

A relação entre procrastinação, perfeccionismo e sintomas emocionais em universitários

The relationship between procrastination, perfectionism and emotional symptoms in university students

Sofia Hiromi Hirahata¹, Isadora Rossa², Ilana Andretta³ e Melina Lima⁴

Resumo: O ingresso no âmbito acadêmico é um marco significativo na vida dos universitários e pode haver dificuldades que repercutem na saúde mental, muitas vezes, relacionadas a comportamentos de procrastinação e perfeccionismo. O presente estudo teve como objetivo identificar a possível relação entre procrastinação, perfeccionismo e sintomas emocionais em universitários. A amostra da pesquisa foi composta por 149 estudantes com idades entre 18 e 60 anos ($M=27,17$; $DP=9,15$). Foram utilizados os instrumentos DAAS-21, APS-R e EMPA. Trata-se de um estudo quantitativo, de corte transversal e correlacional. Foram realizadas análises descritivas e de correlação de Pearson. Os principais resultados demonstraram associação significativa e positiva entre a discrepância (dimensão negativa do perfeccionismo) e os sintomas de depressão, ansiedade e estresse, ou seja, quanto mais os indivíduos estabelecem exigências sobre seu desempenho, mais são afetados pelos sintomas emocionais, assim como já sinalizado em outras pesquisas. Entende-se que os resultados podem possibilitar subsídios para o delineamento de estratégias de prevenção no contexto acadêmico e para o planejamento de estratégias terapêuticas no contexto clínico.

Palavras-chave: Procrastinação; Perfeccionismo; Saúde mental.

Abstract: Entering the academic field is a significant milestone in the lives of university students and there may be difficulties that impact mental health, often related to procrastination and perfectionism behaviors. The present study aimed to identify the possible relationship between procrastination, perfectionism and emotional symptoms in university students. The research sample consisted 149 students aged between 18 and 60 years old ($M=27.17$; $SD=9.15$). The DAAS-21, APS-R and EMPA instruments were used. This is a quantitative, cross-sectional and correlational study. Descriptive and splendor analyzes were carried out using the Pearson method. The main results demonstrated a significant and positive association between discrepancy (negative dimension of perfectionism) and symptoms of depression, anxiety and stress, that is, the more individuals establish criteria about their performance, the more they are affected by emotional symptoms, just as already highlighted in other research. We understand that the results can provide support for the design of strategy strategies in the academic context and for the planning of therapeutic strategies in the clinical context.

Keywords: Procrastination; Perfectionism; Mental health.

¹ Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pela PUCRS e especializanda em Psicopatologia pelo Grupo PBE. E-mail: hirahatasofia@gmail.com

² Mestranda em Psicologia pela FFCLRP-USP. E-mail: isadorarossa@outlook.com

³ Doutora em Psicologia pela PUCRS. E-mail: ilana.andretta@gmail.com

⁴ Doutora em Psicologia pela Unisinos. E-mail: lima.melina@gmail.com

Introdução

O ingresso no Ensino Superior é um período desafiador marcado por estresse e ansiedade devido às demandas de adaptação, afetando a saúde mental dos estudantes (Ribeiro et al., 2020). Pesquisas nacionais revelam que os universitários brasileiros apresentam alta prevalência de sintomas emocionais em comparação com estudantes de outros países, devido à carga acadêmica e preocupações com o mercado de trabalho (Maltoni et al., 2019; Ribeiro et al., 2020; Junior et al., 2020).

Estudantes universitários tendem a interpretar negativamente situações acadêmicas através da vulnerabilidade psicológica, resultando em sintomas como depressão, ansiedade e estresse (Fragelli & Fragelli, 2021). Depressão é caracterizada por culpa, tristeza e autocrítica; ansiedade inclui insônia e preocupações excessivas; e estresse envolve respostas de luta ou fuga (Leahy, 2011; Vignola & Tucci, 2014). Esses sintomas aumentam a vulnerabilidade emocional e o risco de comportamentos como uso de drogas (Maltoni et al., 2019).

