BOLETIM DE CONJUNTURA

PROCRASTINAÇÃO: UMA ANÁLISE PSICOLÓGICA DOS MECANISMOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS QUE MANTÊM O COMPORTAMENTO

PROCRASTINATION: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE COGNITIVE AND EMOTIONAL MECHANISMS THAT MAINTAIN THE BEHAVIOR

10.56238/bocav24n73-017

Data de submissão: 26/11/2025 **Data de publicação:** 26/12/2025

Rafael José Kraisch[1]

Resumo
A procrastinação configura-se como fenômeno psicológico complexo que envolve mecanismos cognitivos, emocionais e comportamentais que comprometem o funcionamento adaptativo dos indivíduos. Este estudo analisa os mecanismos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento procrastinatório. A pesquisa caracteriza-se como exploratória de abordagem qualitativa, fundamentada em análise bibliográfica de fontes especializadas publicadas entre 2019 e 2025. Os resultados evidenciam que os mecanismos manifestam-se em múltiplas dimensões, incluindo crenças disfuncionais, vieses de julgamento temporal, déficits de autorregulação, ansiedade, medo do fracasso e estratégias de regulação emocional disfuncionais. A análise revela que a procrastinação funciona como estratégia de regulação emocional disfuncional, mediante a qual indivíduos evitam temporariamente emoções negativas associadas às tarefas. Conclui-se que a compreensão dos mecanismos cognitivos e emocionais fundamenta o desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes que promovam mudanças sustentáveis nos padrões comportamentais.

Palavras-chave: Procrastinação; Mecanismos Cognitivos; Regulação Emocional; Autorregulação.

Abstract
Procrastination is configured as a complex psychological phenomenon involving cognitive, emotional, and behavioral mechanisms that compromise the adaptive functioning of individuals. This study analyzes the cognitive and emotional mechanisms that sustain procrastinatory behavior. The research is characterized as exploratory with a qualitative approach, based on bibliographic analysis of specialized sources published between 2019 and 2025. Results show that mechanisms manifest in multiple dimensions, including dysfunctional beliefs, temporal judgment biases, self-regulation deficits, anxiety, fear of failure, and dysfunctional emotional regulation strategies. The analysis reveals that procrastination functions as a dysfunctional emotional regulation strategy, through which individuals temporarily avoid negative emotions associated with tasks. It is concluded that understanding cognitive and emotional mechanisms supports the development of effective therapeutic interventions that promote sustainable changes in behavioral patterns.

Keywords: Procrastination; Cognitive Mechanisms; Emotional Regulation; Self-Regulation.

1 INTRODUÇÃO

A procrastinação configura-se como fenômeno psicológico complexo que transcende a simples postergação de tarefas, envolvendo mecanismos cognitivos, emocionais e comportamentais que comprometem o funcionamento adaptativo dos indivíduos em múltiplos domínios da vida. Quando pessoas adiam sistematicamente atividades importantes, mesmo reconhecendo as consequências

[1] Doutorando em Neurociências. Instituição: Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Lattes: http://lattes.cnpq.br/9451441115088775

negativas dessa escolha, evidenciam-se processos psicológicos subjacentes que merecem investigação rigorosa. A questão que se impõe transcende o debate sobre gestão do tempo ou falta de disciplina e adentra dimensões de regulação emocional, autoeficácia, perfeccionismo e ansiedade: quais mecanismos cognitivos e emocionais sustentam o comportamento procrastinatório e como esses processos interagem para perpetuar padrões disfuncionais de adiamento?

Ahmadnia *et al.* (2020, p. 514) afirmam que "o efeito da terapia cognitivo-comportamental em grupo no ambiente de trabalho demonstra eficácia significativa na redução da procrastinação decisional de parteiras, evidenciando que intervenções estruturadas podem modificar padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais". Essa constatação evidencia que a procrastinação não constitui traço imutável de personalidade, mas comportamento modificável mediante intervenções terapêuticas que abordem os processos cognitivos e emocionais subjacentes. A procrastinação decisional, caracterizada pela dificuldade de tomar decisões em tempo adequado, compromete não apenas o desempenho profissional, mas também a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos.

Asani *et al.* (2022, p. 129) destacam que "a eficácia da terapia cognitiva baseada em *mindfulness* nas emoções acadêmicas e no otimismo acadêmico de estudantes procrastinadores revela que a consciência plena e a aceitação emocional constituem recursos terapêuticos relevantes para a modificação de padrões procrastinatórios". Essa perspectiva sublinha a dimensão emocional da procrastinação, evidenciando que o adiamento de tarefas frequentemente funciona como estratégia de regulação emocional disfuncional, mediante a qual indivíduos evitam temporariamente emoções negativas associadas às atividades, como ansiedade, medo do fracasso ou tédio. Contudo, essa evitação gera consequências negativas posteriores, incluindo aumento da ansiedade, culpa, vergonha e comprometimento do desempenho.

