

# Além dos prazos: relação entre procrastinação acadêmica, uso de redes sociais, saúde geral e valores humanos\*


Más allá de los plazos: relación entre la procrastinación académica, el uso de redes sociales, la salud general y los valores humanos  
Beyond deadlines: Relationship between academic procrastination, social media use, general health, and human values


Ana Karla Silva Soares <sup>1</sup>  
Janine Juli de Moraes Lima <sup>3</sup>  
Rodrigo Moreira Loubet <sup>5</sup>  
Alexandra Ayach Anache <sup>7</sup>


Breno Brey D'auria <sup>2</sup>  
Rafaela Teodoro Alves <sup>4</sup>  
Alberto Mesaque Martins <sup>6</sup>  
Dirceu Santos Silva <sup>8</sup>


---


\*Artigo de pesquisa.


<sup>1</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil. Endereço para correspondência: Ana Karla Silva Soares, Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS). Cidade Universitária, caixa postal 549. FACH — Curso de Psicologia. CEP: 79070-900. Campo Grande-MS, Brasil. Correo: [akssoares@gmail.com](mailto:akssoares@gmail.com).  [0000-0001-5306-4073](https://orcid.org/0000-0001-5306-4073)


<sup>2</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [brenobrey94@gmail.com](mailto:brenobrey94@gmail.com).  [0000-0002-2304-2495](https://orcid.org/0000-0002-2304-2495)

<sup>3</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [janine.lima@ufms.br](mailto:janine.lima@ufms.br).  [0009-0008-5658-024X](https://orcid.org/0009-0008-5658-024X)

<sup>4</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [rafinhateo.rt@gmail.com](mailto:rafinhateo.rt@gmail.com).  [0009-0007-4141-3900](https://orcid.org/0009-0007-4141-3900)

<sup>5</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [rmloubet@gmail.com](mailto:rmloubet@gmail.com).  [0000-0000-1598-2703](https://orcid.org/0000-0000-1598-2703)

<sup>6</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [alberto.mesaque@fiocruz.br](mailto:alberto.mesaque@fiocruz.br).  [0000-0002-6032-3122](https://orcid.org/0000-0002-6032-3122)

<sup>7</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [alexandra.anache@ufms.br](mailto:alexandra.anache@ufms.br).  [0000-0002-7937-4448](https://orcid.org/0000-0002-7937-4448)



Recebido: 13/12/2024


Avaliado: 27/04/2025

Aceito: 22/06/2025

## Resumo

Este estudo tem como objetivo avaliar a extensão e a direção da relação entre procrastinação acadêmica, uso de redes sociais, saúde geral e prioridades valorativas. Busca-se avaliar o papel do uso de redes sociais, da saúde geral e dos valores humanos na compreensão dos níveis de procrastinação acadêmica. Participaram 384 estudantes universitários, com idade média de 24.71 anos (DP = 6.48, variando de 18 a 55 anos),

---

<sup>8</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil Correo: [dirceu.silva@ufms.br](mailto:dirceu.silva@ufms.br).  [0000-0002-4557-4118](https://orcid.org/0000-0002-4557-4118)

sendo a maioria do sexo masculino (74%) e provenientes de universidades públicas brasileiras (71%). Os instrumentos utilizados foram a Escala de Procrastinação Acadêmica, a Escala do Impacto Individual e Social do Uso de Redes Sociais em Estudantes, o Questionário de Saúde Geral e o Questionário de Valores Básicos. Os resultados indicam que os participantes pontuaram acima da média na escala de procrastinação. No quesito “uso de redes sociais”, a pontuação mais alta foi no item “objetivo do uso de redes sociais”. Homens pontuaram mais em saúde geral, enquanto as mulheres pontuaram mais em valores. Conclui-se que a procrastinação acadêmica se correlaciona com o uso de redes sociais, com a saúde geral e com os valores.

### Palabras-chave

procrastinação, redes sociais, saúde, valores humanos, universitários

### Resumen

Este estudio tiene como objetivo evaluar el alcance y la dirección de la relación entre la procrastinación académica, el uso de las redes sociales, la salud general y las prioridades de valores. Se busca analizar el papel del uso de las redes sociales, la salud general y los valores humanos en la comprensión de los niveles de procrastinación académica. Los participantes fueron 384 estudiantes universitarios, con una edad promedio de 24.71 años (DE = 6.48, con un rango de 18 a 55 años), en su mayoría hombres (74%) y provenientes de universidades públicas de Brasil (71%). Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Procrastinación Académica, la Escala de Impacto Individual y Social del Uso de Redes Sociales en los Estudiantes, el Cuestionario General de Salud y el Cuestionario de

Valores Básicos. Los resultados indican que los participantes obtuvieron puntuaciones superiores a la media en la escala de procrastinación. En “uso de las redes sociales”, la puntuación más alta se obtuvo en “propósito del uso de las redes sociales”. Los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en salud general, mientras que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en valores. Se concluye que la procrastinación académica se correlaciona con el uso de redes sociales, la salud general y los valores.