A procrastinação agrava a saúde mental e o desempenho acadêmico, com 80% dos estudantes exibindo comportamentos procrastinatórios (Ferrari et al., 2018). Também é caracterizada pelo adiamento consciente de tarefas associado ao medo e ansiedade, resultando em alívio temporário, mas sofrimento psicológico a longo prazo (Costa & Talask, 2019; Fortes & Barbosa, 2018).

O comportamento procrastinatório está relacionado ao perfeccionismo, onde o medo de falhar e a necessidade de autoeficácia são fatores importantes. Indivíduos com padrões rígidos e autocríticos tendem a evitar tarefas por medo de não alcançar a perfeição, perpetuando um ciclo de procrastinação (Brito & Bakos, 2013; Rocha, 2021; Young & Klosko, 2020; Mendes & Talask, 2019).

O objetivo do estudo é verificar se há relação entre procrastinação, perfeccionismo e os sintomas emocionais vivenciados pelos estudantes universitários brasileiros. A elevada prevalência de sintomas emocionais entre universitários e sua relação com a procrastinação e o perfeccionismo tornam este estudo relevante. Compreender esses fatores é crucial para desenvolver intervenções que possam melhorar a saúde emocional e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Método

A presente pesquisa caracterizou-se por um estudo de caráter quantitativo, transversal e correlacional (Sampieri et al., 2013).

Participantes

Participaram deste estudo 149 estudantes universitários, com idade entre 18 e 60 anos de idade ($M=27,17$; $DP=9,15$), sendo 119 (79,9%) do gênero feminino, 23 (15,4%) do gênero masculino, um (0,7%) homem cisgênero, 4 (2,7%) mulheres cisgêneras e 2 (1,3%) participantes não-binários. Com relação ao estado civil, observou-se que 112 (75,2%) participantes se declaram solteiros, 21 (14,1%) casados, 15 (10,1%) em união estável e um (0,7%) participante viúvo. Quanto à escolaridade, 125 (83,2%) dos participantes referiram Ensino Superior Incompleto, 12 (8,1%) participantes indicaram Pós-graduação Completa, 10 (6,7%) o Ensino Superior Completo, e dois (1,3%) a Pós-graduação Incompleta. Os critérios de inclusão foram: ser estudante de universidades, maiores de 18 anos e com pelo menos um semestre cursado. Não houve restrição quanto ao curso. Os critérios de

exclusão adotados no estudo foram: estudantes cursando os primeiros seis meses de curso e com mais de 60 anos de idade, visto que os instrumentos não abrangem os aspectos do envelhecimento humano.

Instrumentos

Questionário de dados sociodemográficos e de saúde

O questionário elaborado pela autora contou com questões para caracterizar o perfil dos participantes com dados sobre idade, sexo, escolaridade, renda, tempo de curso, turno das aulas, área do curso, quantidade de disciplinas atuais, atividades da rotina (se o indivíduo trabalha) e sua condição geral de saúde.

Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21)

O questionário DASS-21 tem como objetivo avaliar os sintomas de depressão, ansiedade e estresse nos últimos sete dias. O questionário possui origem na língua inglesa e foi testado a sua versão reduzida de 42 itens para 21 itens em diversos países, entre eles o Brasil. O respectivo instrumento é composto por 21 afirmações a respeito dos comportamentos e sintomas ansiosos, depressivos e de estresse do indivíduo, utilizando-se a escala de resposta do tipo *Likert* de 4 pontos. Os itens foram divididos em três fatores: Depressão (3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21), Ansiedade (2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20) e Estresse (1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18). As respostas variaram de 0 a 3 (0= não se aplicou de maneira alguma; 1= aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo; 2= aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo; e 3= aplicou-se muito, ou na maioria do tempo), cada fator pode alcançar um escore máximo de 21 pontos. A escala possui validade e consistência interna satisfatórias e no presente estudo apresentou Alfa de Cronbach de 0,896 para depressão, 0,884 para ansiedade e 0,725 para estresse. Para a correção e classificação dos resultados, utilizou-se a proposta de Vignola e Tucci (2014).

