



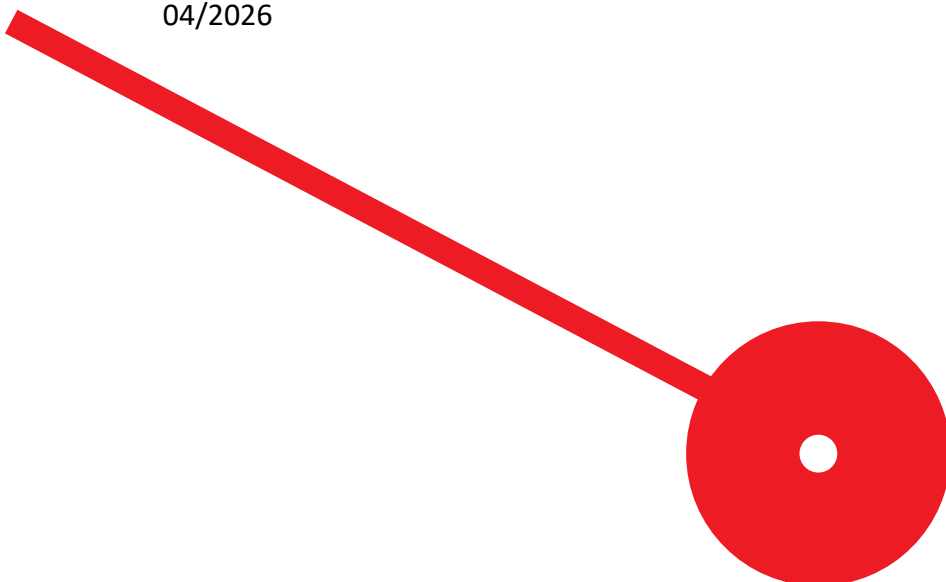
Inês Leão Da Silva.

Impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação
académica em estudantes universitários: análise multidimensional e
moderação do tempo de utilização 04/2026

Impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação académica em estudantes do ensino superior: análise multidimensional e moderação do tempo de utilização

Inês Leão Da Silva

04/2026



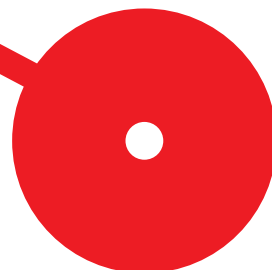


Impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação académica em estudantes universitários: análise multidimensional e moderação do tempo de utilização

Inês Leão Da Silva

Dissertação de Mestrado apresentado ao Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto para a obtenção do grau de Mestre em Assessoria em Comunicação Digital sob orientação de Luciana Oliveira e Isabel Cristina Lopes.

Inês Leão Da Silva. Impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação académica em estudantes universitários: análise multidimensional e moderação do tempo de utilização 03/2026



À minha mãe, a minha maior apoiante no meu percurso e na vida

Agradecimentos

Esta dissertação representa não apenas o culminar de um percurso académico, mas o reflexo da dedicação e esforço que nele foi posto. Apesar dos momentos de incerteza ao longo desta jornada, foi com o apoio de várias pessoas que este momento foi possível e é com profundo apreço que deixo aqui os meus agradecimentos.

Primeiramente, começo por expressar o meu mais profundo agradecimento à minha mãe, a minha melhor amiga, o pilar inabalável da minha vida. Obrigada por secares as minhas lágrimas, por celebrares cada vitória e por me dares a força que só tu sabes. Sem ti, não seria quem sou hoje, e cada palavra desta dissertação carrega o teu amor incondicional e a sabedoria que me ensinaste. Tu és a força silenciosa por trás de cada triunfo meu, a essência que me define — tu és o meu tudo. Ao meu pai, cujo apoio sempre falou mais alto que qualquer palavra, trabalhando nos bastidores para tornar os meus sonhos realidade com um amor prático e silencioso que não precisa de grandes discursos. És o herói todo-o-terreno. Esta conquista é, sobretudo, vossa. Obrigada por tudo.

À minha irmã, companheira de todas as horas, o meu agradecimento eterno pelo apoio e por estar sempre pronta para me ajudar. Entre discussões e gritos, nunca me faltou nem nas horas de alegria, nem nos momentos complicados. Obrigada por seres não só a minha irmã, mas a minha aliada incondicional.

Ao meu querido e amado afilhado, o meu rei do mundo, a quem reservo um lugar especial nestes agradecimentos, cuja alegria, pureza e o sorriso radiante tornaram os dias mais leves e cheios de significado. Obrigada por me ensinares, todos os dias, o valor da verdadeira felicidade e simplicidade.

Ao meu namorado, primeiro e acima de tudo meu parceiro de alma, dono do amor mais genuíno que já conheci, deixo um agradecimento que não cabe em palavras, mas que vibra em cada conversa, riso e momento de companheirismo, paciência e incentivo, mesmo nos momentos mais difíceis. Esta realização académica não é apenas minha: é nossa. Obrigada por seres o meu porto seguro e o amor que transforma tudo em possibilidade.

À Tia Minda, a minha eterna cuidadora e segunda mãe, que fez de mim a pessoa que sou hoje e motivou-me sempre a ser uma pessoa melhor.

À Ema, deixo um agradecimento especialmente ternurento. Saber que me vês como referência deu-me uma força extra para superar os momentos mais difíceis. Que esta conquista seja a prova de que os sonhos se constroem com dedicação e que tu sigas sempre em frente sabendo que estarei para sempre aqui, orgulhosa de ti, tal como sei que estás orgulhosa de mim.

À tia Carla, a minha apoiante mais ferverosa que nunca duvidou por um segundo das minhas capacidades. Obrigada por estares do meu lado e pelo amor incondicional.

À mãe do meu namorado, que nunca deixou de acreditar em mim e apoiou me sempre em todas as fases do meu caminho.

Ao Danny, o meu melhor amigo desde sempre, que me acompanhou em todas as etapas, entre momentos altos e baixos. Obrigada pelo apoio inabalável, pelas verdades ditas sempre com o coração e, principalmente, por estares comigo em cada passo. Sei que, longe ou perto, celebras as minhas conquistas com a mesma alegria de sempre, como se fossem tuas.

Ao Rúben e ao André, os meus irmãos de coração. Obrigada por me fazerem rir quando tudo parece desabar e por me mostrarem o significado de lealdade.

À Inês, que se tornou a minha melhor parceira. Obrigada por estares sempre presente, por me compreenderes como ninguém e por transformares cada momento duro na mais pura felicidade. Obrigada pela amizade verdadeira.

Aos meus “bastardos” favoritos, a Helena e o Tiago que começaram como colegas de trabalho mas se tornaram essenciais na minha vida. Ao Tiago, amigo a quem confio tudo, obrigada por estares sempre do meu lado para me defender e apoiar, mesmo nos momentos complicados. À Helena, obrigada por seres tão verdadeira, companheira e com aquele toque de carinho que só nos entendemos. Convosco, sinto me acolhida.

À Ju, que se tornou muito mais que uma tutora. Obrigada pelo apoio incondicional, pela doçura, amizade e por me ajudares a crescer. Fizeste me acreditar que as relações mais verdadeiras nascem onde menos se espera.

À professora Luciana Oliveira pela empatia, orientação e, especialmente, pelos conselhos valiosos que iluminaram o meu caminho. Obrigada por me acalmar nos momentos de maior stress, devolvendo-me a serenidade e a confiança. Sem a professora nada seria possível. À professora Cristina, pela ajuda fundamental e disponibilidade.

Não posso deixar de agradecer ao resto da minha família por todo o carinho, apoio e suporte. Cada um de vocês, à sua maneira, contribuiu para o sucesso do meu percurso.

O meu mais sincero obrigado.

Resumo:

A utilização excessiva das redes sociais tornou-se um problema na vida académica dos estudantes do ensino superior, levantando preocupações quanto aos seus efeitos na autorregulação do comportamento, no desempenho académico e no adiamento de tarefas. Entre os comportamentos associados a este contexto digital destaca-se a procrastinação académica frequentemente relacionada com o uso problemático das tecnologias e com características individuais, como a impulsividade. No entanto, os mecanismos subjacentes a estas relações permanecem pouco consensuais, sobretudo porque envolvem diferentes domínios psicológicos. O presente estudo tem como objetivo analisar as relações entre a dependência das redes sociais, a impulsividade e a procrastinação académica em estudantes do ensino superior, bem como examinar o papel moderador do tempo despendido nas redes sociais na relação entre impulsividade e procrastinação académica. Para isso, foi conduzido um estudo quantitativo, com uma amostra de 235 estudantes do ensino superior. A análise dos dados foi realizada através da modelação de equações estruturais (PLS-SEM), recorrendo ao software SmartPLS, permitindo a avaliação do modelo de medição e do modelo estrutural. Os resultados indicam que a dependência das redes sociais está associada a níveis mais elevados de procrastinação académica, evidenciando que dificuldades no controlo do uso destas plataformas interferem negativamente com o comportamento académico. A impulsividade revelou um papel crucial na explicação da procrastinação, destacando-se a impulsividade de atenção como o principal preditor da procrastinação académica. Contudo, não se confirmou uma relação direta entre impulsividade e dependência das redes sociais, tendo esta ligação sido removida do modelo final. Já o tempo despendido nas redes sociais assumiu um papel moderador seletivo, intensificando a relação entre impulsividade de atenção e procrastinação académica. Os resultados contribuem para a compreensão dos mecanismos associados à procrastinação académica no contexto digital, sugerindo que intervenções futuras devem focar-se no desenvolvimento de competências de autorregulação e controlo de atenção, para além da simples imitação do tempo de uso das redes sociais.

Palavras chave: Redes Sociais; Procrastinação Académica; Estudantes; Impulsividade; Modelo de equações estruturais

Abstract:

The excessive use of social media has become a problem in the academic lives of higher education students, raising concerns about its effects on behavioral self-regulation, academic performance, and task delay. Among the behaviors associated with this digital context, academic procrastination stands out, often being related to problematic technology use and individual characteristics such as impulsivity. However, the mechanisms underlying these relationships remain inconclusive, particularly because they involve different psychological domains.

The present study aims to analyze the relationships between social media addiction, impulsivity, and academic procrastination among higher education students, as well as to examine the moderating role of time spent on social media in the relationship between impulsivity and academic procrastination. To achieve this, a quantitative study was conducted with a sample of 235 higher education students. Data were analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with the SmartPLS software, allowing the evaluation of both the measurement model and the structural model.

The results indicate that social media addiction is associated with higher levels of academic procrastination, suggesting that difficulties in controlling the use of these platforms negatively affect academic behavior. Impulsivity also played a crucial role in explaining procrastination, with attentional impulsivity emerging as the main predictor of academic procrastination. However, no direct relationship was found between impulsivity and social media addiction, and this path was removed from the final model. Time spent on social media showed a selective moderating effect, strengthening the relationship between attentional impulsivity and academic procrastination.

These findings contribute to a better understanding of the mechanisms associated with academic procrastination in the digital context, suggesting that future interventions should focus on developing self-regulation and attentional control skills, rather than solely limiting time spent on social media.

Key words: Social Media; Academic Procrastination; Students; Impulsivity; Structural Equation Modelling

Índice geral

Introdução	1
Enquadramento teórico	5
1 Enquadramento Teórico	6
1.1 Dependência das Redes Sociais.....	6
1.2 Procrastinação.....	13
1.3 Impulsividade	18
Metodologia.....	26
2 Metodologia.....	27
2.1 Questão de investigação	27
2.2 Objetivos de investigação	27
2.2.1 Estratégia e desenho de investigação.....	27
2.3 Modelo de análise.....	28
2.4 Instrumentos, dados e procedimentos.....	29
2.4.1 Inquérito por questionário	29
2.4.2 Amostragem e amostra	33
2.4.3 Procedimentos	34
Apresentação de resultados	35
3 Apresentação de Resultados	36
3.1 Caracterização sociodemográfica	36
3.2 Estimação do modelo de equações estruturais	37
3.3 Qualidade do Modelo de Medição.....	39
3.4 Resultados do modelo estrutural.....	44
3.5 Interpretação dos resultados	51
Discussão.....	54
4 Discussão	55
4.1 Dependência das Redes Sociais.....	55

4.2	Procrastinação acadêmica.....	56
4.3	Impulsividade	58
	Considerações finais	60
5	Considerações Finais	61
5.1	Conclusão	61
5.2	Limitações	62
5.3	Recomendações para investigações futuras.....	63
	Referências bibliográficas	65
	Apêndices.....	87
	Apêndice I – Questionário aplicado aos participantes.....	88

Índice de Figuras

Figura 1 Modelo de Análise	29
Figura 2 Modelo Inicial	38
Figura 3 Modelo Final	39

Índice de Tabelas

Tabela 1 Caracterização sociodemográfica	30
Tabela 2 Dependência das redes sociais	31
Tabela 3 Impulsividade.....	32
Tabela 4 Procrastinação acadêmica	33
Tabela 5 Caracterização da Amostra	36
Tabela 6 Fiabilidade e Viabilidade dos Construtos	40
Tabela 7 Outer loadings do Modelo Final	41
Tabela 8 Validade Discriminante (HTMT)	43
Tabela 9 Coeficientes de caminho (β) do Modelo Final	46
Tabela 10 Coeficientes de determinação (R^2) do Modelo Inicial.....	47
Tabela 11 R^2 das Variáveis do Modelo Final	49
Tabela 12 F^2 das relações do Modelo	50

Lista de acrónimos

UGC	User Generated Content
FOMO	Fear of Missing Out
PSMU	Problematic Social Media Use
AVE	Average variance extracted
HTMT	Heterotrait-monotrait ratio
CR	Composite Reliability
GP	Giving Priority
IC	Impaired Control
NC	Negative Consequences
AI	Attention Impulsiveness
IM	Motor Impulsivity
IP	Non-planning Impulsiveness
CP	Core Procrastination
PTM	Poor Time Management
WD	Work disconnection
PLS-SEM	Partial Least Squares Structural Equation Modeling

Este documento é escrito em conformidade com o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (1990), em vigor desde 2009.

É adotada a 7ª Edição da Norma APA como sistema de referência.

INTRODUÇÃO

A problemática central desta dissertação incide na relação entre impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação acadêmica que tem despertado crescente interesse na investigação internacional, dada a sua relevância para o sucesso e bem-estar dos estudantes universitários (Svartdal et al., 2018).

