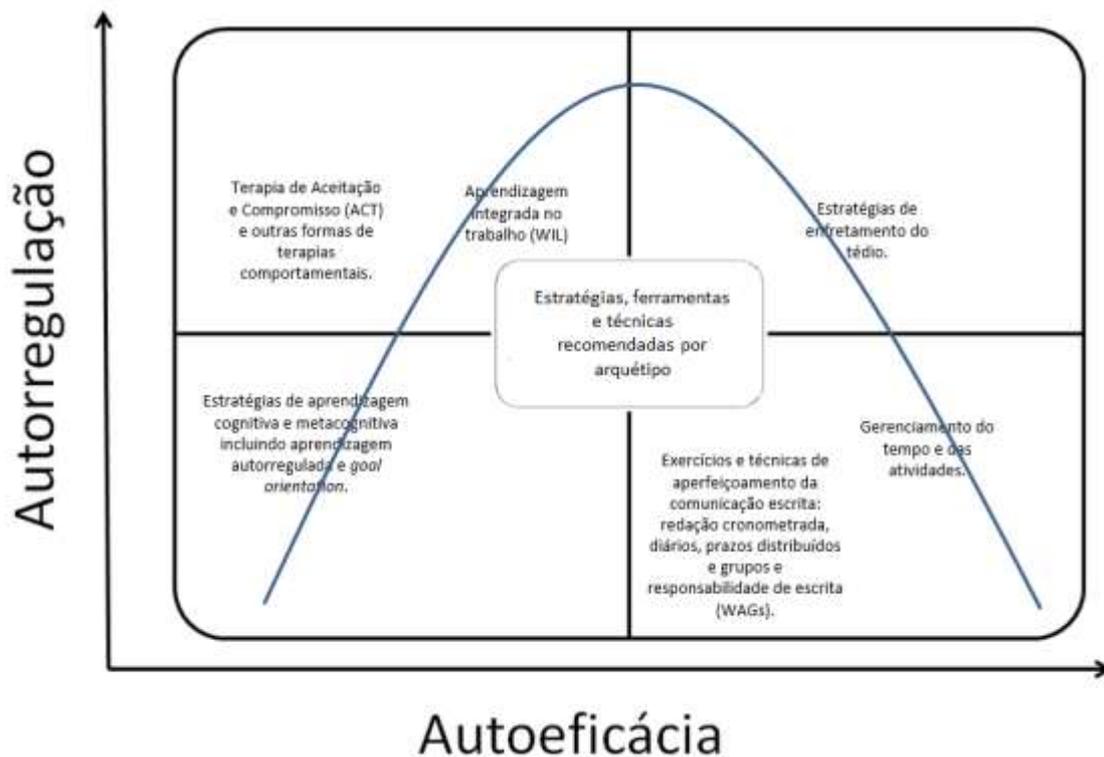
Esse efeito é mitigado quando a evolução do eixo da autorregulação leva à Zona do Perfeccionismo Procrastinador, gerando também uma melhora nos níveis de autoeficácia e da relação do indivíduo com o próprio conceito de perfeccionismo que evolui para se tornar uma alavanca para o seu desempenho, ao invés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

A curva do perfeccionismo chega ao seu ápice dentro do arquétipo Antiprocrastinador, sua curva posteriormente descendente não indica desinteresse do indivíduo, mas uma relação mais saudável com a ideia de desempenho, o perfeccionismo passa a ser um padrão pessoal, altamente adaptativo. Todavia, se a diminuição da autorregulação dentro de um cenário de autoeficácia acaba fazendo a curva do perfeccionismo adquirir dimensões de pouca significância, já que o indivíduo enfrentará limitações de qualidade em trabalhos feitos dentro de prazos curtos ou sem planejamento apropriado.

Dado que os arquétipos são, por definição, multifacetados e profundamente interrelacionados, é possível apontar diferentes estratégias, ferramentas e técnicas mais propícias para cada arquétipo; mas de um modo geral, apenas como um guia ou orientação e nunca como um posicionamento definitivo. A Figura 2 traz essas orientações baseadas nas discussões já estabelecidas e nas informações contidas na Tabela 5:

Figura 2

Estratégias, Técnicas e Ferramentas Antiprocrastinação



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

As Terapias de Aceitação e Compromisso e outras formas de terapias comportamentais se mostram importantes quando os níveis de autorregulação começam a subir, pois é preciso que haja um acompanhamento no desenvolvimento da autoeficácia para que se possa aumentar a tolerância ao stress, diminuir pensamentos negativos e comportamentos danosos ao desempenho acadêmico.