Almost Perfect Scale (APS-R)

Conforme Soares et al. (2020), a escala foi criada a partir da necessidade de avaliar tanto os aspectos negativos quanto os positivos do perfeccionismo. Dessa forma, a sua avaliação acontece em uma tríade, isto é, a partir da avaliação de três esferas do perfeccionismo no indivíduo. A primeira, caracterizada pela variável Padrões (P) avalia a tendência de o indivíduo em ter padrões rígidos sobre o seu desempenho e sobre si mesmo. A segunda, a Discrepância (D) investiga sobre o autojulgamento excessivo acerca do desempenho do participante e a sua necessidade de estar acima do desempenho ideal estabelecido por ele mesmo. Por fim, a terceira, a Ordem (O) avalia a necessidade de organização por parte do estudante (Soares et al., 2020). As análises do estudo revelaram índices adequados de Alpha de Cronbach e próximos aos resultados encontrados no estudo de validação (Padrões 0,700, Discrepância 0,937, Ordem 0,765).

Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica (EMPA)

O presente instrumento foi desenvolvido inicialmente em Portugal, sendo necessária a realização da validação semântica e cultural para o Brasil. O seu objetivo é avaliar a visão dos universitários sobre os motivos que possam influenciar a sua procrastinação (Geara et al., 2017). O instrumento utilizou em sua criação as diretrizes da Pure Procrastination Scale e a Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), e é dividido em duas dimensões: a primeira diz respeito às atividades acadêmicas, ou seja, o avaliando deve assinalar em 4 itens a frequência com que procrastina, a partir das respostas da escala *Likert* de 5 pontos. Esta dimensão com as tarefas específicas referentes à procrastinação, foi sinalizada na Tabela 1.

Já a segunda etapa objetiva avaliar através de 8 itens os possíveis motivos, dividindo-se em sintomas ansiosos e desmotivação, conforme sinalizados na Tabela 2. A escala caracteriza-se em *Likert* de 5 pontos, sendo que os escores mais elevados indicaram uma maior tendência à procrastinação. Na primeira etapa, cada atividade é analisada pelos termos de média, frequência e desvio padrão, e sobre a segunda etapa, a frequência das respostas são analisadas em termos percentuais (Geara et al., 2017). Nas análises do estudo, a escala apresentou resultado satisfatório de Alfa de Cronbach para os motivos de procrastinação acadêmica, tanto para a procrastinação-desmotivação (0,941) quanto para a procrastinação-ansiedade (0,663).

Procedimentos éticos e de coleta de dados

Nesta pesquisa, os participantes foram selecionados por meio de divulgação nas redes sociais. Após a submissão e aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos sob CAAE número 65711322.1.0000.5344. Foi iniciada a divulgação da pesquisa através de um *link* nas redes sociais *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp* da pesquisadora. Após aceitarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os participantes tiveram acesso aos questionários de autopreenchimento através do *Google Forms*, levando cerca de 25 minutos para o preenchimento. O *link* do formulário esteve disponível de 21 de março a 1º de maio de 2023, sem limites de tempo para responder, podendo ser acessado por computadores ou celulares. A pesquisa seguiu as recomendações éticas para a realização de estudos com seres humanos, de acordo com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016). O sigilo dos dados foi garantido, sendo que os mesmos foram armazenados de forma segura pela pesquisadora.

Foram previstos riscos mínimos na participação dos estudantes, no caso de qualquer desconforto em decorrência da participação, a pesquisadora disponibilizou o contato direto para fornecer a atenção e o suporte necessários. Se necessário, o participante seria encaminhado para a rede assistencial ou de saúde mental de seu município. Os benefícios estavam relacionados à elaboração de estratégias terapêuticas para lidar com procrastinação e perfeccionismo. Todos os participantes consentiram após a leitura do TCLE, confirmado no formulário *online* com a opção "Li o TCLE e aceito". Antes de acessar o formulário para responder os questionários, o participante foi orientado a realizar um *print screen* da tela ou solicitar por e-mail uma cópia em PDF do TCLE.

Procedimentos de análise de dados

Os dados foram analisados através do programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 25.0. Inicialmente foram empregadas análises estatísticas para investigação da distribuição dos dados, que apresentaram uma distribuição normal. Na sequência, foram empregadas análises descritivas (média, desvio-padrão e porcentagens) para a caracterização da amostra e por fim, análise de correlação de *Pearson*, de acordo com a distribuição de normalidade, para verificar as possíveis associações entre as variáveis do estudo.