A relevância deste estudo reside na necessidade de compreender os mecanismos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento procrastinatório, identificando processos psicológicos subjacentes e avaliando implicações para intervenções terapêuticas e educacionais. Bistricky *et al.* (2023, p. 55) observam que "intervenção multimodal breve para lidar com a procrastinação na hora de dormir e o sono por meio da autocompaixão e da higiene do sono em momentos estressantes demonstra eficácia na redução de padrões procrastinatórios relacionados ao sono". Essa constatação reforça a importância de análises que examinem não apenas a procrastinação acadêmica ou profissional, mas também suas manifestações em diferentes domínios da vida, incluindo saúde, autocuidado e relações interpessoais.

O objetivo geral deste trabalho consiste em analisar os mecanismos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento procrastinatório, identificando processos psicológicos subjacentes e avaliando implicações para intervenções terapêuticas. Como objetivos específicos, propõe-se: (a) examinar os fundamentos teóricos da procrastinação, situando-a no contexto da psicologia cognitiva, da

regulação emocional e das teorias motivacionais; (b) analisar os mecanismos cognitivos envolvidos na procrastinação, incluindo crenças disfuncionais, vieses de julgamento temporal e déficits de autorregulação; (c) avaliar os mecanismos emocionais associados à procrastinação, incluindo ansiedade, medo do fracasso, perfeccionismo e estratégias de regulação emocional disfuncionais. A consecução desses objetivos permitirá não apenas mapear o estado atual do conhecimento sobre procrastinação, mas também identificar diretrizes para intervenções terapêuticas e educacionais eficazes.

Este estudo estrutura-se em cinco seções principais. Após esta introdução, o referencial teórico apresenta os conceitos fundamentais relacionados à procrastinação, discutindo teorias sobre regulação emocional, autorregulação comportamental e processos cognitivos. A metodologia descreve os procedimentos adotados para coleta e análise de dados, incluindo a caracterização da pesquisa e os critérios de seleção de fontes. A seção de resultados e discussão apresenta os achados principais, interpretando-os à luz da literatura especializada e estabelecendo conexões com os objetivos propostos. Por fim, as considerações finais sintetizam as contribuições do estudo, apontam limitações e sugerem direções para pesquisas futuras. A abordagem adotada busca equilibrar rigor metodológico e clareza expositiva, oferecendo subsídios para psicólogos, educadores e profissionais de saúde interessados na compreensão e no tratamento da procrastinação.

A análise dos mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação exige compreensão das dimensões temporais, motivacionais e afetivas que configuram esse fenômeno. A procrastinação não se resume à má gestão do tempo, mas envolve processos complexos de avaliação de tarefas, de antecipação de emoções negativas, de desconto temporal e de falhas na autorregulação comportamental. A compreensão desses processos constitui condição necessária para o desenvolvimento de intervenções eficazes que promovam mudanças sustentáveis nos padrões comportamentais dos indivíduos procrastinadores.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A procrastinação configura-se como fenômeno psicológico multidimensional que envolve o adiamento voluntário de ações intencionadas, apesar da expectativa de consequências negativas. Diferentemente da simples postergação estratégica ou da priorização racional de tarefas, a procrastinação caracteriza-se pela discrepância entre intenções e ações, pela consciência das consequências negativas e pela persistência do comportamento de adiamento. Chen *et al.* (2024, p. 67) afirmam que "a procrastinação revisional e o uso problemático de celular apresentam relação mediada pela ansiedade e moderada pela experiência traumática do 2019-nCoV, evidenciando que fatores emocionais e contextuais influenciam significativamente os padrões procrastinatórios". Essa perspectiva evidencia a complexidade

etiológica da procrastinação, que resulta da interação entre características individuais, processos psicológicos e contextos situacionais.

A literatura especializada distingue diferentes tipos de procrastinação, incluindo procrastinação acadêmica, procrastinação revisional, procrastinação relacionada à saúde e procrastinação na hora de dormir. Cheng *et al.* (2023, p. 90) destacam que "conscienciosidade, experiência prévia, emoções de realização e procrastinação acadêmica em ambientes de aprendizagem *online* apresentam relações complexas, evidenciando que traços de personalidade, histórico de aprendizagem e estados emocionais interagem para determinar padrões procrastinatórios". Essa constatação reforça a importância de abordagens multifatoriais que considerem dimensões disposicionais, situacionais e emocionais na compreensão da procrastinação.

Diotaiuti *et al.* (2021, p. 96) observam que "um modelo mediador de equilíbrio emocional e procrastinação no desempenho acadêmico revela que a regulação emocional constitui mecanismo central mediante o qual a procrastinação compromete o desempenho, evidenciando que intervenções focadas em competências emocionais podem promover mudanças comportamentais". Essa análise evidencia que a procrastinação não constitui apenas problema de gestão do tempo ou de motivação, mas fundamentalmente desafio de regulação emocional. Indivíduos procrastinadores frequentemente apresentam dificuldades em lidar com emoções negativas associadas às tarefas, como ansiedade, frustração, tédio ou medo do fracasso, utilizando o adiamento como estratégia de evitação emocional.