A procrastinação acadêmica é frequentemente definida como o adiamento voluntário, desnecessário e contraproducente de tarefas acadêmicas, apesar da consciência de possíveis consequências negativas (Steel, 2007). Estudos meta-analíticos mostram que uma grande proporção de estudantes procrastina de forma recorrente, associando este comportamento a níveis mais elevados de stress, menor desempenho acadêmico e menor satisfação com a vida (Svartdal et al., 2018).

Neste contexto a impulsividade, caracterizada por uma tendência a agir sem reflexão adequada, surge como um dos preditores mais consistentes da procrastinação acadêmica, ao refletir uma preferência acentuada pela gratificação imediata e dificuldades em adiar atividades mais gratificantes no imediato (Reinecke e Hofmann, 2016). Alguns estudos com estudantes universitários indicam que níveis mais elevados de impulsividade relacionam-se com maior adiamento de estudo, preparação para exames e cumprimento de prazos, sugerindo que falhas de autorregulação são um mecanismo central nesta ligação (Gustavson et al., 2014).

A dependência das redes sociais, por sua vez, emerge como um fator significativo que pode influenciar tanto a impulsividade quanto a procrastinação acadêmica. Estudos recentes indicam que a dependência nas redes sociais está correlacionada com a procrastinação acadêmica, sugerindo que o uso excessivo dessas plataformas pode desviar o foco dos estudantes das suas responsabilidades acadêmicas e comprometer o seu desempenho (Nwosu et al., 2020; Ch'ng et al., 2022). Outros estudos apontam ainda que o uso de redes sociais em contexto de sala de aula ou estudo pode funcionar como um mediador entre predisposições individuais (tais como impulsividade) e resultados acadêmicos, ao facilitar a fuga a tarefas encaradas como monótonas ou pouco interessantes (Rozgonjuk et al., 2018; Meier et al., 2016). Este uso problemático das redes sociais é hoje reconhecido como um fenómeno emergente, associado a padrões de uso excessivo, perda de controlo e interferência significativa com atividades do quotidiano, incluindo responsabilidades acadêmicas (Elhai et al., 2018; Wolniewicz et al., 2018).

Além disso, a literatura recente destaca o papel da autorregulação e do autocontrole na ligação entre o uso problemático das redes sociais e a procrastinação acadêmica. Por exemplo, estudos mostram que a falta de autodisciplina pode determinar completamente a relação entre o uso problemático das redes sociais e a procrastinação (Liu et al., 2022; The Self-Control Bridge, 2024).

As investigações mais recentes introduzem ainda o papel do *fear of missing out* (FOMO), isto é, o medo de perder atualizações ou oportunidades sociais online, como um mecanismo adicional que conecta o uso intenso de redes sociais, emoções negativas e procrastinação acadêmica (Rasouli et al., 2025). Neste quadro, a impulsividade pode ser entendida como um fator que intensifica a procura de gratificação imediata nas redes sociais, enquanto enfraquece a capacidade de manter o foco em objetivos acadêmicos de longo prazo, contribuindo para um ciclo em que uso excessivo, falhas de autocontrole, FOMO e procrastinação se reforçam mutuamente (Reinecke & Hofmann, 2016; Rasouli et al., 2025).

Em conclusão, ao investigar essa tríade de fatores, esta tese visa explorar mais profundamente como a impulsividade interage com a dependência das redes sociais e a procrastinação acadêmica, examinando os mecanismos subjacentes que ligam esses fenômenos e as suas implicações para o desempenho dos estudantes, considerando também o papel do tempo despendido nas redes sociais como um fator que pode intensificar esta relação. Neste sentido, o estudo procura clarificar de que forma diferentes dimensões destes construtos se articulam, contribuindo para uma compreensão mais detalhada dos fatores associados ao adiamento de tarefas no contexto do ensino superior. Ao testar um modelo conceptual com base numa abordagem quantitativa, pretende-se ainda produzir evidência empírica que apoie a discussão sobre autorregulação e uso digital, com relevância para a investigação e para intervenções dirigidas ao comportamento académico.

Esta dissertação está estruturada em quatro partes essenciais. No enquadramento teórico, discute-se a relação entre dependência das redes sociais, a impulsividade e a procrastinação acadêmica. De seguida, prosseguimos com a metodologia onde são detalhados o desenho de investigação, a amostra, os objetivos, os instrumentos de recolha de dados e os procedimentos de análise.

Finalmente, os resultados apresentam e discutem a análise detalhada das relações entre as variáveis apresentadas.

Nas considerações finais, sintetizam-se os principais resultados obtidos, discutindo-se as suas implicações teóricas e práticas. Apresentam-se ainda recomendações para investigações futuras. Por fim, esta secção aborda também as limitações do estudo, nomeadamente no que respeita ao tamanho da amostra.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1 Enquadramento Teórico

1.1 Dependência das Redes Sociais

De acordo com o relatório “Digital 2025” (Data Reportal, 2025), em média, 64% da população mundial utiliza ativamente as redes sociais. Para Kaplan e Haenlein (2010), a criação de sites como o “MySpace” (2003) e o “Facebook” (2004), contribuíram para o aparecimento do termo “redes sociais”. Embora, de acordo com os mesmos, a definição do termo só possa ser concluída depois da distinção de dois conceitos: Web 2.0 e Conteúdo Gerado pelo Utilizador (UGC). Por um lado, a Web 2.0 consiste na modificação constante dos conteúdos de forma colaborativa, ou seja, em vez dos conteúdos serem criados e publicados por indivíduos, todos podem participar. Assim, esta promove o uso de blogs e é vista como a base tecnológica para o desenvolvimento das redes sociais.

Por outro lado, o conteúdo gerado pelo utilizador, é representado por Kaplan e Haenlein (2010, p.61) como “a soma de todas as formas pelas quais as pessoas utilizam redes sociais”. Com base nestes esclarecimentos, definem as redes sociais como um grupo de aplicações na Internet criado através dos fundamentos da Web 2.0 e que permitem a criação de conteúdo gerado pelo utilizador.

De acordo com o Pew Research Centre (2015), pelo menos 92% dos adolescentes têm uma rede social ativa. Para Karim et al. (2020, p.8627) “As redes sociais tornaram-se recentemente parte das atividades diárias das pessoas; muitas delas passam horas todos os dias no Messenger, Instagram e Facebook”. Adicionalmente, Kuss e Griffiths (2011) apresentam as redes sociais como um local onde os indivíduos podem conhecer outros utilizadores, tornando-se um “fenómeno global de consumo”. Paul e Dredze (2011) argumentam que estes espaços permitem que os indivíduos partilhem os seus pensamentos. Também, segundo Griffiths et al. (2014) e Kwon e Wen (2010), citados por Üztemur (2020), é graças ao avanço destas plataformas que as pessoas têm a possibilidade de partilhar as suas experiências, integrando-se numa comunidade. Assim, são utilizadas para o lazer (Lin et al., 2013) e para a procura de informações.

Atualmente, segundo Agosto et al. (2012), Subrahmanyam e Greenfield, (2008), os jovens recorrem às redes sociais sobretudo para se comunicarem entre si.

O universo das redes sociais, com mais de três mil milhões de utilizadores em todo o mundo (Schønning et al., 2020), utiliza a tecnologia para facilitar a troca de,

principalmente, vídeos e imagens. De acordo com Tutgun-Ünal e Deniz (2015), estas encontram-se divididas em várias plataformas como, por exemplo, o Facebook, o Instagram e o Twitter, que apresentam diferentes tipos de ferramentas e possibilidades.

Segundo o site Stat Counter global stats, consultado em 2025, em Portugal, o Facebook é a rede social mais utilizada com mais de 80% da população, seguido do Instagram com aproximadamente 70%. Por outro lado, o LinkedIn ocupa a posição mais baixa do ranking.

Chanpen et al. (2023) referem que, em média, as pessoas passam aproximadamente duas horas e meia nas redes sociais, excluindo os outros usos possíveis da Internet. Segundo Christian et al. (2024), a incerteza dos efeitos da sua utilização é uma questão urgente, uma vez que os jovens passam um tempo considerável das suas vidas na Internet. Além disso, tendo em conta a fase da vida, tornam-se os mais vulneráveis aos perigos das plataformas. A dependência das redes sociais é definida por Chanpen et al. (2023) como um uso compulsivo e disfuncional de plataformas que interfere significativamente no funcionamento diário. Este termo é frequentemente utilizado e refere-se ao uso problemático e disfuncional das redes sociais que são categorizadas como viciantes e problemáticas (Sun e Zhang, 2021).

Por conseguinte, ao longo desta dissertação, o termo dependência das redes sociais é utilizado para designar um padrão de uso problemático e disfuncional, caracterizado por dificuldade de controlo, interferência no funcionamento quotidiano e impacto negativo, e não como um diagnóstico clínico. Assim, dependência é aqui entendida como um constructo comportamental mensurável por autorrelato, próximo do conceito de uso problemático. Importa ainda distinguir esta noção do tempo de utilização: a intensidade de uso (tempo despendido) não é, por si só, equivalente a dependência, podendo funcionar como um indicador de exposição que se relaciona com o risco, mas não o substitui.

De acordo com Kuss e Griffiths (2017), esta dependência pode ser caracterizada pelo uso copioso das plataformas digitais, podendo resultar em consequências negativas na vida profissional e pessoal do utilizador. Além disso, pode ser descrita como um comportamento compulsivo que prejudica o quotidiano (Ryan et al., 2014).

No entanto, para Sun e Zhang (2021) utilizar um único conceito para a utilização problemática das redes sociais, tornava-se limitador.

Andreassen et al. (2012) definiram a dependência das redes sociais como uma preocupação excessiva, impulsionada por um forte incentivo para entrar ou usar esses sites e dedicar uma quantidade exagerada de tempo e esforço a eles. Andreassen et al. (2012) comparam esta dependência à dependência de substâncias, uma vez que, segundo eles, ambas provocam dificuldade no controlo do vício. Por outro lado, para Griffiths (2005), a dependência das redes sociais distingue-se das substâncias por ser comportamental.

Em conformidade com Guo et al. (2012) também encaram este padrão de comportamento como uma dependência comportamental, caracterizada por aspetos como a priorização do uso e perda de controlo. Verifica-se, portanto, que Guo et al. (2012) e Griffiths et al. (2014) acreditam que este uso excessivo deve ser incluído nos comportamentos aditivos sem substâncias. Üztemur, S. (2020) encara a dependência das redes sociais como o ladrão do tempo.

Can e Zeren (2019), Özgenel et al. (2019) e Van den Eijnden et al. (2016) referem que este tipo de dependência é mais comum em adolescentes.

Estudos recentes apontam que aproximadamente 1 em cada 4 pessoas auto definem-se como viciadas nas redes sociais (Cropink, 2025). Os utilizadores com este perfil tendem a sentir-se desconfortáveis ou ansiosos quando não conseguem aceder às plataformas (Gopakumar et al., 2025; Liřan, 2025; Tyrväinen, 2025).

Beyens et al. (2020), citados por Christian et al. (2024), sugerem que os estudos mostram que os efeitos das redes sociais podem ser específicos para cada pessoa, uma vez que alguns jovens sofrem consequências negativas e outros positivas. Cada adolescente está subjugado a fatores sociais e situacionais únicos que direcionam a sua utilização das redes sociais e, portanto, determinam os seus efeitos (Valkenburg et al., 2022)

O efeito das redes sociais na saúde mental dos utilizadores tem sido alvo frequente de investigação, sobretudo no contexto dos adolescentes e jovens adultos, mostrando que um uso mais intenso das plataformas está associado ao aumento do risco de sintomas depressivos e solidão (Agyapong-Opoku, 2025; Pew Research Center, 2025).

O crescente aparecimento de doenças do foro mental nos Estados Unidos levou à criação de exames de rotina para ansiedade, depressão e risco de suicídio para adolescentes (Tanne, 2022). Estas condições, tendem a acompanhar o uso abusivo das redes sociais.

De acordo com Echeburua e Corral (2010) e Hwang (2017), este vício impulsiona o desenvolvimento de comportamentos abusivos.

Por exemplo, Liu et al. (2022) observaram que, para cada hora adicional despendida em redes sociais, existe um aumento proporcional nos sintomas depressivos, maioritariamente no sexo feminino. Além disso, relatos sobre cyberbullying, dependência digital e exposição a conteúdos nocivos e prejudiciais têm reforçado a necessidade de estratégias de intervenção (Cai, 2025).

A qualidade do sono, segundo Cropink (2025), também é afetada. Estudos relatam que 78% dos adolescentes admite utilizar as redes sociais antes de adormecer, o que contribui para o desenvolvimento de insónias e diminui a qualidade do sono.

No ponto de vista de Sheinov e Karpievich (2024), o uso problemático das redes sociais (PSMU) manifesta-se por comportamentos aditivos que envolvem perda de controlo, priorização do uso e efeito negativo em diferentes esferas da vida, incluindo o desempenho académico, relações pessoais e bem-estar social.

A dependência das redes sociais está também relacionada a sintomas psicológicos, como ansiedade, dificuldades de concentração e evasão do esforço cognitivo (Cebi et al., 2019; Musaddiq et al., 2023). Desta forma, explicam que este comportamento obsessivo é acompanhado por défice de atenção em atividades rotineiras, levando a sintomas psicológicos e físicos. A utilização constante das redes sociais aumenta os sentimentos de insatisfação entre os jovens, decorrentes da comparação constante com padrões idealizados online e desejo por aprovação (Feng et al., 2025; Liñan, 2025).

De acordo com Dhir et al. (2018), Hawi e Samaha (2017), Müller et al. (2016), Van den Eijnden et al. (2016), Wolniczak et al. (2013), Xanidis e Brignell (2016), este vício conduz à diminuição das relações interpessoais.

Para além disso, os jovens começaram a sentir-se limitados quando não conseguiam aceder às redes sociais e desejavam estar online mesmo quando não estavam (Andreassen, 2012; Dewald et al., 2010). Totalmente liderado comunidades online, o fenómeno “FOMO” – “medo de ficar de fora” emergiu e conquistou um patamar importante na sociedade, maioritariamente nos adolescentes. Assim, é um fenómeno psicológico que se manifesta através da ansiedade e do medo de ser deixado para trás nas atividades sociais. (Keles et al., 2019). Também Przybylski et al. (2013) destacam que o FOMO pode

intensificar os sentimentos de ansiedade, devido à necessidade contínua de estar atualizado.

Para Valkenburg et al. (2017), a dependência pode impulsionar o desenvolvimento de doenças mentais como, por exemplo, a ansiedade e a depressão.