Resultados

Inicialmente foram realizadas as análises descritivas dos universitários participantes do estudo por área de ingresso e semestre atual do curso. Os cursos foram divididos entre as Áreas Básicas de Ingresso (BAI), conforme o Manual para classificação dos cursos de graduação e sequenciais (INEP, 2019). Os cursos mais frequentes dos universitários que participaram do estudo foram Psicologia (63%, N=92) da área de Ciências Sociais; Direito (8,9%, N=13) da área de Negócios, Administração e Direito; e da área de Saúde e Bem-Estar foram Ciências Biológicas (7,5%; N=11), Nutrição (2,7%, N=4), Medicina (2,1%, N=3) e Biomedicina (2,1%, N=3).

Com relação ao semestre cursado no momento da pesquisa, observou-se a seguinte distribuição: no 1º semestre 12 (8,1%) participantes, no 2º semestre 5 (3,4%), 3º semestre 14 (9,5%), 4º semestre 13 (8,8%), 5º semestre 14 (9,5%), 6º semestre 9 (6,1%), 7º semestre 21 (14,2%), 8º semestre 18 (12,2%), 9º semestre 25 (16,9%), 10º semestre 14 (9,5%) e 11º semestre 3 (2,0%). Os universitários entrevistados revelaram cursar no mínimo uma disciplina e no máximo 12 em um semestre letivo, no geral, foi observada uma média de 4,54 (DP=1,74) atividades no momento da pesquisa. Já em relação ao turno, 38 (25,7%) participantes responderam que estudam no turno da manhã, 106 (71,6%) responderam que estudam no turno da noite e 4 (2,7%) estudam no turno da tarde.

Observou-se que 124 participantes (83,2%) dos participantes já fizeram ou fazem terapia e 25 participantes (16,8%) nunca fizeram. Dos participantes que realizam ou já realizam, verificou-se uma variação entre um mês e 240 meses, sendo o tempo médio de 42,19 (DP=43,02) meses.

Os resultados descritivos dos instrumentos utilizados conforme a média, as pontuações mínimas e máximas e o desvio padrão podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1

Caracterização dos escores das dimensões de perfeccionismo, dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse e dos motivos para a procrastinação acadêmica (N = 149).

Dimensões	Média	Desvio Padrão	Min-Max
APS-R - Padrões	38,15	6,43	19 – 49
APS-R - Ordem	21,21	4,58	10 – 28
APS-R - Discrepância	53,32	17,13	14 – 84
APS-R - Total	119,29	84,64	56 - 1105
DASS - Depressão	16,30	11,96	0 - 42
DASS - Ansiedade	15,57	11,89	0 - 42
DASS - Estresse	22,17	10,59	0 - 42

Dimensões	Média	Desvio Padrão	Min-Max
EMPA - Estudar os conteúdos da aula da semana e ou rever anotações da semana	3,15	1,20	1-5
EMPA - Fazer exercícios ou leituras recomendadas da semana	3,32	1,14	1-5
EMPA - Estudar para provas	3,48	1,32	1-5
EMPA - Fazer trabalhos que têm prazo de entrega	3,85	1,32	1-5

A partir dos resultados da DASS-21, observou-se que os escores médios para os sintomas de depressão foram classificados como sintomas moderados ($M=16,30$), os sintomas de ansiedade ($M=15,57$) e estresse foram classificados como severos ($M=22,17$) (Vignola & Tucci, 2014). Com relação às atividades que os estudantes procrastinam, foi possível observar que a atividade que os estudantes referiram procrastinar mais foi “Estudar os conteúdos de aula da semana ou rever anotações da semana”, demonstrando-se uma preocupação com o desempenho acadêmico. Sendo assim, outra tarefa significativa que foi sinalizada pelos participantes foi “Fazer a tarefa me deixa ansioso pois fico com medo de não conseguir fazer direito ou atingir bom

resultado”, a qual os sintomas emocionais se destacam com a procrastinação. Ou seja, é perceptível uma correlação entre estas duas atividades que geram preocupações e sintomas emocionais, pois ambas exigem que os universitários exercitem suas habilidades acadêmicas para ter resultados de crescimento, mas há o medo de não conseguir ter um bom desempenho.