A teoria da regulação emocional temporal propõe que a procrastinação funciona como estratégia de *coping* focada na emoção, mediante a qual indivíduos priorizam a regulação do humor no curto prazo em detrimento de objetivos de longo prazo. Essa perspectiva contrasta com explicações tradicionais que atribuem a procrastinação à falta de disciplina, à preguiça ou à má gestão do tempo, situando o fenômeno no contexto mais amplo dos processos de autorregulação. A autorregulação envolve a capacidade de controlar pensamentos, emoções e comportamentos em função de objetivos de longo prazo, resistindo a tentações e distrações de curto prazo. Falhas na autorregulação, decorrentes de déficits em funções executivas, de depleção de recursos autorregulatórios ou de conflitos entre sistemas motivacionais, constituem mecanismos centrais da procrastinação.

A literatura também destaca o papel de crenças disfuncionais e de vieses cognitivos na manutenção da procrastinação. Crenças perfeccionistas, caracterizadas por padrões excessivamente elevados e por medo intenso de cometer erros, frequentemente associam-se à procrastinação, especialmente quando combinadas com baixa autoeficácia. O perfeccionismo desadaptativo gera ansiedade antecipatória que paralisa a ação, levando ao adiamento como forma de evitar o confronto com a possibilidade de desempenho imperfeito. Além disso, vieses de julgamento temporal, como o desconto temporal hiperbólico, contribuem para a procrastinação ao fazer com que recompensas imediatas sejam

supervalorizadas em relação a recompensas futuras, mesmo quando estas são objetivamente mais valiosas.

A análise crítica da literatura revela consenso quanto à natureza multidimensional da procrastinação, que envolve interações complexas entre fatores cognitivos, emocionais, motivacionais e contextuais. Modelos integradores propõem que a procrastinação resulta da combinação de baixa expectativa de sucesso, baixo valor atribuído à tarefa, alta impulsividade e longo atraso até as consequências. Essa perspectiva multifatorial tem implicações importantes para o desenvolvimento de intervenções, sugerindo que abordagens eficazes devem abordar múltiplos processos psicológicos simultaneamente, incluindo modificação de crenças disfuncionais, desenvolvimento de competências de regulação emocional, fortalecimento da autorregulação comportamental e reestruturação de contingências ambientais.

A compreensão dos mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação também exige análise das diferenças individuais que moderam a vulnerabilidade a esse comportamento. Traços de personalidade, especialmente baixa conscienciosidade e alta impulsividade, constituem fatores de risco para procrastinação. Além disso, condições de saúde mental, como transtornos de ansiedade, depressão e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, frequentemente associam-se a padrões procrastinatórios, sugerindo que a procrastinação pode funcionar como sintoma ou como fator de manutenção dessas condições. A identificação dessas relações tem implicações clínicas importantes, indicando a necessidade de avaliação abrangente e de tratamento integrado que aborde tanto a procrastinação quanto as condições psicopatológicas associadas.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como pesquisa exploratória de abordagem qualitativa, fundamentada em análise bibliográfica de fontes científicas especializadas. A escolha dessa abordagem justifica-se pela necessidade de compreender, de forma abrangente e contextualizada, os mecanismos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento procrastinatório, identificando processos psicológicos subjacentes e avaliando implicações para intervenções terapêuticas. A pesquisa exploratória permite a investigação de fenômenos psicológicos complexos e multifacetados, oferecendo subsídios para a formulação de hipóteses e para o aprofundamento de estudos futuros. A abordagem qualitativa possibilita a interpretação crítica de textos acadêmicos, a identificação de padrões temáticos e a construção de sínteses analíticas que transcendem a mera descrição de resultados.

A coleta de dados foi realizada mediante busca sistemática em bases de dados científicas reconhecidas, incluindo, SciELO e Portal de Periódicos CAPES. Os descritores utilizados incluíram: "procrastinação", "*procrastination*", "regulação emocional", "*emotional regulation*", "mecanismos

cognitivos", "*cognitive mechanisms*", "autorregulação", "*self-regulation*" e "intervenções terapêuticas". A combinação desses termos, mediante operadores booleanos (AND, OR), permitiu a identificação de estudos relevantes publicados entre 2019 e 2025, período que abrange desenvolvimentos recentes nas teorias e nas intervenções relacionadas à procrastinação. Formiga *et al.* (2019) analisam a medida de capital psicológico positivo, evidenciando a importância de recursos psicológicos como autoeficácia, otimismo e resiliência para o funcionamento adaptativo.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção de fontes contemplaram: (a) artigos científicos publicados em periódicos indexados, com revisão por pares; (b) estudos empíricos, teóricos ou de intervenção relacionados à procrastinação; (c) abordagem de mecanismos cognitivos, emocionais ou comportamentais da procrastinação; (d) disponibilidade de texto completo em português, inglês ou espanhol. Foram excluídos estudos que não apresentavam metodologia claramente descrita, publicações sem revisão por pares, resumos de congressos e artigos de opinião sem fundamentação empírica. Guo *et al.* (2019) examinam inteligência emocional e procrastinação acadêmica entre estudantes universitários de enfermagem, evidenciando relações significativas entre competências emocionais e padrões procrastinatórios. A aplicação rigorosa desses critérios assegurou a qualidade e a confiabilidade das fontes utilizadas.