No ambiente digital, as interações entre os adolescentes ocorrem com maior frequência e rapidez. O *cyberbullying* tem sido frequentemente associado às taxas mais elevadas de automutilação e suicídio (John et al., 2018). No entanto, várias investigações indicam que os pais que implementam regras para a utilização destas plataformas, podem conseguir prevenir o desenvolvimento da dependência dos filhos, se comunicadas antes do vício ser criado (Koning et al., 2018),

Também Montag et al. (2019), afirmam que este uso problemático é devido ao design das plataformas, desenvolvidas para serem chamativas. De acordo com Anderson M et al. (2018), outros tipos de experiências negativas têm sido cada vez mais comuns como, por exemplo, a exclusão social e os conflitos online.

Contudo, Moreno et al. (2016) consideram que os jovens que retratam comportamentos de risco estão mais propensos a envolverem-se nestes problemas. A dependência das redes sociais está também relacionada a sintomas psicológicos, como ansiedade, dificuldades de concentração e evasão do esforço cognitivo (Cebi et al., 2019; Musaddiq et al., 2023)

Estudos recentes reforçam a ideia de que a impulsividade é um fator central na explicação da dependência das redes sociais, em especial ao Facebook. Cudo et al. (2020) destacam a impulsividade como uma dimensão fundamental do autocontrolo, apontando-a como um fator determinante de desenvolvimento da dependência do Facebook.

No entanto, a literatura realça que o efeito das redes sociais não é unidimensional. Diversos estudos apontam que a utilização constante das redes sociais pode proporcionar efeitos positivos. Nesi (2020) explica que apesar da ênfase nos riscos potenciais, a ascensão do tema da dependência nas redes sociais também criou mais oportunidades para promover a saúde mental dos adolescentes.

Numa perspetiva positiva, as plataformas permitem incentivar a interação social (Roberts et al., 2019) e melhorar a autoestima dos jovens. Segundo Pretorius et al. (2022, p.3), as

redes sociais podem também “melhorar a literacia dos jovens em matéria de saúde mental”.

Entre 2020 e 2025, vários estudos foram publicados enfatizando que o uso destas plataformas contribuiu para a disseminação do conhecimento e para a socialização (Agyapong-Opoku, 2025; Liu et al., 2022).

Para Bruno Schivinski et al. (2020), o uso moderado e consciente das redes sociais proporciona vantagens significativas para os utilizadores tais como aumento da qualidade das amizades (Wang et al., 2019) e melhor acesso à informação em qualquer lado (Akram, 2018).

Cai (2025) enfatiza que as interações diretas, em detrimento das interações superficiais, permitem o apoio mútuo à distância, levando à diminuição dos sentimentos de solidão e stress.

No contexto académico, a dependência das redes sociais foi classificada como um dos fatores que mais prejudica o desempenho escolar e universitário, diminuindo o tempo dedicado ao estudo (Tyrväinen, 2025). Por exemplo, Üztemur e Dinç (2023) identificaram que a utilização das redes sociais para procrastinar na realização de tarefas académicas é frequente entre estudantes do ensino básico, sendo o autocontrolo um fator moderador importante nesta relação. De forma semelhante, Arvelo-Rosales, Garcés-Delgado e Suárez-Perdomo (2024) observaram que o uso inadequado das redes sociais entre universitários está fortemente correlacionado com a procrastinação académica, destacando o papel das redes como fonte de distração e adiamento de tarefas.

Estudos recentes apontam que existe uma relação inversa entre o tempo gasto nas redes e o sucesso académico (Al-Menayes, 2015). O uso problemático destas plataformas compromete o rendimento escolar e laboral destes adolescentes (Gopakumar et al., 2025; Litan, 2025; Tyrväinen et al., 2025).

De acordo com Rosen et al. (2012, p.950), os estudantes demoram cerca de “6 minutos a trocar os estudos pela tecnologia”. Assim, estes jovens, apresentam uma maior propensão ao desenvolvimento de dificuldades de concentração (Feng et al., 2025). A literatura também evidencia que a dependência das redes sociais não só aumenta a frequência da procrastinação, como está associada a piores resultados académicos. Suárez-Perdomo, Ruiz-Alfonso e Garcés-Delgado (2022) demonstraram que estudantes com perfis de

maior dependência das redes apresentam níveis superiores de procrastinação e desempenho acadêmico inferior, reforçando a ligação entre estas variáveis.

Além disso, Gökalp et al. (2023) mostraram que a dependência a múltiplos ecrãs, incluindo redes sociais, modera a relação entre baixo autocontrolo e procrastinação em adolescentes, sugerindo que a gestão inadequada do tempo online contribui para o adiamento de tarefas escolares. Assim, pode-se afirmar que níveis mais elevados de dependência das redes sociais estão consistentemente associados a níveis mais elevados de procrastinação académica, com implicações negativas para o desempenho escolar e o bem-estar dos estudantes (Gökalp et al., 2023; ; Lian et al., 2018; Suárez-Perdomo et al., 2022; Suárez-Perdomo et al., 2024; Üztemur e Dinç, 2023).

Estudos longitudinais demonstram que estudantes que utilizam intensamente as redes sociais enfrentam mais dificuldades em manter rotinas de estudo e apresentam níveis mais elevados de procrastinação (Sindermann et al., 2020). Anierobi et al. (2021) evidenciaram que a dependência de redes sociais é um preditor significativo da procrastinação académica e do fraco desempenho escolar. Além disso, Khalifa (2021) demonstrou que a procrastinação atua como mediadora dos efeitos negativos da dependência das redes sociais sobre a qualidade de vida académica.

Chung et al. (2019) demonstraram que o tempo de ecrã diário, quando combinado com a impulsividade, prediz níveis mais elevados de dependência das redes sociais, o que está frequentemente associado a padrões procrastinadores. De modo semelhante, Al Shaibani et al. (2020) e Khalifa (2021) identificaram que o número de horas diárias nas redes sociais amplifica os efeitos negativos da impulsividade na procrastinação, funcionando como um fator moderador que aumenta a vulnerabilidade ao adiamento de tarefas académicas.

Lian et al. (2018) aprofundaram a compreensão deste fenómeno ao evidenciar que a fadiga provocada pelo uso intensivo de redes sociais atua como mediadora entre a dependência destas plataformas e a procrastinação irracional entre universitários, sendo o controlo esforçado um moderador relevante. Estes resultados são corroborados por investigações recentes que apontam para uma correlação estatisticamente significativa entre o uso problemático de redes sociais e a procrastinação académica, indicando que quanto maior a dependência digital, maior a tendência para adiar tarefas escolares (Gökalp et al., 2023; Lian et al., 2018; Suárez-Perdomo et al., 2022).

1.2 Procrastinação

A procrastinação é um fenômeno que nos acompanha, pelo menos, desde a época de Cícero (Steel, 2007).

Para Alblwi et al. (2021, p.3), esta pode ser definida como o “atraso voluntário de tarefas urgentes”. Trata-se de um comportamento visto pela psicologia como uma falha e é caracterizado pela dificuldade em concluir tarefas dentro do prazo predefinido, optando por realizar atividades mais prazerosas ou relevantes (Pychyl e Flett, 2012).

Steel (2007) descreve a procrastinação como uma falha da autorregulação, motivada principalmente pela impulsividade, isto é, pela tendência de preferir gratificações imediatas em detrimento de recompensas futuras. Para Svartdal et al. (2022), procrastinação é representada pela demora irracional no cumprimento de tarefas relevantes para objetivos, provocando resultados prejudiciais na saúde do indivíduo, no desempenho e no bem-estar. Este fenômeno, que tem sido bastante estudado, é especialmente relevante entre a comunidade escolar (van Eerde e Klingsieck, 2018)

De acordo com Klingsieck (2013) e Yan et al. (2022), caracteriza-se por um padrão não estratégico e recorrente, que se diferencia da “preguiça” por ser uma falha de regulação comportamental e emocional (González-Brignardello et al., 2023; Rozental et al., 2022). Este fenômeno pode ser observado através do adiamento de compromissos, decisões e tarefas importantes, impactando diretamente a produtividade (McLean Hospital, 2025). O aparecimento da procrastinação é mais frequente em ambientes com menos pressão, prazos longos, rotinas universitárias (Salguero-Pazos et al., 2023; Svartdal et al., 2022).

A procrastinação é um fenômeno complexo que envolve a interação de componentes comportamentais, cognitivos e emocionais, cuja compreensão teórica ainda não foi totalmente desenvolvida (González-Brignardello et al., 2023).

Sirois et al. (2023) e Steel (2007) definem a procrastinação como um adiamento irracional e não intencional, mesmo tendo consciência das consequências negativas. Este comportamento evidencia a dificuldade de manter um padrão na realização das tarefas e evidencia o conflito.

No contexto acadêmico, a procrastinação é definida por Solomon e Rothblum (1984) como o adiamento irracional de tarefas acadêmicas importantes, mesmo quando se antecipam consequências negativas. Kurker e Surucu (2024) acrescentam que a procrastinação acadêmica envolve componentes comportamentais, emocionais e cognitivos, sendo frequentemente exacerbada por distrações digitais.

Com base no que foi anteriormente explanado, podemos afirmar que a procrastinação provoca o adiamento de tarefas que estavam previamente definidas. Este comportamento, leva o indivíduo a sofrer consequências em vários domínios da sua vida, entre eles: financeiro (Nguyen et al., 2013; Van Eerde, 2003) e saúde (Sirois e Pychyl, 2016) No entanto, o domínio acadêmico é o mais estudado.

Segundo Rozental et al. (2022), procrastinadores tendem a evitar as tarefas mais rigorosas e exigentes que têm, em detrimento de atividades menos exigentes ou irrelevantes nesse momento. Assim, estudos confirmam que este fenômeno manifesta-se devido à ansiedade, problemas de autoconfiança e impulsividade (Salguero-Pazos et al., 2023; Steel, 2007; Svartdal et al., 2022) e provocam consequências duradouras (Rebetez et al., 2022). Além disso, o gênero, a cultura e a personalidade também foram identificados por Alblwi et al. (2021) como preditores no desenvolvimento da procrastinação.

De acordo com Rozgonjuk et al. (2018), o desenvolvimento da tecnologia exacerbou a procrastinação.

Segundo Choi e Moran (2009), podemos dividir a procrastinação ativa em quatro perfis distintos, entre eles: os que preferem sentir-se pressionados, em que o indivíduo considera que trabalha melhor sob prazos apertado; os que procrastinam intencionalmente, adiando deliberadamente as tarefas em vez de o fazer por incapacidade de agir; os que são capazes de cumprir prazos, conseguindo concluir as tarefas dentro do tempo estabelecido apesar do adiamento; e os que ficam satisfeitos com o trabalho realizado.

Este fenômeno, amplamente estudado nos últimos anos, tem suscitado o interesse de vários investigadores, especialmente no ensino superior (González-Brignardello et al., 2023).

A procrastinação é um dos comportamentos perturbadores no ciclo de aprendizagem. Salguero-Pazos et al. (2023) definem a procrastinação acadêmica como o adiamento inútil

de atividades relacionadas aos estudos, como trabalhos de casa, estudos ou entrega de trabalhos.

Já Kurker e Surucu (2024) acrescentam que a procrastinação acadêmica envolve componentes emocionais, cognitivos e, principalmente, comportamentais, sendo frequentemente exacerbada por distrações em plataformas digitais. De acordo com Rothen et al. (2018), as redes sociais são apontadas como o principal motivo da desorganização e desleixo nas tarefas, especialmente em períodos de maior stress académico. Por conseguinte, enunciamos a seguinte hipótese de investigação:

H1: Níveis mais elevados de dependência das redes sociais estão associados a níveis mais elevados de procrastinação académica

A relação entre níveis elevados de dependência das redes sociais e procrastinação académica tem sido amplamente documentada na literatura científica recente. Os estudos demonstram que o uso excessivo de redes sociais está significativamente associado ao aumento de comportamentos procrastinadores entre estudantes de diferentes níveis de ensino. Segundo Rad et al. (2025), mesmo diante de prazos bem definidos, a procrastinação académica manifesta-se pela tendência repetitiva em (apesar do efeito nocivo que este atraso implica) adiar sistematicamente o inadiável. Vários estudos demonstram que estudantes que utilizam intensamente as redes sociais enfrentam mais dificuldades em criar ou manter rotinas de estudo e apresentam níveis mais elevados de procrastinação (Sindermann et al., 2020).

A literatura também evidencia que a dependência das redes sociais não só aumenta a frequência da procrastinação, como está associada a piores resultados académicos (Zhao et al., 2022). Além disso, estudos comprovam que a relação entre a dependência das redes sociais e a procrastinação está associada a distúrbios do sono e a níveis elevados de stress académico (Cebi et al., 2019; Musaddiq et al., 2023).

Lian et al. (2018) aprofundaram a compreensão deste fenómeno ao evidenciar que a fadiga provocada pelo uso intensivo de redes sociais atua como mediador entre a dependência destas plataformas e a procrastinação irracional entre universitários, sendo o controlo esforçado um moderador relevante. Estes resultados são corroborados por investigações recentes que apontam para uma correlação estatisticamente significativa entre o uso problemático de redes sociais e a procrastinação académica, indicando que

quanto maior a dependência digital, maior a tendência para adiar tarefas escolares (Gökalp et al., 2023; Lian et al., 2018; Suárez-Perdomo et al., 2022).

De acordo com Rozental et al., (2022) e Tisocco et al., (2025), apesar do sentimento de culpa, arrependimento e ansiedade afetar o procrastinador, não podemos negar que a intenção de realizar a atividade está sempre presente no indivíduo, todavia, a dificuldade em transformar a intenção na ação acaba inevitavelmente por determinar o seu próprio prejuízo no desempenho.

A dificuldade no planeamento, um nível de consciência mais baixo ou mesmo um maior neuroticismo estão intrinsecamente correlacionadas com a procrastinação (Ramadhani et al., 2026).

Cerino (2014) e Katz et al (2014) conduziram vários estudos que identificaram uma relação negativa entre a autoestima e a procrastinação. Terminar uma tarefa, escrever um trabalho ou preparar-se para exames pode ser um desafio para o aluno que sofre de procrastinação, uma vez que tem a consciência do seu problema na gestão do tempo (Fentaw et al., 2022).

Outra das abordagens que consideramos nesta revisão é a associação da procrastinação ao fracasso no processo de autorregulação. Contudo, outros investigadores concentram a procrastinação não só num problema ligado à gestão do tempo como também correlacionado com problemas cognitivos, afetivos e comportamentais (Steel e Klingsieck, 2016). Ainda na mesma linha de pensamento, salientamos que na abordagem destes investigadores se sublinha os comportamentos associados ao excesso de confiança na realização de um objetivo traçado para determinado prazo (Moreta et al., 2018; Vargas, 2017).