Por fim, foram realizadas as análises de correlação, observaram-se associações significativas entre os resultados das dimensões da escala APS-R, assim como entre as dimensões da DASS-21 e entre as dimensões das EMPA. Os resultados podem ser observados na Tabela 2.

Tabela 2

Correlações entre perfeccionismo, depressão, ansiedade, estresse e procrastinação

Dimensões	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. APS-R - Padrões	-								
2. APS-R - Ordem	0,38**	-							
3. APSR-R - Discrepância	0,47**	-0,04	-						
4. APS-R - Total	0,66	0,10	0,25**	-					
5. DASS - Depressão	0,03	-0,16	0,49**	0,37	-				
6. DASS - Ansiedade	0,92	-0,13	0,35**	0,40	0,59**	-			
7. DASS - Estresse	0,18	-0,03	0,59**	0,11	0,62**	0,71**	-		
8. EMPA - Desmotivação	0,10	0,12	0,05	0,09	-0,30	-0,32	0,04	-	
9. EMPA - Ansiedade	0,09	0,09	0,10	0,01	-0,11	-0,06	0,20	0,97**	-

Nota: ** $p \leq 0,001$

Discussão

O objetivo deste estudo foi verificar a relação entre o perfeccionismo, procrastinação e sintomas emocionais nos universitários, sendo estes comportamentos comuns na vida acadêmica. A avaliação do perfeccionismo foi composta por dimensões, tais como: (1) perfeccionismo, referente à definição de padrões elevados por parte do indivíduo; e (2) ordem, referente à organização, e a discrepância relacionada à crítica intensa sobre o desempenho em atividades (Soares et al., 2020). Observou-se que a dimensão com maior pontuação média foi a discrepância, seguida pelo perfeccionismo, e por último, a dimensão de ordem. Entretanto, não foi possível identificar uma classificação dos escores médios desses fatores, pois há escassez de pesquisas e os resultados obtidos da validação demonstraram as limitações da escala para a população brasileira.

O presente estudo encontrou resultados semelhante a outros estudos, referente ao gênero da amostra, a qual foi majoritariamente feminina (Soares et al., 2020) e esse fato podemos levar em conta que a maioria das mulheres possuem um alto nível de sintomas depressivos e de ansiedade comparado aos homens, que geram dificuldades para realizarem suas tarefas, pois desejam conquistar seus objetivos acadêmicos (De Souza & Coelho, 2022). Adicionalmente, observou-se que em um estudo, com uma amostra de universitários uruguaios, que as estudantes mulheres foram o maior número de participantes considerados perfeccionistas (Caputto et al., 2015). Ou seja, isso mostra que independente do país, as mulheres tendem a apresentar pensamentos e comportamentos de maior autocobrança e autocrítica.

Outros estudos indicam a importância de mais pesquisas sobre o perfeccionismo, sendo necessário o uso de mais escalas para avaliar os padrões

elevados dos estudantes (Soares et al., 2020). No entanto, o estudo com universitários uruguaios desenvolveu a pesquisa com o Questionário de Young e complementou com a Escala APS-R (Hernández, 2017).

No presente estudo não foi investigada a influência do ambiente familiar ao desenvolvimento do perfeccionismo, mas outros dados apontam que, um dos fatores que podem culminar no perfeccionismo, são os estilos parentais ou cuidadores do indivíduo, os quais podem desenvolver dois estilos: exigência que os pais estabelecem aos filhos através do controle, e a responsividade que os pais desenvolvem com uma comunicação mais cordial e de aceitação. Assim, também se destaca o modelo parental autoritário que promove um ambiente de altos níveis de exigências e críticas, fazendo com que os filhos desenvolvam baixa autoestima e se sintam exaustos com as tarefas difíceis (Walton et al., 2018).