### Palabras clave

procrastinación, redes sociales, salud, valores humanos, universitarios

### Abstract

This study aims to assess the extent and direction of the relationship between academic procrastination, social media use, general health, and value priorities. The goal is to understand the role of social media use, general health, and human values in academic procrastination levels. The participants were 384 university students, with an average age of 24.71 years (SD = 6.48, ranging from 18 to 55 years), most of whom were male (74%) and from public universities in Brazil (71%). The instruments used were: the Academic Procrastination Scale, the Scale of Individual and Social Impact of Social Media Use on Students, the General Health Questionnaire, and the Basic Values Questionnaire. The results indicate that participants scored above average on the procrastination scale. In the “social media use” item, the highest score was in “purpose of using social media”. Men scored higher in general health, while women scored higher in values. It is concluded

that academic procrastination correlates with social media use, general health, and values.

## Keywords

procrastination, social media, health, human values, university students

Atualmente, com a conectividade permitindo inúmeras possibilidades de interação e entretenimento, a população geral, especialmente os estudantes universitários tende a vivenciar situações impulsionadas pelo uso excessivo das redes sociais (RS), mediadas por tecnologias da informação e da comunicação, especialmente os smartphones (Yang et al., 2019). Esses momentos incluem o adiamento de tarefas até as vésperas do prazo, o tempo gasto lendo notícias e artigos ou acessando músicas e vídeos em plataformas digitais que não estão diretamente relacionados ao trabalho acadêmico, o que contribui para o agravamento de um fenômeno identificado como procrastinação (McCloskey, 2011; Pekpazar et al., 2021).

As RS foram acessadas por cerca de 152,4 milhões de usuários no Brasil em janeiro de 2023 (Kemp, 2023). Embora tenham como propósito manter as pessoas interagindo diariamente, o uso excessivo dessas plataformas pode, com o tempo, prejudicar a execução de atividades (e.g., trabalho, estudo) e levar a um declínio na saúde mental e na manutenção de relações pessoais e sociais (Braghieri et al., 2022; A. K. S. Soares et al., 2023).

Essas plataformas, projetadas para capturar e reter a atenção dos usuários, frequentemente servem como um refúgio conveniente para aqueles que buscam adiar

suas responsabilidades (Pekpazar et al., 2021). Nesse contexto, a procrastinação acadêmica é frequentemente investigada e associada ao comportamento dos universitários, sendo um fenômeno que envolve o adiamento de atividades acadêmicas, da elaboração de trabalhos e das horas de estudo (Geng et al., 2021; Guo et al., 2020; McCloskey, 2011).

Kamath & Augustine (2017) avaliaram até que ponto esse ato de procrastinação acadêmica poderia ser explicado pelo advento das tecnologias que facilitam o acesso às RS, comparando o desempenho acadêmico de estudantes dos cursos de Engenharia e Humanidades. Os resultados indicaram que os estudantes percebem as RS como justificativas para os atos de procrastinação.

Outro aspecto importante na compreensão da procrastinação acadêmica refere-se aos potenciais prejuízos para a saúde geral, abrangendo tanto a saúde física quanto a mental (Pasquali et al., 1994). Esse comportamento está associado a hábitos de vida menos saudáveis, como inatividade física, má qualidade do sono e piores níveis de saúde psicossocial, incluindo maior solidão e dificuldades econômicas (Johansson et al., 2023).

O adiamento de tarefas pode afetar adversamente a saúde psicológica, o desempenho acadêmico e, conseqüentemente, impactar negativamente o bem-estar geral dos indivíduos (Silva et al., 2016). Contudo, a maneira como cada indivíduo lida com essas questões e usa as RS pode estar relacionada à importância atribuída a alguns norteadores comportamentais e expressões de necessidades, analisados na psicologia como

prioridades valorativas (A. K. S. Soares et al., 2023).

Os valores humanos podem ser compreendidos como aspectos psicológicos que guiam comportamentos e expressam cognitivamente necessidades básicas (Gouveia, 2013; A. K. Soares, 2015). Por se tratar de um construto que auxilia na compreensão de comportamentos, como o ato de procrastinar, o uso das RS e a manifestação da saúde geral entre os indivíduos A. K. S. Soares et al. (2023), é adequado analisar as prioridades valorativas na compreensão da procrastinação acadêmica, do uso das RS e da saúde psicológica.

## Procrastinação

A procrastinação pode ser definida como o adiamento do início, do desenvolvimento ou da conclusão de uma ou mais atividades, substituídas por tarefas de menor importância ou até desnecessárias, o que resulta na incapacidade de concluí-las dentro do prazo estipulado (A. K. S. Soares et al., 2022; Steel, 2007). Segundo Palacios-Garay et al. (2020), a procrastinação refere-se ao processo no qual os indivíduos enfrentam dificuldades para concluir uma tarefa específica no tempo determinado, gerando desconforto e sensação de sobrecarga.