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

Os discentes que, por outro lado, possuem baixa autorregulação e alta autoeficácia se beneficiam, primariamente, dos exercícios e técnicas de comunicação e outras técnicas que melhorem o controle sobre o seu processo criativo, aumentando assim a autorregulação. O Gerenciamento do tempo e das

atividades é fundamental para criar um equilíbrio entre autorregulação e autoeficácia no arquétipo do procrastinador acidental.

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

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

Considerações Finais

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

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

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

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

especificamente utilizando-se de *surveys*.

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

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

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

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

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

Também é preciso ressaltar que não foi levado em consideração o impacto da pandemia da COVID-19 e as experiências de docentes e discentes neste contexto, o que pode trazer consideráveis impactos à estrutura emocional e capacidade de

adaptação dos acadêmicos como discutido em Brito, Rodrigues e Ramos (2021), já que existe muitas vezes uma preferência considerável pelas aulas presenciais (RODINA et al., 2021).

Os arquétipos apresentados são ainda modelos em desenvolvimento; assim, sugere-se que futuras pesquisas busquem analisar a validade desses arquétipos apresentados, aprofundando-se também em estudos experimentais acerca da eficiência das estratégias, técnicas e ferramentas apresentadas, para assim poder contribuir com a melhoria do desempenho acadêmico de estudantes através da diminuição ou controle do fenômeno da procrastinação.

References

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011.

BELLHÄUSER, H., MATTES, B., & LIBORIUS, P. Daily Fluctuations in Motivation: A Longitudinal Diary Study over an Entire Semester at University. *Zeitschrift Fur Entwicklungspsychologie Und Padagogische Psychologie*, v. 51, n. 4., 2019. DOI: <https://doi.org/10.1026/0049-8637/a000226>

BIELING, P.J., ISRAELI, A.L., & ANTONY, M.M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*. v. 36, p. 1373–1385, 2004. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)

BRITO, J. V. DA C. S. DE, RODRIGUES, S. DOS S., & RAMOS, A. S. M. Lições Aprendidas da Experiência dos Docentes no Ensino Remoto no Contexto da Pandemia da Covid-19. *HOLOS*, v. 4, p. 1–25, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15628/holos.2021.11614>

BURNAM, A., KOMARRAJU, M., HAMEL, R., & NADLER, D. R. Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, v. 36. p. 165–172, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>

CHOW, H. P. H. Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. *Alberta Journal of Educational Research*, v. 57, n. 2.

COSTA, J. F. JR; BEZERRA, D. M. C.; RAMOS, A. S. M.; ARAÚJO, A. G. Anti-Procrastination Strategies, Techniques and Tools and Their Interrelation with Self-Regulation and Self-Efficacy. In: Anais do Behavioral Science Lab Seminars. Anais...São Paulo (SP) Universidade de São Paulo, 2022a. DOI: <https://doi.org/10.29327/166713.2-1>

COSTA, J. F. JR; BEZERRA, D. M. C.; RAMOS, A. S. M.; ARAÚJO, A. G. Arquétipos de Procrastinação Acadêmica: Um modelo baseado nos conceitos de autorregulação autoeficácia e perfeccionismo. In: XLVI Encontro da ANPAD - EnANPAD 2022, Anais... São Paulo (SP), 2022b.

DE SOUSA, J. C., RABELO, L. N., PORTO, A. P., & DO VALE, A. F. N. A Relação entre a Resiliência Humana e a Ansiedade em Tempos de Pandemia Da Covid-19. HOLOS, v. 3, p. 1–16, 2021. DOI: <https://doi.org/10.15628/holos.2020.10905>

DIONNE, F. Using acceptance and mindfulness to reduce procrastination among university students: Results from a pilot study. Revista Prâxis, v. 1, p. 8–20, 2016.

Eisenbeck, N., Carrenob, D. F., & Uclés-Juárezb, U. From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. Journal of Contextual Behavioral Science, v. 13, p.103–108, 2019.

FERRARI, J.R. Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. European Journal of Personality. v.15, p. 391–406, 2001.

FULANO, C., MAGALHÃES, P., NÚÑEZ, J. C., MARCUZZO, S., & ROSÁRIO, P. As the twig is bent, so is the tree inclined: Lack of prior knowledge as a driver of academic procrastination. International Journal of School and Educational Psychology., v. 9, n. 1, p. S21-S33, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1719945>

GAGNON, J., DIONNE, F., & PYCHYL, T. A. Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. Journal of Contextual Behavioral Science, v. 5, n. 2, p. 97–102, 2016.