Como a dimensão de discrepância se destacou no presente estudo, isto é, a autocrítica excessiva diante do desempenho e a necessidade de estar acima do desempenho ideal (Gears et al., 2017), foi possível observar o fato da maioria dos estudantes fazem ou já fizeram terapia, pois sabem que neste processo é possível compreender seu funcionamento comportamental e cognitivo, principalmente aqueles direcionados ao constructo perfeccionismo (Carvalho et al., 2019). Na pesquisa atual foi avaliado sobre sintomas depressivos a partir da aplicação do questionário DASS-21, e outras pesquisas apontam uma relação desses sintomas com resultados altos da escala de APS-R e com o medo de fracasso (Hernández, 2017). Também nos resultados da Escala APS-R foi identificado que a correlação entre o perfeccionismo e as variáveis, discrepância e ordem, tiveram resultados significativos. Entretanto, segundo as autoras, o alto nível de ordem e a tendência à organização não é prejudicial, porém, o elevado nível de autocrítica é considerado como maléfico para o desempenho e saúde mental dos estudantes (Gears et al., 2017).

Percebeu-se que quanto mais alto o nível de discrepância, mais o indivíduo se sente ansioso com a exigência de estar acima do desempenho ideal, o que possivelmente gera um aumento elevado no estresse (Silva, 2014), o que é notável nos resultados descritivos encontrados a partir da aplicação da escala DASS-21. Também foi possível analisar que quanto mais estresse, mais preocupado o estudante se sente e mais estabelece organização, ordem, na tentativa de cumprir com suas atividades.

No estudo de validação da APS-R, utilizado como embasamento para a presente pesquisa foi possível analisar a independência de cada variável com o perfeccionismo, tais como: padrões, discrepância e ordem sob os desfechos positivos ou negativos, sendo um modelo que contribui para o raciocínio clínico do perfeccionismo e para as pesquisas (Soares et al., 2020). O modelo inicial proposto e os resultados da presente pesquisa podem auxiliar os pesquisadores a desenvolverem estudos sobre as comorbidades e sobreposição entre psicopatologias (Constantinou et al., 2019).

Em outra pesquisa com uma amostra de universitários, observou-se que há uma relação do perfeccionismo desadaptativo com a procrastinação, isto é, a preocupação excessiva em alcançar os padrões elevados influencia o indivíduo a evitar o máximo que puder realizar uma tarefa (Caputto et al., 2015). A partir disso, foi possível relacionar essa informação com os resultados do presente estudo, pois ficou evidente que a variável de discrepância, caracterizada por preocupações perfeccionistas, é negativa (Soares, 2020).

No presente estudo não foi utilizado o critério de avaliar se os participantes poderiam ter algum transtorno mental, mas para futuros estudos, os autores da Escala APS-R sinalizam a importância de uma análise comparando

alguns grupos critérios (como por exemplo, aqueles com diagnóstico de transtornos da ansiedade ou obsessivo-compulsivo) com um grupo controle sem psicopatologia, a fim de verificar se a discrepância é o único fator negativo do fenômeno perfeccionismo (Soares et al., 2020).

Foi possível analisar a associação entre a discrepância com a ansiedade, pois quanto mais o indivíduo possui uma preocupação perfeccionista em relação ao seu desempenho, maior o nível de ansiedade, culminando em preocupações desadaptativas (Paiva et al., 2009). Entretanto, vale ressaltar que nem todos os perfeccionistas apresentam tais manifestações em todas as áreas de sua vida, normalmente se destacam algumas áreas, como o trabalho e estudos (Stoeber, 2018).

Diante disso, houve uma importante associação entre a discrepância e o estresse, sendo este com um nível elevado, e é possível discutir essa relação, pois quanto mais o indivíduo se critica em relação à sua performance acadêmica, mais ele se sente estressado, podendo inclusive agravar para sintomas de *burnout* (Dinis et al., 2020). Por fim, a depressão se relaciona com a discrepância, visto que a intensa preocupação e crítica sobre o desempenho gera desconforto emocional, mas quando o indivíduo se encontra num episódio depressivo, ele tem a tendência a ruminar sobre o seu desempenho se encontrando num ciclo depressivo (Amaral et al., 2010).

Sendo assim, é perceptível como os sintomas se destacam e indicam que o contexto de vida universitária, onde os estudantes vivenciam mudanças significativas desde o momento em que deixam de ser adolescentes para ingressar na vida jovem adulta, são permeados por novas responsabilidades, preocupações e a vulnerabilidade cognitiva diante dos eventos desafiadores (Fragelli & Fragelli, 2021).