Especificamente em relação à procrastinação acadêmica, pode-se entendê-la como o adiamento de tarefas acadêmicas não realizadas dentro de um período determinado ou feitas nos últimos instantes (Plado & Michels, 2021). Entre estudantes universitários, a procrastinação é uma prática comum, com estudos anteriores demonstrando que prevalência é maior

(23%-90%) em comparação à população geral (Closson & Boutilier, 2017; Fentaw et al., 2022), favorecendo níveis elevados de ansiedade acadêmica, medo do fracasso e esgotamento acadêmico (Yang et al., 2019).

Solomon & Rothblum (1984) já descreviam essa tendência de procrastinação acadêmica relacionada à demora em concluir deveres de casa, em preparar-se para exames ou finalizar trabalhos no último instante, resultando em desempenho inferior em comparação aos acadêmicos não procrastinadores (Closson & Boutilier, 2017).

A literatura identifica elementos característicos que ajudam a compreender o comportamento procrastinador, como aversão à tarefa, atraso da tarefa, baixa eficiência, impulsividade e falta de organização (Gouveia et al., 2014). Quando se torna crônica ou sistemática, a procrastinação pode levar a consequências como perdas financeiras, problemas de saúde e conflitos interpessoais (Plado & Michels, 2021).

Nesse sentido, Ferreira et al. (2014) identificaram uma correlação fraca e positiva da procrastinação com a ansiedade e moderada entre procrastinação e estresse percebido, além de uma relação com a depressão. No entanto, os autores não identificaram uma associação de causa e efeito entre procrastinação e saúde mental. Por sua vez, outros pesquisadores relacionam esses comportamentos a traços individuais, incluindo fatores emocionais e o ambiente social em que o indivíduo está inserido (Costa Júnior et al., 2023).

## Redes sociais

A expressão “redes sociais” foi introduzida em 1994 para descrever um ambiente digital pioneiro em Tóquio, conhecido como Matisse (Aichner et al., 2021). Esse marco inicial ocorreu durante os primeiros anos da internet comercial, quando surgiram as primeiras plataformas de RS. Desde então, tanto o número de plataformas quanto o de usuários ativos cresceram exponencialmente, estabelecendo as RS como uma das aplicações mais influentes da internet.

A dimensão afetiva dessas redes é evidenciada pela contínua evolução dos embates psicossociais entre seus membros, que interagem de forma ativa por meio de chats, links e outras ferramentas que facilitam a troca de ideias e discussões coletivas (Zenha, 2018). Elas transformaram a experiência diária dos usuários, introduzindo benefícios como acesso instantâneo a informações, ampliação das interações interpessoais e a satisfação imediata proporcionada por vídeos ou imagens humorísticas, conhecidas como “memes” (Aguilar & Arosemena, 2023).

No entanto, além dessas vantagens, as RS apresentam desvantagens significativas que podem levar a danos emocionais e sociais, como as comparações de aparência mediada por métricas de popularidade (curtidas, comentários e seguidores), a disseminação de notícias falsas e a cultura do “cancelamento”. Adicionalmente, a lógica dos algoritmos de personalização de conteúdo contribui para a dificuldade de desengajamento das redes, ao criar um ambiente altamente adaptado aos interesses e comportamentos dos usuários, reforçando o ciclo de engajamento e, conseqüentemente,

as possíveis conseqüências negativas dessas interações (Giunti & Inocêncio, 2023).

## Saúde geral

Historicamente, o conceito de saúde geral passou por diferentes interpretações e modificações, relacionando-se amplamente à promoção do bem-estar, da prevenção, do tratamento e da reabilitação de pessoas com transtornos mentais (A. K. S. Soares et al., 2023). Diversas influências, como questões culturais, sociais, políticas e econômicas, permeiam esse conceito (Ahad et al., 2023). Além desses fatores, entender e definir “saúde geral” envolve considerar o que entendemos por cura, normalidade, doença e ausência de doença (Carneiro & Baptista, 2012).

A saúde geral, apesar de frequentemente associada à ausência de saúde mental, é compreendida em um enfoque amplo que envolve sintomas, sentimentos, pensamentos e comportamentos (Heleno et al., 2020; Pasquali et al., 1994). São considerados aspectos físicos da saúde (e.g., dores, fraqueza), qualidade do sono, comportamento pessoal, relação com outras pessoas e sentimentos subjetivos.

No presente estudo, a saúde geral é analisada a partir da definição que norteou a elaboração do Questionário de Saúde Geral (QSG), inicialmente desenvolvido por Goldberg (1972) com o propósito de distinguir indivíduos psicologicamente doentes de indivíduos psicologicamente saudáveis, por meio de uma medida objetiva e de fácil aplicação. A estrutura fatorial dessa medida é objeto de estudo em centenas de artigos nacionais e internacionais (Heleno et al., 2020), variando de quatro fatores

(síntomas somáticos, ansiedade e insônia, disfunção social e depressão grave), três fatores (ansiedade, depressão e autoeficácia), dois fatores (depressão e ansiedade) a um fator geral, como indicador global de saúde, sendo esta última configuração amplamente considerada.