A análise dos dados coletados seguiu procedimentos de análise de conteúdo temática, conforme proposto por Bardin. Inicialmente, realizou-se leitura exploratória dos textos selecionados, visando à familiarização com o conteúdo e à identificação de temas emergentes. Em seguida, procedeu-se à codificação dos dados, mediante a atribuição de categorias analíticas que refletissem os objetivos da pesquisa: fundamentos teóricos da procrastinação, mecanismos cognitivos, mecanismos emocionais, intervenções terapêuticas e implicações clínicas. Hailikari *et al.* (2021) analisam a compreensão da procrastinação em curso de habilidades de estudo, evidenciando que fatores contextuais e pedagógicos influenciam significativamente os padrões procrastinatórios dos estudantes.

A categorização temática permitiu a organização dos dados em unidades de significado, facilitando a identificação de padrões, convergências e divergências entre os estudos analisados. A interpretação dos resultados foi conduzida de forma crítica e reflexiva, estabelecendo diálogos entre os achados empíricos e os conceitos teóricos apresentados no referencial. A triangulação de fontes, mediante a consulta a diferentes bases de dados e a inclusão de estudos com desenhos metodológicos variados, contribuiu para a robustez das análises realizadas. A diversidade de perspectivas e abordagens permitiu a construção de uma visão abrangente e multidimensional do problema investigado, superando limitações inerentes a estudos isolados.

Aspectos éticos foram rigorosamente observados ao longo de todo o processo de pesquisa. Por tratar-se de estudo baseado exclusivamente em fontes secundárias, não houve envolvimento direto de

seres humanos, dispensando a submissão a comitês de ética em pesquisa. Contudo, foram respeitados os princípios de integridade científica, incluindo a citação adequada de todas as fontes consultadas, a ausência de plágio e a transparência na descrição dos procedimentos metodológicos. A análise crítica das teorias e das intervenções foi conduzida de forma rigorosa e fundamentada, evitando juízos de valor infundados e priorizando a interpretação baseada em evidências empíricas e teóricas.

A explicitação detalhada dos procedimentos metodológicos adotados visa garantir a replicabilidade do estudo e a transparência dos processos de coleta e análise de dados. A análise crítica da qualidade metodológica dos estudos incluídos, considerando aspectos como rigor argumentativo, fundamentação empírica e adequação dos métodos de análise, assegurou a confiabilidade das conclusões derivadas. A diversidade de fontes consultadas, incluindo estudos empíricos, análises teóricas e ensaios clínicos randomizados, permitiu a construção de síntese abrangente que integra diferentes dimensões dos mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação.

Limitações metodológicas devem ser reconhecidas. A restrição a fontes publicadas em bases de dados indexadas pode ter excluído estudos relevantes disponíveis em literatura cinzenta ou em periódicos não indexados. Além disso, a heterogeneidade dos contextos analisados pelos estudos dificulta comparações diretas entre os achados, exigindo cautela na generalização dos resultados. A ausência de metanálise quantitativa, devido à natureza qualitativa da pesquisa, limita a possibilidade de sínteses estatísticas robustas sobre a magnitude dos efeitos dos diferentes mecanismos identificados. Contudo, essas limitações não comprometem a validade das análises realizadas, que oferecem contribuições significativas para a compreensão dos mecanismos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento procrastinatório.

Quadro 1 –Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
FORMIGA, N. et al.	A medida de capital psicológico positivo: evidência da invariância fatorial em trabalhadores de especificidades profissionais em João Pessoa-PB e Natal-RN	2019	Apresenta evidências psicométricas (invariância fatorial) de medida de capital psicológico positivo em trabalhadores, contribuindo para avaliação de recursos psicológicos no trabalho.
GUO, M.; YIN, X.; WANG, C.; NIE, L.; WANG, G.	Inteligência emocional, uma procrastinação acadêmica entre estudantes universitários de enfermagem	2019	Investiga relações entre inteligência emocional e procrastinação acadêmica em estudantes de enfermagem, contribuindo para compreensão de fatores emocionais associados ao adiamento.
LAYBOURN, S.; FRENZEL, A.; FENZL, T.	Procrastinação, emoções e estresse em professores: um estudo qualitativo	2019	Explora qualitativamente como procrastinação se articula com emoções e estresse em docentes, contribuindo para entendimento de experiências e gatilhos no trabalho docente.
AHMADNIA, E.; MOHARRAM-NEJADIFARD, M.; SAED, O.; TAHERI, S.	O efeito da terapia cognitivo-comportamental em grupo no ambiente de trabalho e na procrastinação decisional de parteiras: um ensaio clínico randomizado controlado	2020	Testa TCC em grupo para reduzir procrastinação decisional e melhorar funcionamento no trabalho, contribuindo com evidências experimentais de intervenção.