Para Wartberg et al. (2021), a procrastinação pode afetar totalmente o bem estar do indivíduo. Os efeitos negativos da procrastinação são extensos. O aumento do stress, a sensação de culpa, a baixa autoestima, a ansiedade e a depressão estão relacionados ao adiamento crónico de tarefas, que resultam em prejuízos nas relações profissionais e pessoais (Salguero-Pazos et al., 2023; Steel, 2007; Svartdal et al., 2022).

Salguero-Pazos et al (2023) explicam que os procrastinadores crónicos tendem a seguir um ciclo vicioso, onde a procrastinação gera frustração e ansiedade.

Estudos recentes referem que a procrastinação pode elevar o risco de doenças, psicológicas e físicas, e causar falta de controlo na própria vida (Salguero-Pazos et al., 2023). Além disso, a busca excessiva por prazer imediato acaba por reforçar a procrastinação, tornando-a difícil de quebrar sem intervenção profissional (Salguero-Pazos et al., 2023; Steel, 2007; Svartdal et al., 2022).

Segundo Wolters (2003), a procrastinação pode afetar a eficácia e a aprendizagem académica.

Embora a procrastinação seja frequentemente vista como um hábito negativo, a literatura atual mostra que a procrastinação de forma moderada e consciente, pode trazer vários benefícios significativos. Khalifa (2021) demonstrou que a procrastinação atua como mediadora dos efeitos negativos da dependência das redes sociais sobre a qualidade de vida académica.

Angela e Jin (2005) diferenciaram dois tipos de procrastinadores: os procrastinadores ativos e os passivos. O procrastinador passivo é o procrastinador no sentido literal da palavra, que mencionamos previamente na literatura, aqueles que não conseguem concluir tarefas ou trabalhos no prazo pré-estabelecido. Por sua vez, o procrastinador ativo, prefere trabalhar sob pressão e toma a decisão de procrastinar intencionalmente, entregando as tarefas no prazo proposto.

Várias pesquisas indicam que o adiamento das tarefas permite que o cérebro continue a pensar de forma mais calma e subconsciente, resultando em ideias mais inovadoras (Svartdal, 2022). Além disso, a procrastinação proporciona um tempo extra e possibilita a execução de tarefas de forma mais focada, diminuindo a pressão criada pelo aproximar do prazo (Adeel et al., 2023; Primalogik, 2025).

Para Rozental et al. (2022), a procrastinação pode aumentar a autonomia e o autocontrolo, uma vez que permite que o indivíduo utilize o tempo como prefere. Assim, a procrastinação “positiva” permite a reorganização dos problemas e tarefas (Shin e Grant, 2021).

De acordo com Vlachopanou et al. (2025), procrastinar estrategicamente não significa falta de empenho ou disciplina, mas otimização do desempenho.

No contexto académico, a procrastinação está frequentemente associada a sintomas psicológicos como a ansiedade e a dificuldade de concentração, que são exacerbados pela

dependência das redes sociais (Cebi et al., 2019; Musaddiq et al., 2023). Estes sintomas comprometem significativamente a capacidade dos estudantes de manterem o foco e de realizarem as tarefas no tempo proposto, contribuindo para o aumento da procrastinação acadêmica (Zhao et al., 2022).

Goroshit (2018) menciona que muitos dos estudos realizados neste âmbito tiveram como público alvo os estudantes adolescentes, o que sugere que este fenómeno é prejudicial no desempenho académico (Alih e Alvarez, 2021). A procrastinação académica provoca a má gestão do tempo e a evasão constante das responsabilidades do estudo (Azizi et al. 2019).

Na educação, este comportamento afeta não só os estudantes, mas também os professores, uma vez que o desempenho académico é prejudicado (Salguero-Pazos e Cozar, 2023). Uma análise recente de Dezhkam et al. (2022) reforça que a impulsividade exerce um efeito direto e significativo sobre a propensão à procrastinação, ao favorecer escolhas de curto prazo e a evasão de tarefas exigentes.

Empiricamente, diversos estudos confirmam a relação direta entre impulsividade e procrastinação. Steel (2007) identificou que a impulsividade é um dos preditores mais robustos da procrastinação, influenciando diretamente a tendência de retardar tarefas importantes. Fowler et al. (2020) detalham que facetas específicas da impulsividade, como a falta de perseverança, urgência emocional e pensamento não-planeado, estão diretamente associadas à procrastinação académica.

1.3 Impulsividade

A impulsividade é um conceito multidimensional amplamente debatido na psicologia. Pode ser definida como a tendência para agir de forma precipitada, com pouca ou nenhuma reflexão sobre as consequências da ação (Al-Hammouri et al., 2021).

Para Moeller et al. (2001), a impulsividade é descrita como a tendência de responder de forma imediata sem pensar ou planejar, desconsiderando as possíveis consequências negativas que essas ações podem provocar. Stevens et al. (2014) referem que a impulsividade é referida por muitos investigadores como um traço que varia entre os diferentes indivíduos da população.

De acordo com Strickland e Johnson (2021), é difícil alcançar uma definição universal para a impulsividade, contudo, é frequentemente associada a ações inadequadas sem planeamento prévio e sem pensar sobre as possíveis consequências negativas. Para Elliot et al. (2023, p.102262), a impulsividade “emergiu como um construto clínico na psicologia clínica e na saúde pública”. A impulsividade é descrita por Berlin e Hollander (2014) como a incapacidade de comprometer-se com objetivos de longo prazo, adiar as recompensas e resistir a impulsos.

Crisp e Grant (2024) mencionam que este fenómeno é mais alarmante entre adolescentes, uma vez que apresentam baixo controlo dos impulsos. Enquanto estão em fase de desenvolvimento, os adolescentes possuem níveis elevados de dopamina e capacidade inibitória reduzida, que interfere na capacidade de autocontrolo e pode levar a comportamentos impulsivos (Chambers et al., 2003).

A impulsividade é caracterizada por uma diversidade de comportamentos, entre eles, a falta de planeamento, a tendência a preferir escolhas arriscadas e a seleção de respostas que proporcionem gratificações imediatas (Bari e Robbins 2013; Dalley et al., 2011, Moeller et al., 2001; Morris et al., 2022; Nigg, 2017).

De acordo com o Dicionário APA (2007), os indivíduos impulsivos tendem a agir sem reflexão ou avaliação das possíveis consequências em situações de risco.

Também Moeller et al. (2001) defendem que a impulsividade é a tendência a responder de forma rápida a estímulos, o que pode levar a decisões precipitadas e a comportamentos considerados de risco.

Para Sharma et al. (2014), a impulsividade, quando se manifesta de forma extrema, torna-se um traço de personalidade significativo que está frequentemente conectado a vários transtornos de saúde mental.

Segundo Patton et al. (1995), a impulsividade refere-se à predisposição para agir precipitadamente sem considerar as consequências, sendo composta por três subdimensões: impulsividade de atenção, impulsividade motora e impulsividade não-planeada.

A impulsividade motora, caracterizada por ações precipitadas sem avaliação das consequências, está associada a sintomas como conflitos interpessoais e uso compensatório para regular emoções negativas (Billieux et al., 2020). Assim, está diretamente conectada a comportamentos de busca imediata de recompensas sociais online, mesmo diante de impactos negativos na vida offline.

Já a impulsividade de atenção, relacionada à dificuldade de manter o foco em tarefas prioritárias, mostra correlações significativas com a gravidade da dependência. Indivíduos com essa característica mostram maior sensibilidade a estímulos ambientais associados a redes sociais, como notificações sonoras ou visuais, e tendem a alternar frequentemente entre atividades digitais e reais (Chen et al., 2023). A hiper-reatividade a sinais digitais, quando combinada com danos nas funções executivas, cria um efeito multiplicador que compromete o autocontrole emocional e sustenta padrões recorrentes de conferir aparelhos eletrônicos.

A impulsividade não planeada ocorre quando “um indivíduo orienta o seu pensamento para o momento presente, sem considerar as consequências futuras” (Moeller et. al., 2001, p.1784).

Investigadores também criaram duas categorias para as tarefas dos indivíduos impulsivos: ação impulsiva ou escolha impulsiva (Stevens et al. 2014). A ação impulsiva pode ser entendida como a dificuldade em controlar comportamentos inadequados, podendo ser subdividida em dois aspectos: a inibição cognitiva (Nigg, 2000) que se refere à capacidade de bloquear estímulos e a inibição motora (Donders, 1969) que envolve suprimir uma resposta dominante e sem pensar.

Por outro lado, a escolha impulsiva consiste na tendência de agir sem pensar, por desejos momentâneos, mesmo que possa prejudicar o futuro (Lewin et al., 2023).

De acordo com Enticott and Ogloff (2006), a impulsividade não é um traço único, mas sim um resultado comportamental de vários processos distintos, como a falta de planeamento, controlo reduzido e preferência por gratificação imediata.

Evenden (1999) acrescenta que a impulsividade engloba ações mal concebidas, prematuras, arriscadas ou inadequadas ao contexto, que muitas vezes resultam em consequências negativas. Hamvai et. al (2013) refere que a impulsividade pode ser um fator que prejudica o sono. A diminuição do tempo do sono, os distúrbios, o défice de atenção e horários atrasados, têm uma relação positiva com a impulsividade (McGowan e Coogan, 2018; Gillett et al. 2021).

A impulsividade reflete a dificuldade em inibir respostas imediatas, estando fortemente associada a comportamentos aditivos (Dezhkam et al., 2022). Para Cudo et. al (2020), a impulsividade é um traço fundamental para o autocontrolo e, por isso, torna-se determinante no desenvolvimento de dependência em plataformas digitais.

Além disso, Liu et al. (2024) encontraram evidências de que a impulsividade modera a relação entre vício digital e procrastinação, afetando negativamente a capacidade de planeamento e o envolvimento académico. Por este motivo, enunciamos como hipótese de investigação:

H2: Níveis mais elevados de impulsividade estão associados a níveis mais elevados de dependência das redes sociais

A relação entre níveis elevados de impulsividade e a dependência das redes sociais tem sido amplamente explorada na literatura científica que demonstram que a impulsividade, particularmente nas dimensões motora e de atenção, atua como um fator crítico no desenvolvimento do uso problemático de plataformas digitais.

Esta relação é corroborada por investigações que utilizam tarefas de decisão, nas quais se observa que indivíduos com padrões aditivos do uso do Facebook tendem a preferir recompensas imediatas, demonstrando elevada impulsividade comportamental (Delaney et al., 2018). Tal padrão sugere que a busca por gratificação instantânea é uma característica marcante destes utilizadores, o que contribui para a manutenção constante do comportamento aditivo.

Além disso, Fowler et al. (2020) identificaram que a associação entre impulsividade e uso problemático do Facebook é mediada por estratégias emocionais, ou seja, indivíduos mais

impulsivos tendem a recorrer às redes sociais como forma de lidar com emoções negativas, o que intensifica o risco de dependência. Este mecanismo é consistente com a literatura que aponta o uso das redes como uma estratégia de regulação emocional disfuncional, especialmente em pessoas com menor capacidade de autocontrolo.

Guo et al. (2022) aprofundam esta análise ao demonstrar que a impulsividade motora — a tendência para agir sem pensar nas consequências — está fortemente ligada a componentes centrais da dependência das redes sociais, como a modificação do humor e a recaída. Assim, quanto maior a impulsividade motora, maior a probabilidade de o indivíduo utilizar as redes sociais para alterar o seu estado emocional e de voltar a padrões de uso excessivo após tentativas de controlo.

Por outro lado, Moeller et al. (2001) explicam que a impulsividade não planeada pode levar o utilizador a publicar conteúdos arriscados em detrimento de gostos e comentários positivos (gratificações imediatas e a curto prazo).

Já Awad et al. (2022), evidenciam que diferentes formas de impulsividade, incluindo impulsividade verbal e imagética, mediam a relação entre pensamento e o uso patológico das redes sociais. Isso indica que a impulsividade não é um constructo unitário, mas sim multifacetado, e que as suas diversas manifestações podem contribuir de formas distintas para a vulnerabilidade do uso problemático das redes sociais. A literatura convergente aponta que a impulsividade não só prediz o risco de adição ao Facebook e outras redes sociais, como também influencia os mecanismos psicológicos subjacentes, como a busca por gratificação imediata e a regulação emocional disfuncional.

Assim, esta preferência por recompensas de curto prazo, típica de indivíduos impulsivos, leva à procrastinação e atraso de tarefas académicas, frequentemente acompanhado de stress, sentimentos de culpa e desorganização (González-Brignardello e Sánchez-Elvira Paniagua, 2023).

Liu et al. (2024) encontraram evidências de que a impulsividade modera a relação entre vício digital e procrastinação, afetando negativamente a capacidade de planeamento e o envolvimento académico. Desta forma, apresentamos como hipótese de investigação:

H3: Níveis mais elevados de impulsividade estão associados a níveis mais elevados de procrastinação académica

Estudos experimentais e de intervenção também corroboram esta associação. Zare et al. (2024) demonstraram que intervenções destinadas a reduzir a impulsividade, resultam numa diminuição simultânea da procrastinação académica e da dependência das redes sociais.

Por exemplo, a impulsividade foi identificada como um preditor significativo da procrastinação académica em análises de regressão, explicando uma parcela substancial da variação deste comportamento entre estudantes. Além disso, investigações apontam que a impulsividade e a procrastinação partilham bases comportamentais e neuropsicológicas, estando ambas relacionadas a dificuldades de autorregulação, planeamento e controlo emocional (Steel, 2007).

De acordo com Abdel et al. (2023), vários estudos encontraram uma associação positiva entre a impulsividade e o mau desempenho académico. Rodríguez-Fornells e Maydeu-Olivares (2000) referem que os estudantes com um perfil impulsivo tendem a adotar estratégias menos eficazes para resolverem os seus problemas, tanto na vida pessoal como académica, quando comparados com alunos reflexivos, que costumam ser mais ponderados e eficientes nesses contextos.

Os estudantes que sofrem de procrastinação crónica apresentam várias dificuldades no processo cognitivo e, para terminar as tarefas dentro do prazo, acabam por acelerar o ritmo de trabalho e, por conseguinte, obter resultados menos satisfatórios (Ferrari e Tibbett, 2017).