## Valores humanos

Os valores humanos adotados pelos indivíduos refletem orientações gerais que motivam e guiam suas ações, sendo caracterizados por categorias de orientação que funcionam como diretrizes do comportamento, crenças e atitudes (Gouveia, 2019). Exercem, portanto, um papel significativo no processo que envolve procrastinação, uso das RS e experiências de saúde psicológica (Gouveia, 2013; A. K. S. Soares et al., 2023).

Esse construto tem sido estudado na Psicologia por meio de diferentes modelos teóricos (e.g., Rokeach, Schwartz), sendo considerado, nesta pesquisa, o modelo funcionalista dos valores humanos (Gouveia, 2013), por ser parcimonioso e integrador, com evidências de adequação em mais de 50 países (A. K. Soares, 2015).

A teoria considera as funções exercidas pelos valores humanos, classificando-os em duas categorias principais: guiar o comportamento (tipo de orientação) e expressar cognitivamente as necessidades humanas (tipo de motivador). O cruzamento das duas dimensões valorativas (tipo de orientação e de motivador) gera uma estrutura 3x2 composta por seis subfunções, distribuídas entre os critérios de orientação social (interativa e normativa), central

(suprapessoal e existência) e pessoal (experimentação e realização) (A. K. Soares, 2015).

## Método

### Participantes

Participaram do presente estudo 384 estudantes universitários, com idade média de 24.71 anos ( $DP = 6.48$ , variando de 18 a 55 anos), sendo a maioria do sexo masculino (74%) e provenientes de universidades públicas brasileiras (71%). Tratou-se de amostra de conveniência (não probabilística), incluindo aqueles que, quando solicitados, concordaram em colaborar.

### Instrumentos

Além das perguntas para a caracterização demográfica da amostra (e.g., sexo, idade, local de estudo), os participantes responderam a um livreto com os instrumentos relacionados a seguir.

- Escala de Procrastinação Acadêmica:** originalmente elaborada por McCloskey (2011) e validada para o contexto brasileiro por A. K. S. Soares et al. (2022), é composta por 25 itens respondidos em uma escala Likert de cinco pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Os participantes responderam à seguinte indagação: “Quanto você concorda com as seguintes afirmações?” A. K. S. Soares et al. (2022) identificaram uma estrutura unifatorial com indicadores de consistência interna satisfatórios (McDonald’s omega,  $\omega = 0.95$ ; Composite Reliability = 0.95).

- Nesta pesquisa, identificou-se a mesma estrutura com indicadores semelhantes de consistência (McDonald's omega,  $\omega = 0.88$ ).
- 2. Escala de Avaliação do Impacto Individual e Social do Uso de Redes Sociais em Estudantes (EAISSRE):** originalmente elaborada por Topaloglu et al. (2016), é composta por 13 itens, respondidos em uma escala de cinco pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Topaloglu et al. (2016) identificaram uma estrutura bifatorial com indicadores satisfatórios de consistência interna (alfa de Cronbach, Fator I = 0.87; Fator II = 0.86). O Fator I (Objetivos do uso das redes sociais) refere-se ao quanto as pessoas utilizam as redes para um propósito específico (e.g., “Acho que redes sociais são muito úteis”) e o Fator II (Preferências de comunicação nas redes sociais) refere-se ao quanto as pessoas preferem utilizar as RS para se comunicar em vez de outros meios (e.g., “Prefiro usar as redes sociais ao telefone quando me comunico com amigos”). No processo de adaptação, foram realizados procedimentos de retrotradução e análise por juízes (comitê de especialistas), com o objetivo de verificar a equivalência semântica e a adequação do conteúdo dos itens ao contexto do estudo. Esta versão apresentou no presente estudo índices adequados de consistência interna na amostra investigada, conforme evidenciado pelos coeficientes alfa de Cronbach e ômega de McDonald (F1:  $\alpha = 0.76$ ;  $\omega = 0.74$ ; F2:  $\alpha = 0.70$ ;  $\omega = 0.69$ ).
  - 3. Questionário de Saúde Geral (QSG-12):** elaborado por Pasquali et al. (1994), é composto por 12 itens (e.g., “Você tem se sentido pouco feliz e deprimido?”; “Você tem perdido a confiança em si mesmo?”), respondidos em uma escala de quatro pontos variando de 1 (absolutamente não) a 4 (muito mais que de costume) para itens negativos e de 1 (mais que de costume) a 4 (muito menos que de costume) para itens positivos. A medida apresentou indicadores satisfatórios para a análise como um fator geral de saúde psicológica, com índice de consistência interna (alfa de Cronbach) acima de 0.80 (Pasquali et al., 1994). Nesta pesquisa, o valor de alfa de Cronbach foi de 0.91.
  - 4. Questionário dos Valores Básicos (QVB):** elaborado por Gouveia (2013), compreende 18 itens, cobrindo seis subfunções valorativas: existência (estabilidade pessoal, sobrevivência e saúde), realização (êxito, poder e prestígio), normativa (obediência, religiosidade e tradição), suprapessoal (beleza, conhecimento e maturidade), interativa (afetividade, apoio social e convivência) e experimentação (emoção, prazer e sexualidade). Para responder a esta questionário, o participante deve indicar o grau de importância que cada valor tem como princípio-guia em sua vida, utilizando uma escala de sete pontos, variando de 1 (pouco importante) a 7 (muito importante). A. K. Soares (2015) avaliou os indicadores de validade e precisão da medida, que corroboram a estrutura com seis fatores e os indicadores de consistência interna.