De maneira geral, percebe-se que há uma escassez em estudos sobre o perfeccionismo, principalmente com amostras específicas de estudantes de Psicologia (Silva, 2014). Sendo assim, se torna importante ampliar estudos sobre este fator, visto que está relacionado com outros transtornos mentais, e que a Escala APS-R do artigo referencial foi o primeiro estudo a adaptar esse instrumento para o território brasileiro (Soares et al., 2020), apontando uma falta de outras escalas adaptadas para o nosso país sobre a temática para a população universitária.

Por fim, foram realizadas as análises de correlação, observaram-se associações significativas entre os resultados das dimensões da escala APS-R, assim como entre as dimensões da DASS-21 e entre as dimensões das EMPA. Observaram-se associações positivas significativas, de fracas a moderadas, entre a dimensão discrepância do instrumento que avaliou o perfeccionismo com os sintomas emocionais. Assim, obteve-se como um dos resultados, que a manifestação da discrepância, isto é, o autojulgamento excessivo sobre o desempenho está relacionado com o perfeccionismo, sendo o padrão rígido de estabelecer regras e expectativas altas sobre a performance acadêmica. As dimensões da escala EMPA não apresentaram relações significativas entre as demais escalas.

Considerações finais

A partir da coleta e análise dos dados do presente estudo, foi possível identificar que as variáveis do perfeccionismo estão relacionadas com a saúde mental dos universitários, visto que podem culminar em afetividade negativa, ou seja, experiências internas como ansiedade, depressão e estresse. Assim, percebeu-se que o estresse é um fator que está presente na rotina dos

estudantes devido ao alto nível de exigência que eles colocam a si mesmo e se preocupam com o seu desempenho.

Também foi possível identificar como os sintomas negativos do perfeccionismo, tais como a autocrítica excessiva e o autojulgamento sobre a performance acadêmica prejudicam a saúde mental dos estudantes, sendo uma demanda relacionada diretamente ao tratamento psicológico. Sendo assim, é perceptível que há um comportamento recorrente, tal como a procrastinação e o pensamento do perfeccionismo que prejudicam no desempenho e a saúde mental dos universitários.

Além disso, a escala EMPA também carece de maiores investigações, especialmente relacionadas às características de validade. Por fim, destaca-se a importância de avaliar como as universidades estruturam e disponibilizam os conteúdos aos estudantes, visto que estudar os conteúdos da aula da semana ou rever as anotações, é uma das atividades mais procrastinadas. Também é possível refletir sobre possibilidades que possam acompanhar e acolher os universitários durante os seus estudos e preparação para provas e trabalhos avaliativos. Por exemplo, os alunos podem se beneficiar de momentos em grupo e trocas entre estudantes que compartilham de angústias semelhantes, justamente porque o desempenho acadêmico é uma das esferas mais importantes para a vida dos indivíduos inseridos no contexto universitário. E como sinalizado no presente estudo, há comportamentos recorrentes de procrastinação que afetam a saúde mental dos universitários, podendo gerar sintomas emocionais e de perfeccionismo.