Nierman (2014) destaca que os indivíduos com maior impulsividade tendem a distrair-se mais facilmente por atividades mais prazerosas, levando à procrastinação. Outra análise de Rozental et al. (2022) ressalta a impulsividade como um dos fatores centrais na procrastinação o que dificulta o cumprimento das tarefas académicas. Assim, Ferrari et al. (2025) aponta uma relação positiva entre a impulsividade e a procrastinação.

De acordo com Hamvai et al (2023), a relação entre a impulsividade e a procrastinação pode ser influenciada pelo uso excessivo de dispositivos eletrónicos, especialmente em estudantes universitários. O tempo excessivo passado nos telemóveis apresenta uma relação positiva com a impulsividade (Carvalho et al., 2018).

Por sua vez, Chung et al. (2019) demonstraram que o tempo de ecrã diário, quando combinado com a impulsividade, prediz níveis mais elevados de adição às redes sociais,

o que está frequentemente associado a padrões procrastinadores. Isto indica que que, para estudantes impulsivos, o uso intensivo das redes sociais representa um risco adicional para o desenvolvimento de comportamentos procrastinadores.

Estudos longitudinais reforçam que o tempo de uso intensivo das redes potencia o impacto da impulsividade em comportamentos desadaptados, incluindo a evasão académica (Yılbaş & Karadeniz, 2022). Por este motivo, enunciamos a seguinte hipótese de investigação:

H4: O tempo despendido nas redes sociais modera a relação entre impulsividade e procrastinação académica

Caratiquit e Caratiquit (2023) confirmam que o tempo nas redes sociais potencia a intermediação entre a impulsividade e o baixo rendimento académico via procrastinação, especialmente em contextos de aprendizagem à distância. Estas descobertas sugerem que o tempo excessivo nas redes sociais não só serve como estímulo do comportamento procrastinador, mas também agrava a influência da impulsividade ao oferecer distrações constantes e recompensas imediatas, dificultando o foco e a gestão do tempo. O uso desregulado das redes sociais, ao oferecer gratificação instantânea e múltiplos estímulos, amplifica a dificuldade dos indivíduos impulsivos em resistir à tentação de adiar responsabilidades académicas.

De acordo com Rasouli (2024), o uso problemático das redes sociais prediz a procrastinação académica. Por sua vez, o autocontrolo funciona como mediador entre estes fenómenos e a impulsividade. Nwosu (2024) relata que os estudantes impulsivos têm uma maior tendência de procrastinação que pode ser mediada pela dependência nas plataformas digitais.

Para Chung e Soo Hoo (2022), maiores níveis de procrastinação académica estão associados a maiores níveis de dependência das redes sociais entre estudantes. Quanto mais tempo despendido nas redes sociais, maior a suscetibilidade aos efeitos da impulsividade.

Jin et al. (2024) mostram que a distração provocada pelo uso excessivo do telemóvel contribui significativamente para o aumento da procrastinação e, por conseguinte, incapacidade na gestão do tempo. O tempo dedicado às redes sociais potencializa as

consequências negativas da impulsividade sobre a procrastinação, uma vez que estão associadas ao adiamento de tarefas (Chavez-Yacolca et al., 2025).

Vários estudos, utilizando uma amostra de estudantes, revelam que os indivíduos com mais dependência das redes sociais apresentam maior tendência a comportamentos impulsivos e à procrastinação acadêmica, demonstrando como o tempo despendido nas redes sociais atua como um moderador significativo desta relação (Suárez-Pérdomo et al., 2022).

Em síntese, a literatura indica que a dependência das redes sociais, a impulsividade e a procrastinação acadêmica mantêm uma relação multidimensional, com efeitos significativos no desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Estudos como os de Chavez et al., (2025) analisam e explicam que os estudantes impulsivos são especialmente suscetíveis à procrastinação quando apresentam uma dependência das redes sociais. Chen e Lyu (2024) comprovam esse panorama ao revelar que a procura intensiva por gratificação imediata, mediada pela dependência das redes sociais, leva ao atraso das tarefas acadêmicas dos indivíduos impulsivos.

Nesta revisão, foram explorados os três grandes temas que servem de base à relação entre a dependência das redes sociais, a impulsividade e a procrastinação acadêmica e que suportam as hipóteses de investigação apresentadas.

Avançamos para as considerações metodológicas para continuação do estudo.

METODOLOGIA

2 Metodologia

A presente secção engloba os métodos utilizados na investigação, procurando resposta às hipóteses de investigação elaboradas.

2.1 Questão de investigação

Segundo a Universidade de Oxford (2024), a questão de investigação delimita o problema a ser explorado no estudo, direcionando as etapas da investigação. A literatura também aponta que a questão, quando bem formulada, contribui para a clareza e a coerência da dissertação (Randolph, 2009). O presente estudo procura responder à seguinte questão:

Q: Em que medida a impulsividade dos estudantes universitários influencia a dependência das redes sociais e a procrastinação académica, e de que forma é que o tempo de uso das redes sociais modera a relação entre impulsividade e procrastinação académica?

2.2 Objetivos de investigação

De acordo com Ryan (2022), os objetivos de investigação descrevem o resultado pretendido do projeto e ajudam a manter o foco do investigador ao longo do estudo. Estes objetivos dividem o propósito geral em tarefas menos tornando o caminho a seguir mais esclarecedor. Para este estudo, elaboramos os seguintes objetivos de investigação:

- Avaliar a relação entre os níveis de impulsividade e os níveis de dependência das redes sociais;
- Analisar a associação entre a dependência das redes sociais e procrastinação académica;
- Avaliar se a impulsividade prediz a procrastinação académica;
- Analisar se o tempo despendido nas redes sociais modera a relação entre a impulsividade e a procrastinação académica.

2.2.1 Estratégia e desenho de investigação

O presente estudo segue uma abordagem quantitativa, baseada num processo hipotético-dedutivo, sustentado por um inquérito por questionário administrado online.

Segundo Creswell (2014), a investigação quantitativa visa explicar os fenómenos através da recolha de dados numéricos analisados por métodos estatísticos permitindo a validação das hipóteses.

Para Dalfovo et al. (2008), estas investigações adotam um modelo de investigação no qual o investigador estrutura quadros de referência conceptual. Com base nesses quadros, são formuladas hipóteses relativas aos fenómenos e situações a investigar. Para testar essas hipóteses, procede-se à recolha de dados quantitativos e/ou informações que possam ser transformados em números, permitindo, dessa forma, avaliar se as hipóteses se confirmam ou não e, conseqüentemente, se são aceites ou recusadas.

Matthews e Ross (2010) explicam que este tipo de pesquisa é preferido quando o propósito é obter dados claros e objetivos, além de testar as hipóteses. Assim, a investigação quantitativa é amplamente utilizada nas ciências naturais e sociais devido ao seu rigor metodológico.

2.3 Modelo de análise

De acordo com a literatura apresentada no enquadramento teórico, recuperamos a lista das hipóteses que suporta o modelo:

H1: Níveis mais elevados de dependência das redes sociais estão associados a níveis mais elevados de procrastinação académica (DRS → PA)

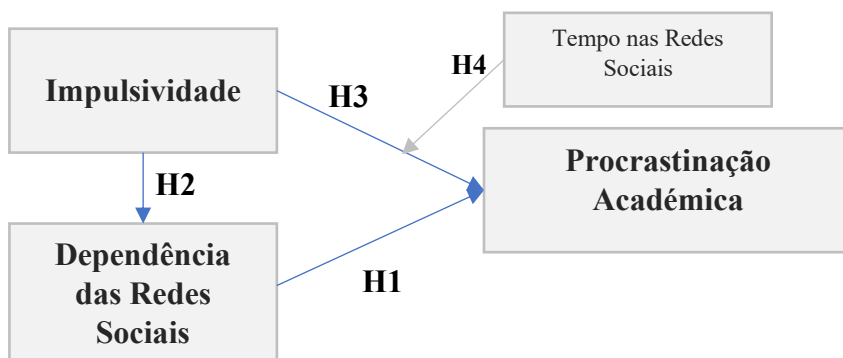
H2: Níveis mais elevados de impulsividade estão associados a níveis mais elevados de dependência das redes sociais (IMP → DRS)

H3: Níveis mais elevados de impulsividade estão associados a níveis mais elevados de procrastinação académica (IMP → PA)

H4: O tempo despendido nas redes sociais modera a relação entre impulsividade e procrastinação académica (IMP → TRS → PA).

Conforme representado na Figura 1, o modelo de análise descreve a relação entre a impulsividade (IMP), a dependência das redes sociais (DRS) e a procrastinação académica (PA) moderadas pelo tempo despendido nas redes sociais (TRS).

Figura 1
Modelo de Análise



2.4 Instrumentos, dados e procedimentos

Para a recolha dos dados para o presente estudo, foi utilizado um questionário, administrado online, direcionado a estudantes universitários que utilizam as redes sociais.

2.4.1 Inquérito por questionário

Na literatura, os questionários são definidos como instrumentos de investigação constituídos por várias questões elaboradas para recolher dados dos inquiridos.

O questionário serve como ferramenta para recolher as informações dos participantes através de dados quantitativos ou qualitativos, dependendo dos objetivos da investigação.

Ponto (2015) descreve a investigação por inquérito como a recolha sistemática de informação provida de uma amostra de indivíduos através das suas respostas a perguntas pré estabelecidas, permitindo aos investigadores explorar os resultados.

Nos inquéritos por questionário, são apresentadas várias perguntas que abordam e relacionam opiniões, crenças e informações sobre os inquiridos e o ambiente em que se inserem (Quivy et al.,1992). Podem ser administrados por investigadores, proporcionando flexibilidade na recolha de dados e são cruciais para a obtenção e comparação de dados mensuráveis (Brace, 2018).

Neste estudo, os participantes foram inquiridos sobre três dimensões: a dependência das redes sociais, a procrastinação académica e a impulsividade, tal como detalhado nas tabela 1, 2 e 3.

Tabela 1
Caracterização sociodemográfica

Dimensão	Variável	Fonte
Caracterização sociodemográfica	1. Género	
	2. Idade (Campo numérico)	
	3. Ocupação (Estudante/ Trabalhador Estudante/Outro)	
	4. Anos de matrícula do Ensino Superior (Campo numérico)	
	5. Ano que se encontra a frequentar (1º ano de licenciatura/ 2º ano de licenciatura/ 3º ano de licenciatura/ 1º ano de mestrado/ 2º ano de mestrado/ Pós graduação/ Doutoramento)	
Utilização e dependência percebida das redes sociais	6. Necessidade de utilizar as redes sociais no trabalho (CS01) (Necessita/Não necessita)	(Chanpen et al., 2022)
	7. Auto percepção de dependência (CS02) (Não dependente/Provavelmente dependente/ Dependente)	
	8. Quantidade de tempo gasto nas redes sociais (sem incluir jogos) <u>Dias da semana (CS03)</u> < 2 horas/dia (uso leve) 2-4 horas/dia (uso moderado) Uso excessivo > 4 horas/dia <u>Fins de semana (CS04)</u> < 2 horas/dia (uso leve) 2-4 horas/dia (uso moderado) Uso excessivo > 4 horas/dia	
Impulsividade e procrastinação académica percebidas	9. Autopercepção da impulsividade (Não é uma pessoa impulsiva/ Provavelmente possui comportamentos impulsivos/ É uma pessoa impulsiva)	
	10. Auto percepção da procrastinação académica (Não possui comportamentos de procrastinação académica/ Provavelmente possui comportamentos de procrastinação académica/ Possui comportamentos de procrastinação)	

O modelo de Chanpen et al. (2023) foi escolhido para a avaliação da dependência das redes sociais devido à validade e fiabilidade em contextos académicos. Esta escala oferece uma abordagem multidimensional contemplando o tempo de utilização das redes e as dimensões comportamentais e sociais. Embora tenhamos analisado outras escalas como a Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2016) e a Social Media Disorder Scale (Van den Eijnden, 2016), concluímos que a escala apresentada por Chanpen et al (2023) incorpora e relaciona todos os elementos essenciais para a relevância dos resultados. Nesta dissertação, a dependência das redes sociais é interpretada como

um padrão problemático caracterizado por dificuldade de controle e interferência no funcionamento cotidiano (IC/NC), sendo o tempo de utilização (TRS) considerado separadamente como uma medida de exposição. Assim, apresentamos as dimensões e variáveis do questionário (Tabela 2).

Tabela 2
Percepção da dependência das redes sociais

Subdimensão	Código	Variável (item)	Fonte
Giving priority (GP)	(GP1)	Utilizo as redes sociais sempre que tenho oportunidade	(Chanpen et al., 2023)
	(GP2)	Utilizo as redes sociais assim que acordo de manhã.	
	(GP3)	Estou sempre a verificar se alguém “gostou” ou comentou as fotografias/estados que publiquei.	
	(GP4)	Utilizo as redes sociais para aliviar o meu stress	
	(GP5)	Sinto que as redes sociais são uma parte da minha vida que não posso perder.	
	(GP 6)	Os meus amigos vêm-me regularmente online	
Impaired Control (IC)	(IC1)	Falo com as pessoas nas redes sociais mais do que na vida real.	
	(IC2)	A minha utilização das redes sociais tem um impacto negativo na minha vida em alguns aspetos.	
	(IC3)	Utilizo as redes sociais em circunstâncias em que não as devia utilizar (sala de aula, atividades diárias, a trabalhar, encontros com amigos, passeio, conduzo...)	
	(IC4)	Ignoro ou falho quando as pessoas me dizem para reduzir a minha utilização das redes sociais.	
	(IC5)	Fico agitado ou irritado quando não posso utilizar as redes sociais.	
	(IC6)	As pessoas à minha volta dizem que sou viciado nas redes sociais.	
Negative Consequences (NC)	(NC1)	Passo todo o meu tempo livre a utilizar as redes sociais.	
	(NC2)	Perdi o interesse por outras atividades	
	(NC3)	Muitas vezes, passo mais tempo a utilizar as redes sociais do que pretendia inicialmente.	
	(NC4)	Atualmente, passo mais tempo a utilizar as redes sociais do que antes.	

A escolha da escala de Patton et al. (1995), conhecida como Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), para a avaliação da impulsividade no questionário fundamenta-se, principalmente, pela ampla validação científica. Patton et al. (1995) identificaram uma estrutura tridimensional para a impulsividade composta pela impulsividade de atenção, impulsividade motora e impulsividade de não planeamento, o que permite uma avaliação

abrangente do conceito. Estudos mais recentes têm replicado este modelo tais como Wilhelm et al. (2020), que aplicou este estudo à versão brasileira, evidenciando o seu uso em estudos contemporâneos.