## Procedimientos

Este estudio contó con aprobación do Comitê de Ética em Pesquisa (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética 89554118.5.0000.0021), sendo realizado no formato eletrônico (formulário do Google Forms), divulgando o link de pesquisa por meio de RS (e.g., Twitter, WhatsApp e Facebook), garantindo-se o caráter anônimo e a natureza voluntária da participação, assegurando o direito de desistir do estudo sem quaisquer consequências. Todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, seguindo as recomendações das Resoluções 510/2016 e 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Em média, foram necessários 15 minutos para finalizar a colaboração na pesquisa.

## Análises de dados

Para a análise dos dados, utilizou-se o software JASP (versão 0.17.0.3). O JASP foi empregado para realizar estatísticas descritivas (e.g., média, desvio-padrão), correlação  $r$  de Pearson (para avaliar a medida e a direção das relações entre as variáveis), teste  $t$  de Student (para a comparação de médias) e análise de regressão linear múltipla (*stepwise*) para avaliar o papel preditivo dos valores humanos, da saúde geral e do uso de RS na procrastinação acadêmica.

## Resultados

Inicialmente, foram analisadas as pontuações dos participantes nas dimensões estudadas, incluindo médias e desvios-padrões para a amostra geral, bem como

para os grupos de homens e mulheres (variável sexo).

**Tabela 1**

*Estatísticas descritivas por variáveis*

Variáveis	Amostra total	Masculino	Feminino
	M (DP)	M (DP)	M (DP)
Procrastinação acadêmica	3.03 (0.81)	3.06 (0.86)	3.00 (0.79)
Objetivos do uso das redes sociais	3.80 (0.87)	3.63 (0.99)	3.86 (0.82)
Preferência de comunicação com as redes	2.84 (0.91)	2.83 (0.99)	2.84 (0.88)
Saúde geral (QSG)	2.40 (0.82)	2.50 (0.88)	2.35 (0.80)
Experimentação	4.82 (1.28)	4.93 (1.34)	4.78 (1.25)
Realização	4.74 (1.27)	4.75 (1.43)	4.73 (1.21)
Suprapessoal	5.64 (1.05)	5.52 (1.21)	5.68 (0.99)
Existência	5.80 (1.20)	5.63 (1.33)	5.85 (1.13)
Interativa	5.32 (1.33)	5.04 (1.44)	5.41 (1.27)
Normativa	3.97 (1.62)	3.57 (1.58)	4.11 (1.61)

*Nota.* M = média; DP = desvio-padrão.

Observou-se que, na amostra total, a procrastinação acadêmica apresentou uma média superior à mediana empírica da escala de resposta, com média de 3.03 (DP = 0.81). Homens ( $M = 3.06$ ;  $DP = 0.86$ ) obtiveram pontuação ligeiramente superior à das mulheres ( $M = 3.0$ ;  $DP = 0.79$ ).

Em relação ao uso das RS, os participantes pontuaram mais no fator “Objetivo do uso das redes sociais” (Fator I) ( $M = 3.80$ ;  $DP = 0.87$ ) do que no fator “Preferência de comunicação via redes sociais” (Fator II) ( $M = 2.84$ ;  $DP = 0.81$ ). Analisando por grupo, as mulheres apresentaram pontuações mais altas tanto no uso das redes para um objetivo (Fator I;  $M = 3.86$ ;  $DP = 0.82$ ) quanto na

preferência por se comunicar via RS (Fator II;  $M = 2.84$ ;  $DP = 0.88$ ).

Quanto à saúde geral, homens pontuaram mais alto ( $M = 2.50$ ;  $DP = 0.88$ ) em comparação às mulheres ( $M = 2.35$ ;  $DP = 0.80$ ). Em relação aos valores humanos, as mulheres obtiveram pontuações superiores aos homens em todas as dimensões, exceto em “Experimentação” ( $M = 4.93$ ;  $DP = 1.30$ ) e “Realização” ( $M = 4.75$ ;  $DP = 1.43$ ). Testes de comparação de médias (teste t de Student) revelaram diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de “Objetivo do uso das redes sociais”

[ $t(382) = -2.30$ ,  $p < 0.05$ ], “Valores interativos” [ $t(382) = -2.42$ ,  $p < 0.05$ ] e “Valores normativos” [ $t(382) = -2.92$ ,  $p < 0.05$ ].