PERACH, R.; RUSTED, J.; HARRIS, P.; MILES, E.	Regulação emocional e tomada de decisão em pessoas com demência: uma revisão de escopo	2020	Mapeia evidências sobre regulação emocional e decisão em demência, contribuindo para identificar achados, lacunas e direções de pesquisa/atenção clínica.
DIOTAIUTI, P.; VALENTE, G.; MANCONE, S.; BELLIZZI, F.	Um modelo mediador de equilíbrio emocional e procrastinação no desempenho acadêmico	2021	Propõe/avalia modelo em que equilíbrio emocional se relaciona à procrastinação e ao desempenho acadêmico, contribuindo para explicações mediacionais do rendimento.
HAILIKARI, T.; KATAJAVUORI, N.; ASIKAINEN, H.	Compreendendo a procrastinação: um caso de um curso de habilidades de estudo	2021	Analisa procrastinação em contexto de curso de habilidades de estudo, contribuindo para estratégias educacionais e compreensão de como alunos lidam com adiamentos.
LEE, B.; SHIN, N.	Apoio à autonomia de mães e professores em relação à procrastinação acadêmica infantil: autoeficácia para aprendizagem autorregulada como mediadora	2021	Examina como suporte à autonomia impacta procrastinação infantil via autoeficácia em autorregulação, contribuindo para intervenções familiares e escolares.
NOURI, N.; ASHEGHI, M.; ASHEGHI, M.; HESARI, M.	Papel mediador da regulação emocional entre procrastinação, bem-estar psicológico e satisfação com a vida em idosos	2021	Mostra a regulação emocional como mediadora entre procrastinação e indicadores de bem-estar em idosos, contribuindo para foco preventivo/psicoeducativo.
ASANI, S.; PANAHALI, A.; ABDI, R.; GARGARI, R.	A eficácia da terapia cognitiva baseada em mindfulness nas emoções acadêmicas e no otimismo acadêmico de estudantes procrastinadores	2022	Avalia intervenção baseada em mindfulness, contribuindo com evidências sobre melhora de emoções/otimismo acadêmico em estudantes com procrastinação.
BISTRICKY, S. et al.	Intervenção multimodal breve para lidar com a procrastinação na hora de dormir e o sono por meio da autocompaixão e da higiene do sono em momentos estressantes	2023	Propõe intervenção breve (autocompaixão + higiene do sono) para procrastinação na hora de dormir, contribuindo para manejo do sono em períodos estressantes (preprint).
CHENG, S.; CHANG, J.; QUILANTAN-GARZA, K.; GUTIERREZ, M.	Conscienciosidade, experiência prévia, emoções de realização e procrastinação acadêmica em ambientes de aprendizagem online	2023	Relaciona traços e emoções (ex.: conscienciosidade) com procrastinação em aprendizagem online, contribuindo para desenho instrucional e suporte ao estudante.
HILL, P. et al.	A influência da competência motora em aspectos mais amplos da saúde: uma revisão sistemática das associações longitudinais entre competência motora e resultados cognitivos e socioemocionais	2023	Revisão sistemática que conecta competência motora a desfechos cognitivos/socioemocionais, contribuindo como base para intervenções em desenvolvimento e saúde.
MA, C.; SONG, J.	Negligência emocional parental e procrastinação acadêmica: o papel mediador da continuidade do eu futuro e da depleção do ego	2023	Explora mecanismos psicológicos (eu futuro/ego) ligando negligência emocional parental à procrastinação, contribuindo para compreensão de fatores familiares e autorregulação.
RAHIMI, S.; HALL, N.; STICCA, F.	Compreendendo a procrastinação acadêmica: uma análise longitudinal da procrastinação e das emoções em estudantes de graduação e pós-graduação	2023	Evidencia dinâmica temporal entre procrastinação e emoções em universitários (graduação/pós), contribuindo com evidência longitudinal para modelos explicativos.
CHEN, L. et al.	Procrastinação decisional e uso problemático de celular: a mediação da ansiedade e a moderação da experiência traumática do 2019-nCoV	2024	Investiga relação entre procrastinação decisional e uso problemático de celular, destacando ansiedade (mediação) e trauma por COVID-19 (moderação) (preprint).
HEBI, M.; CZAMANSKI-COHEN, J.; WEIHS, K.; LANE, R.	Validação da Escala Árabe de Níveis de Consciência Emocional	2025	Fornece evidências de validação de escala de consciência emocional em contexto árabe, contribuindo para mensuração e comparabilidade transcultural (preprint).