GOBBO, K., & SHMULSKY, S. Helping Students Manage Perfectionism and Procrastination. College Teaching, v. 47, n. 4, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1080/87567559909595806>

HÄFNER, A., STOCK, A., & OBERST, V. Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. European Journal of Psychology of Education, v. 30, n. 1, p. 81–94, 2015.

- HAILIKARI, T., KATAJAVUORI, N., & ASIKAINEN, H. Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, v. 24, n. 2, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- JEFFORDS, J. R., BAYLY, B. L., BUMPUS, M. F., & HILL, L. G. Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, v. 22, n. 2, p. 351–372, 2018.
- KEARNS, H., GARDINER, M., & MARSHALL, K. Innovation in PhD completion: The hardy shall succeed (and be happy!). *Higher Education Research and Development*, v. 27, n. 1, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1080/07294360701658781>
- KENNEDY, G. J., & TUCKMAN, B. W. An exploration into the influence of academic and social values, procrastination, and perceived school belongingness on academic performance. *Social Psychology of Education*, v. 16, n. 3. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9220-z>
- KLINGSIECK, K. B. Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, v. 18, n. 1, p. 24–34.
- LIMONE, P., SINATRA, M., CEGLIE, F., & MONACIS, L. Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, v. 10, n. 12, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- PARK, S.; SPERLING, R. Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, v. 3, p. 12–23, 2012.
- Purdie, F., Ward, L., McAdie, T., King, N., & Drysdale, M. Are work-integrated learning (WIL) students better equipped psychologically for work post-graduation than their non-work-integrated learning peers? Some initial findings from a UK university. *Asia-Pacific Journal of Cooperative Education*, v. 14, n. 2, 2013.
- RATSAMEEMONTHON, L., HO, R., TUICOMEPEE, A., & BLAUW, J. N. Influence of achievement goals and academic self-efficacy on academic achievement of Thai undergraduate students: Across non procrastinators and procrastinators. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, v. 16, n. 45, 2018. DOI: <https://doi.org/10.25115/ejrep.v16i45.2093>
- SAUNDERS, M; LEWIS, P; THORNHILL, A. *Research Methods for Business Students*, (7th ed.). Essex: Pearson Education Limited, 2016.
- SENECAL, C., KOESTNER, R., & VALLERAND, R. Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, v. 135, p. 607– 619, 1995.

- STEEL, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological bulletin*, v. 133, n. 1, p. 65–94, 2007.
- STRUNK, K. K., LANE, F. C., & MWAVITA, M. Changes in time-related academic behaviour are associated with contextual motivational shifts. *Educational Psychology*, v. 38, n. 2, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1384535v>
- TRANFIELD, D., DENYER, D., & SMART, P. Towards a Methodology for Developing Evidence-Informed Management Knowledge by Means of Systematic Review. *British Journal of Management*, v. 14, n. 3, p. 207-222, 2003. DOI: 10.1111/1467-8551.00375.
- VISSER, L., KORTHAGEN, F. A., & SCHOONENBOOM, J. Differences in learning characteristics between students with high, average, and low levels of academic procrastination: students' views on factors influencing their learning. *Frontiers in Psychology*, v. 9, n. 808, 2018.
- WICKERT, C., POST, C., DOH, J.P., PRESCOTT, J.E.; PRENCIPE, A. Management Research that Makes a Difference: Broadening the Meaning of Impact. *Journal of Management Studies*, v. 58, n. 2, p. 297-320, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/joms.12666>
- WOLTERS, C. A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, v. 95, n. 1, p. 179–187, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- WOLTERS, C. A., & HUSSAIN, M. Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, v. 10, n. 3, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9128-9>
- WOLTERS, C. A., WON, S., & HUSSAIN, M. Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, v. 12, n. 3, p. 381–399, 2017.
- ZERBE, E., & BERDANIER, C. G. P. Writing attitudes and career trajectories of domestic and international students in the United States. *International Journal of Engineering Education*, v. 36, n. 1A, p. 226-240, 2020.
- ZHOU, M., & KAM, C. C. S. Trait procrastination, self-efficacy and achievement goals: the mediation role of boredom coping strategies. *Educational Psychology*, v. 37, n. 7, p. 854-872, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1293801>

ZIMMERMAN, B.J. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, v. 45, n. 1, p. 166–183, 2008. DOI: <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>