Tabela 3
Percepção da Impulsividade

Dimensão	Subdimensões	Código	Variável	Fonte
Impulsividade	Attention Impulsiveness	(IA1)	Eu planeio as tarefas cuidadosamente	Patton et al. (1995)
		(IA2)	Eu faço as coisas sem pensar	
		(IA3)	Eu tomo decisões rapidamente	
		(IA4)	Eu sou descontraído e despreocupado	
		(IA5)	Eu não presto atenção	
		(IA6)	Eu tenho pensamentos acelerados	
		(IA7)	Eu planeio viagens com antecedência	
		(IA8)	Eu tenho auto-controlo	
	Motor impulsivity	(IM1)	Eu concentro me facilmente	
		(IM2)	Eu economizo regularmente	
		(IM3)	Eu fico incomodada em teatros ou palestras	
		(IM4)	Eu sou um pensador cuidadoso	
		(IM5)	Eu planeio para ter segurança no trabalho	
		(IM6)	Eu digo coisas sem pensar	
		(IM7)	Eu gosto de pensar em problemas complexos	
		(IM8)	Eu mudo de empregos	
		(IM9)	Eu ajo por impulso	
		(IM10)	Eu fico entediado facilmente quando resolvo problemas mentais	
		(IM11)	Eu ajo no calor do momento	
	Non planning impulsiveness	(IP1)	Eu sou um pensador constante	
		(IP2)	Eu mudo de residência	
		(IP3)	Eu compro coisas por impulso	
		(IP4)	Eu só consigo pensar numa coisa de cada vez	
		(IP5)	Eu mudo de hobbies	
		(IP6)	Eu gasto ou cobro mais do que ganho	
		(IP7)	Eu tenho frequentemente pensamentos estranhos	
		(IP8)	Eu estou mais interessada no presente que no futuro	
		(IP9)	Eu fico inquieto em palestras e teatros	
		(IP10)	Eu gosto de puzzles	
		(IP11)	Eu estou orientado para o futuro	

Já na procrastinação acadêmica, a escolha na utilização da escala de González et al. (2023), conhecida como Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS-15) é fundamentada pela sua capacidade de analisar a procrastinação nas suas diferentes dimensões: a procrastinação central (CP), a má gestão do tempo (PTM) e a desconexão do trabalho (WD). Em comparação com outras escalas como, por exemplo, a Academic procrastination Scale (APS) de Rosário et al. (2009) embora amplamente utilizada é mais focada em medir a predisposição geral para procrastinar.

Tabela 4
Percepção da procrastinação acadêmica

Código	Variável	Fonte
(WD1)	Trabalho de forma desordenada	González et al.(2023)
(PTM1)	Estou sempre com o trabalho atrasado	
(WD2)	Estou sempre a interromper o trabalho para fumar, tomar café, dar voltas e conversar com alguém	
(CP1)	Não me preocupo o suficiente com os meus estudos	
(CP2)	Trabalho irregularmente por impulso	
(CP3)	Gostava de ter um incentive real para trabalhar	
(CP4)	Acho difícil tomar a decisão de começar a estudar	
(PTM2)	Tenho uma rotina de estudo a seguir	
(PTM3)	Tenho o meu estudo em dia	
(CP5)	Habitualmente atraso o estudo porque penso que ainda tenho muito tempo para o fazer	
(WD3)	Eu penso sempre que consigo fazer mais coisas durante um dia do que as que consigo realmente	
(PTM4)	Habitualmente consigo estudar tudo o que planeio para uma sessão de estudo	
(CP6)	Tendo a estudar em vez de fazer coisas que gosto mais	
(WD4)	Quando estive a estudar e a preparar-me para os exames gastei tempo a fazer outras coisas	
(WD5)	Quando estou a estudar, desperdiço muito tempo com informações relevantes antes de me focar nas ideias principais da matéria	

Nota. Escala composta por três subdimensões: Work disconnection (WD), Poor time management (PTM) e Core Procrastination (CP).

2.4.2 Amostragem e amostra

O presente estudo utilizou uma amostra não probabilística por conveniência, para assegurar a participação dos inquiridos: estudantes universitários que utilizem as redes sociais. O inquérito foi divulgado online por meio das redes sociais e dos canais de email da faculdade e do politécnico do Porto, permitindo o acesso a estudantes inscritos nas diferentes instituições, com idades e cursos variados.

Embora este método não permita a composição de uma amostra representativa, considera-se que os dados recolhidos são relevantes para o estudo. A escolha por uma divulgação online é justificada pela facilidade de acesso a esse grupo demográfico e pela natureza do fenómeno investigado, que envolve o ambiente digital e o comportamento em redes sociais.

2.4.3 Procedimentos

O questionário foi aplicado entre os meses de abril e outubro de 2025, divulgado online nas redes sociais e no canal de email do Instituto Politécnico do Porto.

No cumprimento dos requisitos legais da proteção de dados, assegurámos que não houve lugar à recolha de dados que permitam identificar os participantes, nomeadamente o nome e outros dados pessoais. Quanto aos cookies, não foi armazenado qualquer tipo exceto de sessão, que expirou após o término e não foi recolhida a data e hora da resposta, nem o endereço de IP do dispositivo utilizado.

Foram recolhidos exclusivamente o género, idade e ano de matrícula no ensino superior, bem como as respostas às escalas das diferentes dimensões não sendo recolhidos identificadores diretos. Estes dados foram tratados de forma anónima e agregada, em conformidade com os princípios do RGPD, nomeadamente minimização e limitação da finalidade. Os dados recolhidos através do questionário foram tratados e analisados com recurso à estatística e com vista ao teste das hipóteses mencionadas anteriormente.

Foram inicialmente recolhidas 238 respostas ao questionário. Contudo, procedeu-se a um processo de triagem dos dados, de acordo com os critérios de inclusão previamente definidos. Um dos critérios fundamentais consistia no facto de os participantes serem estudantes universitários, uma vez que o estudo se centra na análise da relação entre a impulsividade, a dependência das redes sociais e a procrastinação académica neste grupo específico. Assim, foram excluídas três respostas correspondentes a participantes que, na questão relativa à ocupação, selecionaram a opção “Outro”. Estas respostas foram consideradas não elegíveis para os objetivos do estudo, tendo sido removidas da análise estatística.

Deste modo, a amostra final do estudo é constituída por 235 participantes, todos estudantes do ensino superior, garantindo a adequação da amostra aos objetivos e ao desenho da investigação.

APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

3 Apresentação de Resultados

Segundo Hair et al. (2021), para modelos que incluem até sete variáveis latentes e apresentam uma complexidade moderada nas relações entre os caminhos, recomenda-se uma amostra mínima entre 100 e 150 para a técnica de modelação de equações estruturais com mínimos quadrados parciais (PLS-SEM). A aplicação do questionário foi realizada através da plataforma LimeSurvey, garantindo o rigor na recolha dos dados. Após extração, os dados foram devidamente tratados e organizados em Microsoft Excel.

A análise foi realizada através da técnica PLS-SEM, permitindo a avaliação simultânea do modelo de medição e do modelo estrutural.

Relativamente ao tempo de utilização das redes sociais (TRS), esta variável foi operacionalizada com base nas respostas sobre o tempo médio de utilização nos dias de semana e no fim de semana, sendo tratada separadamente da dependência das redes sociais.

Para testar a hipótese de moderação (H4), foram criadas no SmartPLS uma variáveis de interação entre TRS e as dimensões da impulsividade (IA, IM e IP), permitindo avaliar se o tempo despendido nas redes sociais altera a relação entre impulsividade e procrastinação académica.

3.1 Caracterização sociodemográfica

Relativamente à tabela 5, observamos que a amostra foi composta por 235 participantes, sendo, na maioria indivíduos do sexo feminino (76,89%). Relativamente à situação académica e profissional, observou-se que 56,72% dos inquiridos eram estudantes, 42,02% exerciam atividade laboral simultaneamente com os estudos e 1,26% referiu outra condição.

Tabela 5
Caracterização da Amostra

	N	%		N	%
Sexo			Necessidade de utilização das redes sociais para o desempenho académico/profissional		
Masculino	54	22,69	Necessita	134	56,30
Feminino	183	76,89	Não necessita	104	43,70
Idade			Dependência percebida		
18-20	92	39,15	Não possui dependência	51	21,43
21-23	83	35,32	Provavelmente possui dependência	131	55,04

24-26	20	8,51	Possui dependência	56	23,53
27-29	10	4,26	Tempo médio nas redes sociais nos dias de semana		
> 30	30	12,77	< 2 horas/dia	61	25,63
Ocupação			2 - 4 horas/dia	122	51,26
Estudante	135	56,72	> 4 horas/dia	55	23,11
Trabalhador-estudante	100	42,02	Tempo médio nas redes sociais no fim de semana		
Outro	3	1,26	< 2 horas/dia	55	23,11
Anos de matrícula no ensino superior			2 - 4 horas/dia	99	41,60
1 - 5	220	93,62	> 4 horas/dia	84	35,29
6 - 10	12	5,11	Impulsividade percebida		
>10	3	1,28	Não é uma pessoa impulsiva	91	38,24
Ano de frequência no ensino superior			Provavelmente é uma pessoa impulsiva	118	49,58
1.º ano de licenciatura	63	26,81	É uma pessoa impulsiva	29	12,18
2.º ano de licenciatura	42	17,87	Procrastinação académica percebida		
3.º ano de licenciatura	52	22,13	Não possui comportamentos de procrastinação académica	38	15,97
1.º ano de mestrado	44	18,72	Provavelmente possui comportamentos de procrastinação académica	98	41,18
2.º ano de mestrado	31	13,19	Possui comportamentos de procrastinação académica	102	42,86
Pós-graduação	2	0,85			
Doutoramento	1	0,43			

3.2 Estimação do modelo de equações estruturais

No Modelo Inicial, incluíram-se todos os constructos e respetivos indicadores, de acordo com o esquema inicial das hipóteses, permitindo observar o padrão geral de relações entre impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação académica. Inicialmente foram considerados quatro construtos compostos por todos os indicadores referidos nas tabelas 2, 3 e 4 e relacionados de acordo com as hipóteses apresentadas na Figura 2.

Depois, manteve-se os construtos mas subdividiu-se em subdimensões e alterou as ligações entre eles e, ao introduzir o tempo de utilização das redes sociais em cada relação entre impulsividade e os diferentes tipos de procrastinação, o que resultou em piores valores de R^2 e coeficientes menos favoráveis.

Face a este desempenho, estimou-se o Modelo Final. Neste modelo, foi considerada uma subdivisão em 10 construtos de acordo com as subdimensões na dependência das redes sociais, *Giving priority* (GP), *Impaired Control* (IC) e *Negative Consequences* (NC); na impulsividade, *Attention Impulsiveness* (IA), *Motor Impulsivity* (IM) e *Non-Planning Impulsivity* (IP); e na procrastinação académica, *Work Disconnection* (WD), *Poor Time Management* (PTM) e *Core Procrastination* (CP) e com as relações da Figura 3. Assim,

foram removidos vários indicadores com menor contributo estatístico, mantendo-se, contudo, as relações teóricas entre as hipóteses. Esta última versão apresentou melhores coeficientes, valores de R^2 mais elevados e medidas de qualidade superiores (por exemplo, f^2), passando, por isso, a ser considerada o Modelo Final para efeito de apresentação e discussão dos resultados.

Figura 2
Modelo Inicial

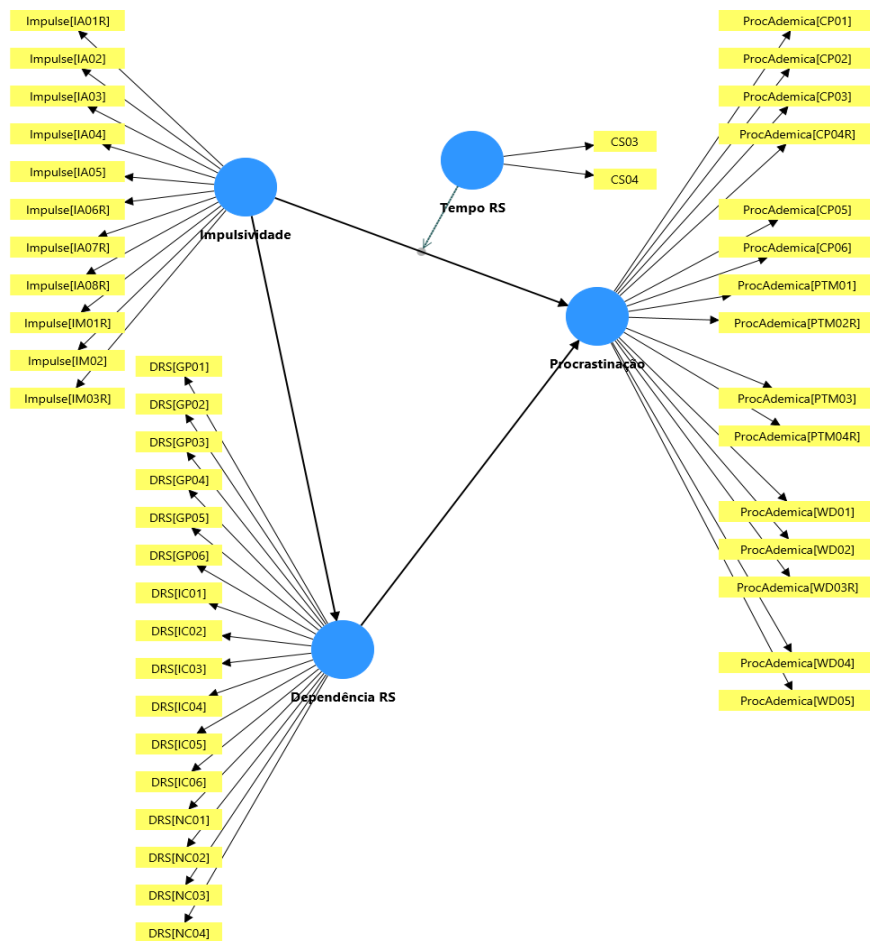
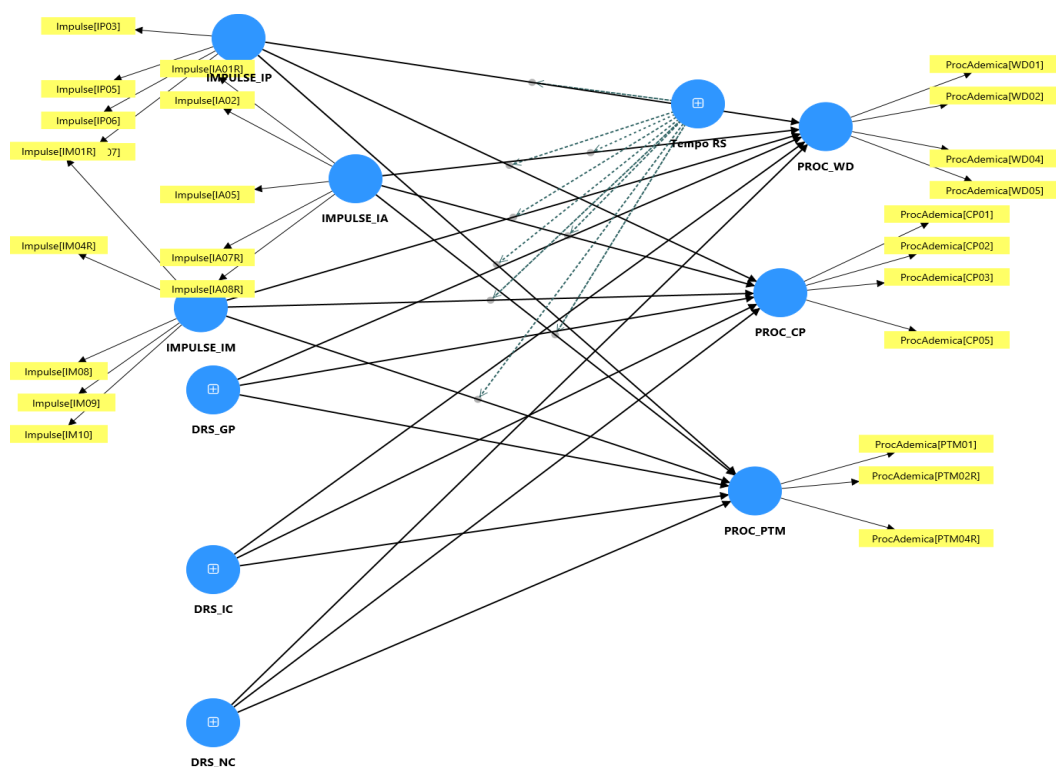