Referências

- Afonso Junior, A., Portugal, A. C. D. A., Landeira-Fernandez, J., Bullón, F. F., Santos, E. J. R. D., Vilhena, J. D., & Anunciação, L. (2020). Sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra representativa de universitários espanhóis, portugueses e brasileiros. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36412>
- Amaral, V., Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2010). A contribuição do auto-criticismo e da ruminação para o afeto negativo. *Psicologica*, 52(II), 271-292.
- Beck, J. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. São Paulo: Artmed.
- Brasil, Ministério da Saúde. (2016). *Resolução 510/2016: diretrizes éticas para pesquisas em Ciências Humanas e Sociais*. Recuperado em 28 de novembro de 2022, <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>.
- Brito, F. D. S., & Bakos, D. D. G. S. (2013). Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, 9(1), 34-41. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130006>
- Caputto, I., Cordero, S., Keegan, E., & Arana, F. (2015). Perfeccionismo y esquemas desadaptativos tempranos: un estudio con estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 9(2), 245-257.
- Carvalho, M., Malagris, L., & Rangé, B. (2019). *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Synopsis.
- Constantinou, M. P., Goodyer, I. M., Eisler, I., Butler, S., Kraam, A., Scott, S., ... & Fonagy, P. (2019). Changes in general and specific psychopathology factors over a psychosocial intervention. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(8), 776-786.
- Costa, R. T., & Talask, G. (2019). Procrastinação. In: Carvalho, M., Malagris, L., & Rangé, B. (Eds.). *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Synopsis.
- Dinis, T., Santiago, L. M., Caetano, I. R., & Marôco, J. (2020). Perfeccionismo, Burnout e as Atividades Extracurriculares nos Estudantes de Medicina da Universidade de Coimbra Perfectionism, Burnout and Extracurricular Activities Among Medical Students from the University of Coimbra. *Acta Med Port*, 33(6), 367-375. <https://doi.org/10.20344/amp.12083>
- Fortes, A., & Barbosa, M. (2018). O modelo cognitivo-comportamental da procrastinação acadêmica: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 20(1), 61-67.
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rapid review de estudos longitudinais. *Revista docência do ensino superior*, 11, 1-21. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Geara, G. B., Hauck Filho, N., & Teixeira, M. A. P. (2017). Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico*, 48(2), 140-151. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>
- Hernández, A. A. (2017). *Perfeccionismo, miedo al fracaso y síntomas depresivos*. (Dissertação de mestrado). Universidad Pontificia Comillas.
- INEP (2019). *Manual para classificação dos cursos de graduação e sequenciais*: Cine Brasil. Brasília, DF: INEP. Recuperado em 04 de maio de 2023, http://portal.inep.gov.br/informacao-da-publicacao/-/asset_publisher/6JYIsGMAMkW1/document/id/6955152.
- Leahy, R. L. (2011). *Livre de ansiedade*. Artmed Editora.
- Maltoni, J., Palma, P., & Neufeld, C. (2019). Sintomas depressivos em universitários brasileiros. *Psico*, 50(1). <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.29213>
- Mendes, M., & Talask, G. (2019). Perfeccionismo. In: Carvalho, M., Malagris, L., & Rangé, B. (Eds.). *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Synopsis.
- Paiva, M. J. A. F. D. A., & Cunha, M. O. (2009). *Ansiedade a exames no contexto do ensino secundário: o papel da ansiedade social, auto-criticismo e competências de mindfulness e aceitação* (Trabalho de conclusão de curso). Instituto Superior Miguel Torga.
- Ribeiro, C. F., Lemos, C. M. C., Alt, N. N., Marins, R. L. T., Corbiceiro, W. C. H., & Nascimento, M. I. D. (2020). Prevalência de fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes de medicina brasileiros. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1). <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190102.ING>
- Rocha, A. (2021). Perfeccionismo e a relação com psicopatologias: Estudo integrativo. *Research, Society and Development*, 10(2), 01-09. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.13033>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de pesquisa*. Editora Penso.
- Silva, M. F. D. (2014). *Perfeccionismo e sintomatologia psicopatológica e rendimento acadêmico em estudantes do Ensino Superior* (Tese de doutorado). Universidade da Beira Interior.
- Soares, F. H. D. R., de Carvalho, A. V., Keegan, E., Neufeld, C. B., & Alves, M. M. (2020). Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo Almost Perfect Scale-Revised para o Português Brasileiro. *Revista Avaliação Psicológica*, 19(3), 310-321. <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09>
- Stoeber, J. (2018) The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In: Stoeber, J. (Ed.). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- Souza de, J. P., & Coelho, F. A. (2022). Prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de Medicina da UNIFAGOC. *Revista UNIFAGOV*, 6(2), 21-29.
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of affective disorders*, 155(1), 104-109.
- Walton, G. E., Hibbard, D. R., Coughlin, C., & Coyl-Shepherd, D. D. (2020). Parenting, personality, and culture as predictors of perfectionism. *Current Psychology*, 39, 681-693. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9793-y>
- Young, J., & Klosko, K. (2020). *Reinvente sua vida*. Novo Hamburgo: Synopsis.