Para identificar a relação entre a procrastinação acadêmica e as demais variáveis, foi realizada uma análise de correlação r de Pearson. Os resultados mostraram que a procrastinação acadêmica se correlacionou positiva e significativamente com o uso das RS, tanto no fator “Uso da rede social com um objetivo” (Fator I,  $r = 0.16$ ,  $p < 0.05$ ) quanto na “Preferência de uso para se comunicar” (Fator II,  $r = 0.28$ ,  $p < 0.05$ ). A procrastinação acadêmica correlacionou-se negativamente com a saúde geral ( $r = -0.31$ ;  $p < 0.05$ ) e com os valores de existência ( $r = -0.14$ ;  $p < 0.05$ ), interativo ( $r = -0.13$ ;  $p < 0.05$ ) e normativo ( $r = -0.11$ ;  $p < 0.05$ ).

**Tabela 3**

*Variáveis predictoras da procrastinação acadêmica*

Preditores	$\beta$	t	Sig.	$R^2$	$R^2_{aj.}$	F	VIF
(Constant)	—	13.53	< 0.01	—	—	—	—
Saúde geral	-0.33	-7.59	< 0.01	0.14	0.14	$F(382)=61.49^*$	1.03
Pref. de comunicação	0.21	4.26	< 0.01	0.20	0.20	$F(381)=48.54^*$	1.24
Normativa	-0.11	-2.30	< 0.05	0.22	0.22	$F(380)=36.69^*$	1.17
Objetivo de uso	0.12	2.39	< 0.05	0.23	0.22	$F(379)=28.86^*$	1.24
Existência	-0.11	-2.24	< 0.05	0.24	0.23	$F(378)=24.34^*$	1.20

Nota.  $\beta$  = coeficientes padronizados; Pref. de comunicação = Preferência de comunicação com redes. \* significância = 0.001.

Fonte: elaboração própria.

Para identificar quais variáveis explicam a procrastinação acadêmica, foi realizada uma análise de regressão múltipla (stepwise), visto que ela minimiza o efeito de multicolinearidade, seleciona objetivamente as variáveis potencializando o poder preditivo e é mais parcimonioso. A variável de procrastinação acadêmica foi considerada como critério, enquanto os fatores da medida de uso das RS, saúde geral e valores humanos (existência, normativo e interativo) foram usados como preditores. Os resultados indicaram cinco preditores, todos estatisticamente significativos, explicando 24% da variância da procrastinação acadêmica ( $R^2 = 0.24$ ;  $R^2_{aj.} = 0.23$ ;  $F(378) = 24.34$ ;  $p < 0.001$ ). Entre os preditores, saúde geral apresentou a associação mais robusta e inversa com a procrastinação acadêmica ( $\beta = -0.33$ ;  $t = -7.59$ ;  $p < 0.001$ ) explicando 14% da variância no primeiro passo ( $R^2 = .14$ ). Na sequência, a inclusão de preferência de comunicação via redes sociais incrementou o ajuste do modelo ( $\beta = 0.21$ ;  $t = 4.26$ ;  $p < 0.001$ ;  $R^2 = 0.20$ ).

**Tabela 2**

*Análise de correlação entre as variáveis procrastinação acadêmica, uso de RS, saúde geral e valores humanos*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Procrastinação acadêmica	—									
2. Objetivo de uso	0.16**	—								
3. Preferência de comunicação	0.28***	0.38***	—							
4. Saúde geral	-0.31***	-0.05	-0.15**	—						
5. Experimentação	-0.06	0.10*	-0.00	0.10	—					
6. Realização	-0.08	0.18***	0.10	-0.02	0.47***	—				
7. Suprapessoal	-0.06	0.10	0.05	-0.07	0.44***	0.44	—			
8. Existência	-0.14**	0.12*	0.04	0.06	0.47***	0.47	—	—		
9. Interativa	-0.13*	0.13**	$4.76 \times 10^{-4}$	0.053	0.58***	0.45	0.51	0.56***	—	
10. Normativa	-0.11*	0.07	0.04	-0.03	0.13**	0.37***	0.22***	0.38***	0.36***	—

Nota. \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$ .

Fonte: elaboração própria.

Os valores humanos normativo ( $\beta = -0.11$ ;  $t = -2.30$ ;  $p < 0.05$ ) e existência ( $\beta = -0.11$ ;  $t = -2.24$ ;  $p < 0.05$ ) bem como o objetivo de uso das redes sociais ( $\beta = 0.12$ ;  $t = 2.39$ ;  $p < 0.05$ ). contribuíram com incrementos adicionais. resultando no  $R^2$  final de 0.24.

Quanto aos pressupostos, os fatores de inflação de variância (VIF) para todos os preditores foram baixos ( $< 5$  - baixa multicolinearidade), sugerindo que não há preocupação significativa com multicolinearidade no modelo.

## Discussão

O objetivo deste estudo consistiu em avaliar em que medida e direção a procrastinação acadêmica está relacionada ao uso das RS, à saúde geral e às prioridades valorativas das pessoas. A partir dos resultados obtidos, considera-se que esse objetivo tenha sido alcançado. Identificou-se que a procrastinação acadêmica se correlacionou tanto com o uso das RS quanto com a saúde geral e os

valores humanos (Ferreira et al., 2014; Suárez-Perdomo et al., 2022).