Figura 3
Modelo Final



3.3 Qualidade do Modelo de Medição

A Tabela 6 apresenta os resultados de fiabilidade e validade dos constructos. Esta foi avaliada através do α de Cronbach e da fiabilidade composta (*Composite Reliability* – CR). De acordo com a literatura, valores superiores a 0,70 são geralmente apontados como indicativos de boa fiabilidade (Nunnally e Bernstein, 1994). No entanto, em estudos de natureza exploratória, valores entre 0,50 e 0,70 podem ser considerados aceitáveis (Henseler et al., 2016).

Os resultados apresentados na Tabela 6 indicam que a maioria dos constructos apresenta valores de α de Cronbach e CR próximos ou superiores a 0,70, nomeadamente os constructos associados à dependência das redes sociais, procrastinação e tempo nas redes sociais. Algumas subdimensões do construto de impulsividade (IA, IM e IP) apresentam valores inferiores ao limiar recomendado, situando-se entre 0,53 e 0,60, encontrando-se ainda dentro do intervalo aceitável.

Tabela 6
Fiabilidade e Viabilidade dos Construtos

Construto	α de Cronbach	CR	AVE
Dependência das Redes Sociais – GP	0,768	0,760	0,368
Dependência das Redes Sociais – IC	0,709	0,697	0,284
Dependência das Redes Sociais - NC	0,719	0,723	0,401
Impulsividade – IA	0,539	0,529	0,205
Impulsividade - IM	0,601	0,583	0,228
Impulsividade - IP	0,554	0,517	0,227
Procrastinação - CP	0,710	0,721	0,402
Procrastinação - PTM	0,608	0,608	0,341
Procrastinação - WD	0,655	0,654	0,323
Tempo nas Redes Sociais	0,766	0,767	0,622

No entanto, estes resultados não significam, por si só, que os construtos apresentem falta de fiabilidade. O α de Cronbach é sensível ao número de itens que compõem cada construto, tendendo a apresentar valores mais baixos quando os construtos são medidos por poucos indicadores. Além disso, este coeficiente pressupõe que todos os itens contribuem de forma idêntica para o construto, uma condição que dificilmente se verifica em construtos psicológicos e comportamentais.

Neste contexto, a fiabilidade composta, por ser mais adequada à abordagem PLS-SEM, constitui uma medida mais robusta da fiabilidade interna. Os valores obtidos, ainda que moderados, são compatíveis com estudos deste tipo. A validade convergente foi avaliada através do AVE. Segundo Fornell e Larcker (1981), valores de *Average Variance Extracted* (AVE) superiores a 0,50 indicam que o construto explica mais de 50% da variedade dos seus indicadores, sendo este o critério tradicionalmente recomendado. No presente estudo, verifica-se que vários construtos apresentam valores de AVE inferiores a 0,50, particularmente nos subcomponentes de impulsividade e procrastinação. Estes resultados indicam que a variabilidade explicada pelo construto é inferior à variabilidade do erro associada aos indicadores.

No entanto, Fornell e Larcker (1981) salientam que, em situações em que a fiabilidade composta é adequada, a validade convergente pode ainda ser considerada aceitável, mesmo quando o AVE é inferior a 0,50. Este entendimento tem sido amplamente adotado em estudos empíricos que analisam construtos psicológicos e comportamentais de

elevada complexidade (Hair et al., 2019). Importa ainda destacar que os construtos analisados - impulsividade, dependência das redes sociais e procrastinação - representam fenômenos psicológicos multifacetados, nos quais os diferentes indicadores captam dimensões complementares do comportamento humano. Esta heterogeneidade tende a resultar em cargas fatoriais mais moderadas e, conseqüentemente, em valores de AVE inferiores aos limiares tradicionais, sem comprometer necessariamente a validade do construto (Diamantopoulos & Winklhofer, 2001).

As cargas fatoriais (ou *outer loadings*) dos indicadores foram analisadas individualmente, tendo-se identificado alguns itens com valores inferiores a 0,5 (Tabela 7). Nesse sentido, foram realizadas várias análises exploratórias com a remoção seletiva de indicadores com desempenho mais fraco (por exemplo, IA2, IA7R, IA8R, IP03 e IP05), com o objetivo de melhorar os valores de AVE e a fiabilidade composta. Contudo, estas remoções não produziram melhorias consistentes na validade convergente dos construtos. Em diversos casos, a exclusão de indicadores resultou numa diminuição da fiabilidade composta e, sobretudo, numa deterioração significativa dos valores de R² dos construtos.

Face a estes resultados, a Tabela 7 representa as relações estabelecidas depois da remoção de alguns indicadores, privilegiando a consistência teórica e a capacidade explicativa do modelo em detrimento de melhorias artificiais, conforme recomendado por Hair et al. (2019).

Tabela 7
Outer loadings do Modelo Final

	Outer loadings
CS03 <- Tempo RS	0,815
CS04 <- Tempo RS	0,762
DRS[GP01] <- DRS_GP	0,577
DRS[GP02] <- DRS_GP	0,561
DRS[GP03] <- DRS_GP	0,377
DRS[GP04] <- DRS_GP	0,353
DRS[GP05] <- DRS_GP	0,888
DRS[GP06] <- DRS_GP	0,712
DRS[IC01] <- DRS_IC	0,383
DRS[IC02] <- DRS_IC	0,645
DRS[IC03] <- DRS_IC	0,639
DRS[IC04] <- DRS_IC	0,510

DRS[IC05] <- DRS_IC	0,527
DRS[IC06] <- DRS_IC	0,439
DRS[NC01] <- DRS_NC	0,514
DRS[NC02] <- DRS_NC	0,536
DRS[NC03] <- DRS_NC	0,772
DRS[NC04] <- DRS_NC	0,676
Impulse[IA01R] <- IMPULSE_IA	0,703
Impulse[IA02] <- IMPULSE_IA	0,312
Impulse[IA05] <- IMPULSE_IA	0,499
Impulse[IA07R] <- IMPULSE_IA	0,233
Impulse[IA08R] <- IMPULSE_IA	0,366
Impulse[IM01R] <- IMPULSE_IM	0,654
Impulse[IM04R] <- IMPULSE_IM	0,424
Impulse[IM08] <- IMPULSE_IM	0,440
Impulse[IM09] <- IMPULSE_IM	0,308
Impulse[IM10] <- IMPULSE_IM	0,495
Impulse[IP03] <- IMPULSE_IP	0,373
Impulse[IP05] <- IMPULSE_IP	0,282
Impulse[IP06] <- IMPULSE_IP	0,504
Impulse[IP07] <- IMPULSE_IP	0,659
ProcAdemica[CP01] <- PROC_CP	0,724
ProcAdemica[CP02] <- PROC_CP	0,749
ProcAdemica[CP03] <- PROC_CP	0,467
ProcAdemica[CP05] <- PROC_CP	0,550
ProcAdemica[PTM01] <- PROC_PTM	0,594
ProcAdemica[PTM02R] <- PROC_PTM	0,594
ProcAdemica[PTM04R] <- PROC_PTM	0,563
ProcAdemica[WD01] <- PROC_WD	0,663
ProcAdemica[WD02] <- PROC_WD	0,499
ProcAdemica[WD04] <- PROC_WD	0,554
ProcAdemica[WD05] <- PROC_WD	0,546
Tempo RS x IMPULSE_IA -> Tempo RS x IMPULSE_IA	1,000
Tempo RS x IMPULSE_IM -> Tempo RS x IMPULSE_IM	1,000

A Tabela 8 apresenta os resultados da análise da validade discriminante com base no critério Heterotrait–Monotrait ratio (HTMT). De acordo com a literatura, valores de

HTMT inferiores a 0,85 indicam uma adequada validade discriminante, sendo admissíveis valores até 0,90 em alguns casos (Henseler et al., 2015; Hair et al., 2019).

Tabela 8
Validade Discriminante (HTMT)

	HTMT
DRS_IC <-> DRS_GP	0,915
DRS_NC <-> DRS_GP	0,852
DRS_NC <-> DRS_IC	0,896
IMPULSE_IA <-> DRS_GP	0,321
IMPULSE_IA <-> DRS_IC	0,498
IMPULSE_IA <-> DRS_NC	0,450
IMPULSE_IM <-> DRS_GP	0,361
IMPULSE_IM <-> DRS_IC	0,467
IMPULSE_IM <-> DRS_NC	0,382
IMPULSE_IM <-> IMPULSE_IA	0,997
IMPULSE_IP <-> DRS_GP	0,524
IMPULSE_IP <-> DRS_IC	0,512
IMPULSE_IP <-> DRS_NC	0,481
IMPULSE_IP <-> IMPULSE_IA	0,719
IMPULSE_IP <-> IMPULSE_IM	0,750
PROC_CP <-> DRS_GP	0,263
PROC_CP <-> DRS_IC	0,472
PROC_CP <-> DRS_NC	0,353
PROC_CP <-> IMPULSE_IA	0,790
PROC_CP <-> IMPULSE_IM	0,721
PROC_CP <-> IMPULSE_IP	0,494
PROC_PTM <-> DRS_GP	0,339
PROC_PTM <-> DRS_IC	0,460
PROC_PTM <-> DRS_NC	0,347
PROC_PTM <-> IMPULSE_IA	0,807
PROC_PTM <-> IMPULSE_IM	0,750
PROC_PTM <-> IMPULSE_IP	0,591
PROC_PTM <-> PROC_CP	1,029
PROC_WD <-> DRS_GP	0,427
PROC_WD <-> DRS_IC	0,540
PROC_WD <-> DRS_NC	0,457
PROC_WD <-> IMPULSE_IA	0,916
PROC_WD <-> IMPULSE_IM	0,854
PROC_WD <-> IMPULSE_IP	0,705

PROC_WD <-> PROC_CP	0,970
PROC_WD <-> PROC_PTM	1,032
Tempo RS <-> DRS_GP	0,701
Tempo RS <-> DRS_IC	0,656
Tempo RS <-> DRS_NC	0,646
Tempo RS <-> IMPULSE_IA	0,269
Tempo RS <-> IMPULSE_IM	0,303
Tempo RS <-> IMPULSE_IP	0,295
Tempo RS <-> PROC_CP	0,282
Tempo RS <-> PROC_PTM	0,223
Tempo RS <-> PROC_WD	0,383

A análise dos resultados revela que, embora existam alguns pares de construtos com valores de HTMT superiores aos limiares recomendados, a maioria destes casos ocorre entre variáveis que não apresentam relações estruturais diretas no modelo, pelo que não afetam a interpretação das relações propostas.

A única exceção relevante diz respeito à relação entre procrastinação *Work Disconnection* (PROC_WD) e *Attention Impulsiveness* (IMPULSE_IA), que apresenta um valor de HTMT superior a 0,90. Este resultado indica uma elevada proximidade empírica entre os dois construtos, o que pode ser explicado pela sua afinidade conceptual, uma vez que dificuldades de controlo de atenção e distração estão frequentemente associadas a comportamentos procrastinatórios no contexto das tarefas diárias.

Importa ainda referir que foram testados vários ajustes do modelo, nomeadamente a remoção de indicadores com cargas fatoriais mais baixas, não se tendo observado melhorias consistentes nos valores de HTMT.

3.4 Resultados do modelo estrutural

A Tabela 9 apresenta os valores de f^2 , permitindo avaliar a magnitude dos efeitos das relações no modelo. Os valores de f^2 , permitem avaliar a força de cada variável sobre as dimensões, sendo normalmente considerados: nulo ($< 0,02$), fraco ($\approx 0,02$), forte ($\approx 0,15$) e muito forte ($\geq 0,35$).

De um modo geral, os resultados evidenciam que várias das relações formuladas apresentam efeitos substanciais relevantes, permitindo suportar total ou parcialmente a

maioria das hipóteses de investigação. No entanto, algumas relações não revelaram o comportamento esperado, conduzindo à rejeição de determinadas hipóteses.

No que diz respeito à relação entre a dependência das redes sociais e a procrastinação académica (H1), os resultados revelam que esta associação não é linear nem uniforme, variando significativamente consoante a dimensão da dependência considerada. Em particular, a subdimensão *Impaired Control* (IC) destaca-se como o principal fator explicativo da procrastinação académica. Os coeficientes de caminho elevados e positivos observados (Tabela 9) para esta dimensão, tanto em *Core Procrastination* (CP) ($\beta = 1,213$), como em *Poor Time Management* (PTM) ($\beta = 1,368$) e *Work disconnection* (WD) ($\beta = 1,847$), sugerem que a incapacidade de regular o uso das redes sociais compromete de forma substancial o percurso académico dos estudantes. Estes resultados indicam que não é o simples uso intensivo das redes sociais que potencia a procrastinação, mas antes a perceção da perda de controlo sobre esse uso, que parece interferir diretamente com a autorregulação, a organização do tempo e o envolvimento nas tarefas académicas.