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro acima é importante porque organiza, em ordem cronológica, um conjunto de evidências que permite enxergar a procrastinação como um fenômeno multidimensional e em evolução na literatura: desde variáveis individuais (p. ex., inteligência emocional, capital psicológico e equilíbrio/regulação emocional) até influências contextuais (família, escola, trabalho e ambientes online) e, principalmente, as intervenções testadas para enfrentá-la (TCC em grupo, mindfulness, autocompaixão e higiene do sono). Ao sintetizar autores, títulos, anos e contribuições, a tabela facilita identificar tendências, convergências e lacunas, fortalecendo o referencial teórico e justificando escolhas metodológicas e analíticas do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revela que os mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação manifestam-se em múltiplas dimensões, incluindo crenças disfuncionais, vieses de julgamento temporal, déficits de autorregulação, ansiedade, medo do fracasso e estratégias de regulação emocional disfuncionais. Hebi et al. (2025) validam a Escala Árabe de Níveis de Consciência Emocional, evidenciando a importância de instrumentos culturalmente adaptados para a avaliação de competências emocionais. Essa perspectiva sublinha que a consciência emocional constitui dimensão fundamental da regulação emocional, influenciando a capacidade dos indivíduos de identificar, compreender e modular suas emoções em contextos desafiadores.

Hill et al. (2023) analisam a influência da competência motora em aspectos mais amplos da saúde, realizando análise sistemática das associações longitudinais entre competência motora e resultados cognitivos e socioemocionais. Embora focado em competências motoras, esse estudo evidencia que o desenvolvimento de habilidades autorregulatórias na infância e na adolescência constitui fator protetor para o funcionamento adaptativo posterior, incluindo a capacidade de resistir à procrastinação. Laybourn et al. (2019) examinam procrastinação, emoções e estresse em professores mediante estudo qualitativo, identificando que a sobrecarga emocional, a ansiedade e o esgotamento profissional constituem fatores que amplificam os padrões procrastinatórios.

Lee e Shin (2021) analisam o apoio à autonomia de mães e professores em relação à procrastinação acadêmica infantil, identificando a autoeficácia para aprendizagem autorregulada como mediadora. Os resultados evidenciam que o suporte parental e educacional que promove autonomia, competência e pertencimento constitui fator protetor contra a procrastinação, enquanto ambientes controladores ou excessivamente críticos amplificam a vulnerabilidade a esse comportamento. Ma e Song (2023) examinam negligência emocional parental e procrastinação acadêmica, identificando o papel mediador da continuidade do eu futuro e da depleção do ego, evidenciando que experiências adversas na infância comprometem o desenvolvimento de recursos autorregulatórios.

Nouri et al. (2021) analisam o papel mediador da regulação emocional entre procrastinação, bem-estar psicológico e satisfação com a vida em idosos, evidenciando que a procrastinação não se limita a populações jovens ou acadêmicas, mas constitui fenômeno transversal ao ciclo de vida. A análise revela que competências de regulação emocional constituem recursos protetores que atenuam os impactos negativos da procrastinação sobre o bem-estar e a qualidade de vida. Perach et al. (2020) examinam regulação emocional e tomada de decisão em pessoas com demência mediante análise de escopo, evidenciando que déficits cognitivos e emocionais comprometem a capacidade de planejamento e de execução de ações intencionadas.

Rahimi et al. (2023) realizam análise longitudinal da procrastinação e das emoções em estudantes de graduação e pós-graduação, evidenciando que a procrastinação acadêmica apresenta trajetórias dinâmicas influenciadas por emoções de realização, ansiedade e tédio. Os resultados revelam que emoções negativas antecipatórias, como ansiedade e medo do fracasso, constituem preditores significativos de procrastinação, enquanto emoções positivas, como esperança e orgulho, associam-se a menor procrastinação. Essa análise reforça a importância de intervenções que abordem não apenas aspectos cognitivos e comportamentais, mas também dimensões emocionais da procrastinação.

A integração entre mecanismos cognitivos e emocionais emerge como dimensão fundamental para a compreensão da procrastinação. A literatura analisada evidencia consenso quanto à natureza multidimensional do fenômeno, que envolve interações complexas entre crenças disfuncionais, vieses de julgamento temporal, déficits de autorregulação, ansiedade, medo do fracasso e estratégias de regulação emocional disfuncionais. Modelos integradores propõem que a procrastinação resulta da combinação de fatores disposicionais, situacionais e emocionais, sugerindo que intervenções eficazes devem abordar múltiplos processos psicológicos simultaneamente.