Ao analisar os achados desta pesquisa, que identificaram relação com as duas dimensões das RS (uso com um objetivo e como meio de comunicação), é possível avaliá-los a partir dos resultados obtidos em outras pesquisas, como as de Aznar-Díaz et al. (2020), Bhatti et al. (2020) e Ferreira et al. (2014). Estes últimos explicam que as RS constantemente buscam incentivar os usuários a permanecer na plataforma, proporcionando benefícios em termos de satisfação hedônica, utilidade e interações sociais. Assim, a convergência de benefícios pode, por vezes, levar a um descontrole por parte dos usuários, resultando em longas horas de procrastinação que podem prejudicar suas responsabilidades de trabalho, atividades cotidianas e obrigações acadêmicas.

Nesta linha, outros estudos também identificaram a relação entre o uso das redes e o hábito de procrastinar dos estudantes (Bernal-Ruiz & Rosa-Alcázar, 2022), justificando que o ambiente virtual

pode tornar-se uma verdadeira “paixão”, fazendo com que outras atividades, inclusive os compromissos acadêmicos, sejam considerados menos importantes.

Além das funções desempenhadas pelas RS na vida cotidiana, elas também podem servir como uma estratégia de enfrentamento para estudantes que lidam com estresse e pressões acadêmicas. Em um contexto acadêmico frequentemente caracterizado por atividades complexas, competições intensas e múltiplas responsabilidades, como a conciliação entre trabalho, estudos e, em alguns casos, responsabilidades familiares, as RS podem funcionar como um meio de escape.

A natureza programada das RS para oferecer recompensas imediatas e satisfatórias cria um ambiente tentador que pode desviar a atenção dos deveres acadêmicos, promovendo a procrastinação (Giunti & Inocêncio, 2023). Esse fenômeno é evidenciado pela tendência de estudantes utilizarem as RS como uma forma de fuga ou evitamento das pressões e demandas acadêmicas, exacerbando o problema da procrastinação e comprometendo a eficiência e o desempenho acadêmico. Portanto, é crucial aprofundar a análise sobre como as RS, ao funcionarem como um refúgio temporário, podem impactar negativamente o engajamento e a produtividade acadêmica (Zenha, 2018).

A procrastinação acadêmica, por sua vez, pode ser considerada uma atividade desadaptativa que os estudantes experienciam e que pode resultar em consequências negativas para a saúde mental. Nossos resultados corroboram essa relação negativa, semelhante aos achados

de Peixoto et al. (2021), que identificaram que a procrastinação acadêmica se relaciona negativamente com a satisfação com a vida e positivamente com o sofrimento psíquico.

Além disso, Barutçu Yıldırım & Demir (2020) encontraram a procrastinação como um forte preditor de comportamentos evitativos e autodeficiência entre estudantes universitários, sugerindo que aspectos psicológicos de natureza psicossocial, como os valores humanos, podem contribuir para a redução da procrastinação acadêmica. Isso nos permite vislumbrar que o estabelecimento de uma relação positiva com as atividades de estudo é uma maneira de minimizar a procrastinação e, conseqüentemente, melhorar a interação com os outros (valores interativos), suprir as necessidades básicas diárias (valores existência) e cumprir com as normas e prazos estabelecidos pelos professores (valores normativos), tornando os estudos uma tarefa mais prazerosa (A. K. Soares, 2015).

Apesar da relevância e amplitude dos resultados identificados, o presente estudo apresenta algumas limitações, como o delineamento transversal que avalia a relação entre os construtos, impedindo a inferência de causalidade entre a procrastinação acadêmica e as demais variáveis analisadas. Além disso, foram empregadas medidas de autorrelato, que podem favorecer a apresentação de respostas enviesadas ou decorrentes da desejabilidade social.

Os resultados do presente estudo fornecem mais evidências sobre a relação entre a procrastinação acadêmica, o uso das RS e os valores humanos. Em conclusão, os resultados corroboram a ideia de que, ao

entender essas conexões e implicações, torna-se evidente a necessidade de abordar a procrastinação acadêmica não apenas como um hábito isolado, mas como parte de um ambiente mais amplo de comportamentos e influências.

## Referencias

- Aguilar, A. J. G., & Arosemena, A. (2023). Las redes y el cambio social. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8232–8246. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7559](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7559)
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and addressing mental health stigma across cultures for improving psychiatric care: A narrative review. *Cureus*, 15(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and spanish university students' internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLOS ONE*, 15(5), e0233655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2020). Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological Reports*, 123(3), 825–843. <https://doi.org/10.1177/0033294118825099>
- Bernal-Ruiz, C., & Rosa-Alcázar, A. I. (2022). The relationship between problematic internet use, WhatsApp, and personality. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), 6–18. <https://doi.org/10.5964/ejop.2051>
- Bhatti, M. H., Akram, U., Hasnat Bhatti, M., Rasool, H., & Su, X. (2020). Unraveling the effects of ethical leadership on knowledge sharing: The mediating roles of subjective well-being and social media in the hotel industry. *Sustainability*, 12(20), 8333. <https://doi.org/10.3390/su12208333>
- Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660–3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>
- Carneiro, A. M., & Baptista, M. N. (2012). Saúde geral e sintomas depressivos em universitários. *Salud & Sociedad*, 3(2), 166–178. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-74752012000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000200004)
- Closson, L. M., & Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>
- Costa Júnior, J. F., Souza, R. C. de, Freitas, P. T. de, & Ramos, A. S. M. (2023). Gestão acadêmica, isolamento social e procrastinação: Um estudio com pós-graduandos em administração durante a pandemia de covid-19. *Revista de Gestão e Avaliação Educacional*, e84007.

- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic procrastination behavior among public university students. *Education Research International*, 2022(1). <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Ferreira, N. S., Arruda Filho, E. J. M., & Lima, R. M. C. (2014). Convergência tecnológica da rede social facebook: Uma análise netnográfica da preferência de uso. *Contemporânea Revista de Comunicação e Cultura*, 12(1), 211–233.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Giunti, D., & Inocêncio, L. (2023). Cultura do cancelamento, misoginia e “tiktokização” do ódio algorítmico no caso heard vs. depp. *46º Congresso Brasileiro de Ciências Da Comunicação*.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness*. Oxford University Press.
- Gouveia, V. V. (2013). *Teoria funcionalista dos valores humanos: Fundamentos, aplicações e perspectivas*. Casa do Psicólogo.
- Gouveia, V. V. (2019). Human values: Contributions from a functional perspective. In *Psychology in brazil: Scientists making a difference* (pp. 67–81).
- Gouveia, V. V., Pessoa, V. D. S., Coutinho, M. D. L., Barros, I. C. D. S., & Fonseca, A. A. D. (2014). Escala de procrastinação ativa: Evidências de validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF*, 19, 345–354. <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002008>
- Guo, J., Meng, D., Ma, X., et al. (2020). O impacto da procrastinação na hora de dormir nos sintomas de depressão em estudantes de medicina chineses. *Respiração Do Sono*, 24, 1247–1255. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02079-0>
- Heleno, C. T., Borges, L. D. O., & Agulló-Tomás, E. (2020). Factorial validity of the goldberg general health questionnaire (GHQ-28). *Avaliação Psicológica*, 19(3), 322–332. <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17586.10>
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), e2249346. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
- Kamath, N., & Augustine, A. J. (2017). Does social media lead to procrastination? A comparative study among undergraduate students of engineering and humanities. *International Journal of Management, IT and Engineering*, 7(2), 9–20.
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* [Master's thesis]. ProQuest, UMI Dissertations Publishing.
- Palacios-Garay, J., Belito Hilario, F., Bernaola Peña, P. G., & Capcha Carrillo, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 1, 45–53. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>

- Pasquali, L., Gouveia, V. V., Andriola, W. B., Miranda, F. J., & Ramos, A. L. M. (1994). Questionário de saúde geral de goldberg (QSG): Adaptação brasileira. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 10(1), 421–437.
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of instagram addiction on academic performance among turkish university students: Mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- Plado, L. M., & Michels, M. S. (2021). Os aspectos cognitivos e ambientais que influenciam a procrastinação acadêmica de estudantes de psicologia. *Humanidades & Inovação*, 8(44), 110–125. <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/3577>
- Silva, D. J. M., Silva, M. A., Vilela, M. S. S., & Oliveira, R. M. (2016). Procrastinação e desempenho acadêmico: Índícios por meio da análise de correspondência. *Revista Mineira de Contabilidade*, 17(3), 16–31. <https://revista.crcmg.org.br/rmc/article/view/354>
- Soares, A. K. (2015). *Valores humanos no nível individual e cultural: Um estudo pautado na teoria funcionalista* [PhD thesis]. Universidade Federal da Paraíba.
- Soares, A. K. S., Barros, R. C. F., Rezende, A. T., & Ribeiro, M. G. C. (2023). Dependência do smartphone: Relação entre procrastinação, saúde geral e valores humanos. *Quaderns de Psicologia*, 25(1), e1834. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1834>
- Soares, A. K. S., Lins de Holanda Coelho, G., Alves Freires, L., & Nunes da Fonseca, P. (2022). Psychometric properties of the academic procrastination scale (APS) in brazil. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(5), 634–648. <https://doi.org/10.1177/07342829221079948>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181, 104459. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Topaloglu, M., Caldibi, E., & Oge, G. (2016). The scale for the individual and social impact of students' social network use: The validity and reliability studies. *Computers in Human Behavior*, 61, 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.036>

Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation, and subjective well-being. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>

Zenha, L. (2018). Redes sociais online: O que são as redes sociais e como se organizam? *Caderno de Educação*, 49, 19–42. <https://revista.uemg.br/index.php/cadernodeeducacao/article/view/2809/1541>

### Como citar este artigo:

Soares, A. K. S., D'auria, B. B., de Moraes Lima, J. J., Alves, R. T., Loubet, R. M., Martins, A. M., Anache, A. A., & Silva, D. S. (2025). Além dos prazos: relação entre procrastinação acadêmica, uso de redes sociais, saúde geral e valores humanos. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 21(2), 135-149.

<https://doi.org/10.15332/22563067.10193>