As implicações clínicas dos achados são significativas. A compreensão dos mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação fundamenta o desenvolvimento de intervenções terapêuticas baseadas em evidências, incluindo terapia cognitivo-comportamental, terapia de aceitação e compromisso, terapia cognitiva baseada em mindfulness e intervenções focadas em regulação emocional. Essas abordagens demonstram eficácia na redução da procrastinação e na promoção de mudanças sustentáveis nos padrões comportamentais, especialmente quando combinadas com estratégias de modificação ambiental e de fortalecimento de suporte social. A análise da literatura revela que intervenções multimodais, que integram componentes cognitivos, emocionais, comportamentais e contextuais, apresentam resultados superiores em comparação com abordagens unidimensionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo propôs-se a analisar os mecanismos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento procrastinatório, identificando processos psicológicos subjacentes e avaliando implicações para intervenções terapêuticas. A investigação partiu do reconhecimento de que a procrastinação transcende a simples postergação de tarefas, envolvendo processos complexos de regulação emocional, autorregulação comportamental e processamento cognitivo. A questão central que orientou a pesquisa indagava quais mecanismos cognitivos e emocionais sustentam o comportamento procrastinatório e como esses processos interagem para perpetuar padrões disfuncionais de adiamento.

Os principais resultados evidenciam que os mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação manifestam-se em múltiplas dimensões, incluindo crenças disfuncionais, vieses de julgamento temporal, déficits de autorregulação, ansiedade, medo do fracasso e estratégias de regulação emocional disfuncionais. A análise revelou que a procrastinação funciona como estratégia de regulação emocional disfuncional, mediante a qual indivíduos evitam temporariamente emoções negativas associadas às tarefas, gerando consequências negativas posteriores. Crenças perfeccionistas, baixa autoeficácia e desconto temporal hiperbólico constituem mecanismos cognitivos centrais que sustentam o comportamento procrastinatório.

A interpretação dos achados sugere que a procrastinação resulta da interação complexa entre fatores disposicionais, situacionais e emocionais. A compreensão desses mecanismos tem implicações importantes para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas, sugerindo que abordagens eficazes devem abordar múltiplos processos psicológicos simultaneamente, incluindo modificação de crenças disfuncionais, desenvolvimento de competências de regulação emocional, fortalecimento da autorregulação comportamental e reestruturação de contingências ambientais. A análise evidencia que intervenções multimodais, que integram componentes cognitivos, emocionais, comportamentais e contextuais, apresentam resultados superiores em comparação com abordagens unidimensionais.

As contribuições deste estudo para a área situam-se em múltiplas dimensões. Primeiramente, a pesquisa oferece síntese abrangente e atualizada dos mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação, integrando análises teóricas, empíricas e clínicas. Essa visão integrada permite identificar processos psicológicos subjacentes e avaliar implicações para intervenções terapêuticas, subsidiando a prática de psicólogos, educadores e profissionais de saúde. Além disso, o estudo destaca a importância de abordagens multidimensionais que reconheçam a complexidade etiológica da procrastinação e que integrem conhecimentos de diferentes áreas da psicologia, incluindo psicologia cognitiva, psicologia das emoções e psicologia clínica.

Limitações da pesquisa devem ser reconhecidas para contextualizar adequadamente os achados apresentados. A restrição a fontes publicadas em bases de dados indexadas pode ter excluído estudos

relevantes disponíveis em literatura cinzenta ou em periódicos não indexados. A heterogeneidade dos contextos analisados pelos estudos dificulta comparações diretas entre os achados, exigindo cautela na generalização dos resultados. A ausência de metanálise quantitativa, devido à natureza qualitativa da pesquisa, limita a possibilidade de sínteses estatísticas robustas sobre a magnitude dos efeitos dos diferentes mecanismos identificados. Além disso, a análise baseou-se exclusivamente em fontes secundárias, não incluindo dados primários coletados diretamente junto a indivíduos procrastinadores. Essas limitações, embora não comprometam a validade das análises realizadas, indicam a necessidade de estudos complementares que incorporem abordagens quantitativas e investigações empíricas em contextos específicos.

Sugestões para estudos futuros incluem a realização de pesquisas empíricas que avaliem os impactos concretos de intervenções terapêuticas sobre os mecanismos cognitivos e emocionais da procrastinação. Investigações sobre a efetividade de diferentes modalidades de intervenção, incluindo terapia cognitivo-comportamental, terapia de aceitação e compromisso e terapia cognitiva baseada em *mindfulness*, representam área promissora para avanço do conhecimento. Estudos longitudinais que examinem as trajetórias da procrastinação ao longo do ciclo de vida, identificando fatores de risco e de proteção, podem oferecer subsídios para o desenvolvimento de intervenções preventivas. A procrastinação configura-se como fenômeno psicológico complexo que exige esforços coordenados, interdisciplinares e baseados em evidências para sua compreensão e tratamento. Este estudo, ao mapear o panorama atual e identificar mecanismos cognitivos e emocionais subjacentes, contribui para a construção de caminhos viáveis rumo a intervenções terapêuticas eficazes que promovam mudanças sustentáveis nos padrões comportamentais e que ampliem o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

AHMADNIA, E.; MOHARRAM-NEJADIFARD, M.; SAED, O.; TAHERI, S. O efeito da terapia cognitivo-comportamental em grupo no ambiente de trabalho e na procrastinação decisional de parteiras: um ensaio clínico randomizado controlado. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, v. 25, n. 6, p. 514, 2020. DOI: https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_206_19.

ASANI, S.; PANAHALI, A.; ABDI, R.; GARGARI, R. A eficácia da terapia cognitiva baseada em mindfulness nas emoções acadêmicas e no otimismo acadêmico de estudantes procrastinadores. Modern Care Journal, v. 20, n. 1, 2022. DOI: https://doi.org/10.5812/modernc-129819.

BISTRICKY, S. et al. Intervenção multimodal breve para lidar com a procrastinação na hora de dormir e o sono por meio da autocompaixão e da higiene do sono em momentos estressantes. 2023. DOI: https://doi.org/10.1101/2023.04.16.23288655.

CHEN, L. et al. Procrastinação decisional e uso problemático de celular: a mediação da ansiedade e a moderação da experiência traumática do 2019-nCoV. 2024. DOI: https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4186676/v1.

CHENG, S.; CHANG, J.; QUILANTAN-GARZA, K.; GUTIERREZ, M. Conscienciosidade, experiência prévia, emoções de realização e procrastinação acadêmica em ambientes de aprendizagem online. British Journal of Educational Technology, v. 54, n. 4, p. 898-923, 2023. DOI: https://doi.org/10.1111/bjet.13302.

DIOTAIUTI, P.; VALENTE, G.; MANCONE, S.; BELLIZZI, F. Um modelo mediador de equilíbrio emocional e procrastinação no desempenho acadêmico. Frontiers in Psychology, v. 12, 2021. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665196.

FORMIGA, N. et al. A medida de capital psicológico positivo: evidência da invariância fatorial em trabalhadores de especificidades profissionais em João Pessoa-PB e Natal-RN. Psicologia e Saúde em Debate, v. 5, n. 1, p. 19-36, 2019. DOI: https://doi.org/10.22289/2446-922x.v5n1a3.

GUO, M.; YIN, X.; WANG, C.; NIE, L.; WANG, G. Inteligência emocional, uma procrastinação acadêmica entre estudantes universitários de enfermagem. Journal of Advanced Nursing, v. 75, n. 11, p. 2710-2718, 2019. DOI: https://doi.org/10.1111/jan.14101.

HAILIKARI, T.; KATAJAVUORI, N.; ASIKAINEN, H. Compreendendo a procrastinação: um caso de um curso de habilidades de estudo. Social Psychology of Education, v. 24, n. 2, p. 589-606, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2.

HEBI, M.; CZAMANSKI-COHEN, J.; WEIHS, K.; LANE, R. Validação da Escala Árabe de Níveis de Consciência Emocional. 2025. DOI: https://doi.org/10.1101/2025.09.03.25335046.

HILL, P. et al. A influência da competência motora em aspectos mais amplos da saúde: uma revisão sistemática das associações longitudinais entre competência motora e resultados cognitivos e socioemocionais. Sports Medicine, v. 54, n. 2, p. 375-427, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-023-01939-5.

LAYBOURN, S.; FRENZEL, A.; FENZL, T. Procrastinação, emoções e estresse em professores: um estudo qualitativo. Frontiers in Psychology, v. 10, 2019.
DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325.

LEE, B.; SHIN, N. Apoio à autonomia de mães e professores em relação à procrastinação acadêmica infantil: autoeficácia para aprendizagem autorregulada como mediadora. Family and Environment Research, v. 59, n. 4, p. 477-488, 2021. DOI: https://doi.org/10.6115/fer.2021.034.

MA, C.; SONG, J. Negligência emocional parental e procrastinação acadêmica: o papel mediador da continuidade do eu futuro e da depleção do ego. PeerJ, v. 11, e16274, 2023.
DOI: https://doi.org/10.7717/peerj.16274.

NOURI, N.; ASHEGHI, M.; ASHEGHI, M.; HESARI, M. Papel mediador da regulação emocional entre procrastinação, bem-estar psicológico e satisfação com a vida em idosos. Practice in Clinical Psychology, v. 9, n. 2, p. 111-120, 2021. DOI: https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.716.2.

PERACH, R.; RUSTED, J.; HARRIS, P.; MILES, E. Regulação emocional e tomada de decisão em pessoas com demência: uma revisão de escopo. Dementia, v. 20, n. 5, p. 1832-1854, 2020.
DOI: https://doi.org/10.1177/1471301220971630.

RAHIMI, S.; HALL, N.; STICCA, F. Compreendendo a procrastinação acadêmica: uma análise longitudinal da procrastinação e das emoções em estudantes de graduação e pós-graduação. Motivation and Emotion, v. 47, n. 4, p. 554-574, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9.