Em contraste, as subdimensões *Giving Priority* (GP) e *Negative Consequences* (NC) apresentam coeficientes de caminho negativos relativamente às diferentes dimensões da procrastinação académica. A priorização consciente das redes sociais sobre outras atividades associa-se negativamente à procrastinação, nomeadamente em *Work disconnection* (WD) ($\beta = -0,966$), enquanto a perceção de consequências negativas do uso excessivo das redes sociais também surge associada a níveis mais baixos de procrastinação (por exemplo, $\beta = -0,961$ para *Work disconnection* (WD)). Estes resultados sugerem que, quando os indivíduos reconhecem claramente o impacto do uso das redes sociais ou fazem escolhas deliberadas quanto às suas prioridades, poderão ativar mecanismos de autorregulação que mitigam comportamentos de procrastinação. Assim, a hipótese H1 encontra suporte apenas parcial, uma vez que apenas uma das subdimensões da dependência das redes sociais apresenta a direção e intensidade esperadas.

A H2 propunha que níveis mais elevados de impulsividade estariam associados a níveis mais elevados de dependência das redes sociais. No entanto, os resultados obtidos não permitiram confirmar esta relação no modelo final. Esta relação foi inicialmente testada (Figura 2), mas foi retirada do modelo final (Figura 3), uma vez que o coeficiente de caminho era quase nulo e não se traduzia num aumento do R^2 do construto DRS.

Tabela 9
Coeficientes de caminho (β) do Modelo Final

Hipótese	Relação	β	Decisão
H ₁	DRS GP -> PROC CP	-0,642	Parcialmente suportada
	DRS GP -> PROC PTM	-0,603	
	DRS GP -> PROC WD	-0,966	
	DRS IC -> PROC CP	1,213	
	DRS IC -> PROC PTM	1,368	
	DRS IC -> PROC WD	1,847	
	DRS NC -> PROC CP	-0,605	
	DRS NC -> PROC PTM	-0,694	
	DRS NC -> PROC WD	-0,961	
H ₂	Impulsividade → Dependência das Redes Sociais	-----	Não suportada
H ₃	IMPULSE IA -> PROC CP	0,554	Suportada
	IMPULSE IA -> PROC PTM	-0,057	
	IMPULSE IA -> PROC WD	-0,224	
	IMPULSE IM -> PROC CP	-0,157	
	IMPULSE IM -> PROC PTM	0,377	
	IMPULSE IM -> PROC WD	0,454	
	IMPULSE IP -> PROC CP	0,387	
	IMPULSE IP -> PROC PTM	0,526	
	IMPULSE IP -> PROC WD	0,714	
H ₄	Tempo RS x IMPULSE IA -> PROC CP	-0,413	Parcialmente suportada
	Tempo RS x IMPULSE IA -> PROC PTM	-0,628	
	Tempo RS x IMPULSE IA -> PROC WD	-0,930	
	Tempo RS x IMPULSE IM -> PROC CP	0,095	
	Tempo RS x IMPULSE IM -> PROC PTM	0,129	
	Tempo RS x IMPULSE IM -> PROC WD	0,095	
	Tempo RS x IMPULSE IP -> PROC CP	-0,020	
	Tempo RS x IMPULSE IP -> PROC PTM	0,077	
	Tempo RS x IMPULSE IP -> PROC WD	0,237	

A Figura 2 mostra a fase de especificação e refinamento do modelo estrutural, onde foram testadas as ligações entre as dimensões da impulsividade e as subdimensões da dependência das redes sociais. Contudo, os coeficientes de caminho estimados revelaram valores reduzidos, instáveis e, em alguns casos, com direções contrárias às expectativas teóricas, comprometendo a coerência do modelo.

Para além da fragilidade dos coeficientes estruturais, a inclusão destas relações teve um efeito negativo no poder explicativo do modelo. A Tabela 10 ilustra os valores de R^2 e R^2 ajustado no Modelo Inicial, indicando uma capacidade explicativa muito limitada. De acordo com os critérios sugeridos na literatura de PLS-SEM, valores de R^2 desta magnitude são considerados fracos, sugerindo que as variáveis incluídas não explicam de forma satisfatória a variância do construto dependente.

Tabela 10Coeficientes de determinação (R^2) do Modelo Inicial

	R^2	R^2 ajustado
Dependência RS	0,143	0,139
Procrastinação	0,461	0,451

Face a estes resultados, optou-se por remover as relações entre impulsividade e dependência das redes sociais, permitindo uma melhoria da estabilidade e da interoperabilidade do modelo final. Deste modo, a Hipótese 2 não é considerada suportada. Isto sugere que a impulsividade não constitui um preditor relevante da dependência das redes sociais, indicando que este comportamento poderá estar mais fortemente associado a outros fatores, como dificuldades de autorregulação não captadas pelas dimensões de impulsividade analisadas.

Relativamente à impulsividade e à procrastinação académica (H3), os resultados apontam para uma associação globalmente positiva, embora diferenciada entre as várias subdimensões da impulsividade. A subdimensão *Attention impulsiveness* (IA) apresenta um efeito positivo moderado sobre a *Core Procrastination* (CP) ($\beta = 0,554$), indicando que as dificuldades de concentração, distração frequente e instabilidade emocional favorecem o adiamento generalizado das tarefas académicas. No entanto, esta dimensão revela efeitos fracos ou negativos sobre a gestão do tempo e o afastamento do trabalho académico, sugerindo que a distração cognitiva pode afetar mais a intenção de iniciar tarefas do que a sua execução.

Por sua vez, a subdimensão *Motor impulsivity* (IM) apresenta efeitos positivos mais consistentes sobre a *Poor Time Management* (PTM) ($\beta = 0,377$) e WD ($\beta = 0,454$), refletindo a tendência para agir sem ponderação e a dificuldade em inibir comportamentos imediatos, o que se traduz numa utilização ineficaz do tempo e num maior afastamento das exigências académicas. Ainda assim, o efeito reduzido sobre a *Core Procrastination* (CP) sugere que esta dimensão influencia sobretudo o comportamento durante a realização das tarefas, e não tanto a decisão inicial de adiar.

A subdimensão *Non planning impulsiveness* (NP) emerge como a mais robustamente associada à procrastinação académica, apresentando coeficientes positivos elevados em todas as suas dimensões, particularmente em *Work disconnection* (WD) ($\beta = 0,714$) e *Poor Time Management* (PTM) ($\beta = 0,526$). Estes resultados evidenciam que a ausência

de planeamento, a fraca orientação para objetivos futuros e a dificuldade em antecipar consequências constituem fatores centrais na explicação da procrastinação académica, reforçando a ideia de que este comportamento está profundamente ligado a défices de autorregulação e planeamento.

No que concerne ao papel moderador do tempo despendido nas redes sociais (H4), os resultados indicam que este não atua de forma uniforme sobre todas as relações entre impulsividade e procrastinação académica. O efeito moderador revela-se particularmente relevante na interação com a *Attention impulsiveness* (IA), apresentando coeficientes negativos expressivos, sobretudo na relação com *Work Disconnection* ($\beta = -0,930$). Este resultado sugere que, em indivíduos com elevados níveis de impulsividade de atenção, um maior tempo passado nas redes sociais potencia o afastamento das tarefas académicas, intensificando os efeitos negativos da distração cognitiva. Assim, o tempo nas redes sociais parece funcionar como um amplificador dos efeitos da impulsividade de atenção sobre a procrastinação académica.

Em contraste, os efeitos moderadores associados à impulsividade motora e à impulsividade de não planeamento são reduzidos e de baixa magnitude, indicando que o tempo despendido nas redes sociais não altera de forma significativa o efeito destas dimensões da impulsividade sobre a procrastinação académica. Estes resultados indicam que o tempo despendido nas redes sociais influencia a procrastinação académica sobretudo em indivíduos com maiores dificuldades ao nível do controlo da atenção, não se verificando um efeito moderador relevante nas dimensões de impulsividade motora ou de não planeamento.

Globalmente, os resultados obtidos evidenciam que a procrastinação académica resulta de uma interação complexa entre dificuldades de autorregulação, traços impulsivos e padrões de uso das redes sociais. Mais do que a intensidade do uso, são os défices de controlo, planeamento e atenção que desempenham um papel determinante na explicação deste comportamento, conferindo suporte parcial às hipóteses formuladas e abrindo caminho para uma discussão mais aprofundada sobre os mecanismos psicológicos subjacentes à procrastinação académica.

A Tabela 11 apresenta os valores de R^2 das variáveis do modelo. Os resultados obtidos para os valores de R^2 e R^2 ajustado evidenciam um elevado poder explicativo do modelo relativamente às três dimensões de procrastinação académica consideradas.

No caso da CP, o modelo explica 73,1% da variância ($R^2 = 0,731$; R^2 ajustado = 0,719), o que pode ser interpretado como um nível de explicação substancial, indicando que os preditores incluídos captam de forma consistente os fatores associados ao adiamento crónico de tarefas importantes.

De forma semelhante, a dimensão PTM apresenta um $R^2 = 0,705$ e um R^2 ajustado = 0,692), sugerindo que o modelo consegue explicar mais de 70% da variância neste tipo de comportamento procrastinador, o que reforça a relevância das variáveis explicativas na compreensão das dificuldades de organização e planeamento nas tarefas académicas.

A dimensão com maior variância explicada é a WD , para a qual se obtém um $R^2 = 0,880$ e um R^2 ajustado = 0,875. Estes valores indicam que quase 88% da variância desta forma de procrastinação é explicada pelo conjunto de constructos do modelo, o que revela uma forte combinação e uma capacidade preditiva particularmente elevada.

Em termos globais, os resultados sugerem que o modelo estrutural proposto é robusto para explicar as diferentes manifestações de procrastinação académica analisadas, sendo especialmente eficaz na previsão de comportamentos de desconexão face às tarefas académicas, o que enfatiza a importância das variáveis de impulsividade e dependência das redes sociais na compreensão deste padrão específico de procrastinação.

Tabela 11
R² das Variáveis do Modelo Final

	R ²	R ² ajustado
PROC_CP	0,731	0,719
PROC_PTM	0,705	0,692
PROC_WD	0,880	0,875

A Tabela 12 apresenta os valores de f^2 , permitindo avaliar a magnitude dos efeitos das relações no modelo. Os valores de f^2 , permitem avaliar a força de cada variável sobre as dimensões, sendo normalmente considerados: nulo ($< 0,02$), fraco ($\approx 0,02$), forte ($\approx 0,15$) e muito forte ($\geq 0,35$).

A dependência das redes sociais (DRS) apresenta efeitos grandes em todas as dimensões de procrastinação. Isto indica que as diferentes dimensões da dependência das redes sociais têm, em geral, um impacto forte na procrastinação geral, na má gestão do tempo e, sobretudo, na desconexão do trabalho/estudo.

Já a impulsividade apresenta efeitos mais heterogêneos sobre as dimensões da procrastinação acadêmica. A impulsividade de atenção revela um impacto particularmente forte na procrastinação central e na desconexão em relação ao trabalho/estudo, mas praticamente irrelevante na dimensão da má gestão do tempo. A impulsividade motora evidencia efeitos reduzidos a moderados nas três dimensões, sendo mais expressiva na desconexão face às tarefas acadêmicas. Por sua vez, a impulsividade de não planeamento apresenta efeitos fracos na procrastinação nuclear e na má gestão do tempo, mas um impacto de magnitude média na desconexão, o que reforça a associação entre dificuldades de planeamento e afastamento das responsabilidades acadêmicas.

Quanto ao tempo de utilização das redes sociais (Tempo RS), os efeitos diretos sobre as dimensões de procrastinação são pequenos, sugerindo que o simples tempo passado nas redes, isoladamente, tem pouca relevância. No entanto, quando combinado com as dimensões de impulsividade, surgem efeitos muito fortes, sobretudo para a impulsividade de atenção indicando que o tempo de redes sociais potencia de forma marcante o efeito da impulsividade de atenção na procrastinação. As interações com impulsividade motora e de não planeamento variam entre efeitos pequenos, nulos e negativos (por exemplo, Tempo RS × IMPULSE_IP → PROC_WD ($f^2 = -2,280$), o que sugere que essas combinações não contribuem de forma consistente para explicar a procrastinação.

Tabela 12

F² das relações do Modelo

Relações	f ²	Classificação
DRS_GP -> PROC_CP	0,688	Grande
DRS_GP -> PROC_PTM	0,555	Forte
DRS_GP -> PROC_WDD	3,501	Muito Forte
DRS_IC -> PROC_CP	0,583	Forte
DRS_IC -> PROC_PTM	0,677	Forte
DRS_IC -> PROC_WD	3,035	Muito Forte
DRS_NC -> PROC_CP	0,124	Pequeno
DRS_NC -> PROC_PTM	0,149	Pequeno
DRS_NC -> PROC_WD	0,702	Forte
IMPULSE_IA -> PROC_CP	-0,209	Nulo
IMPULSE_IA -> PROC_PTM	-0,002	Nulo
IMPULSE_IA -> PROC_WD	-0,077	Nulo
IMPULSE_IM -> PROC_CP	0,028	Pequeno
IMPULSE_IM -> PROC_PTM	0,148	Pequeno

IMPULSE_IM -> PROC_WD	0,528	Forte
IMPULSE_IP -> PROC_CP	0,077	Pequeno
IMPULSE_IP -> PROC_PTM	0,129	Pequeno
IMPULSE_IP -> PROC_WD	0,585	Forte
Tempo RS -> PROC_CP	0,015	Nulo
Tempo RS -> PROC_PTM	0,007	Nulo
Tempo RS -> PROC_WD	0,131	Pequeno
Tempo RS x IMPULSE_IA -> PROC_CP	0,936	Forte
Tempo RS x IMPULSE_IA -> PROC_PTM	1,981	Muito Forte
Tempo RS x IMPULSE_IA -> PROC_WD	10,689	Muito Forte
Tempo RS x IMPULSE_IM -> PROC_CP	0,020	Nulo
Tempo RS x IMPULSE_IM -> PROC_PTM	0,034	Pequeno
Tempo RS x IMPULSE_IM -> PROC_WD	0,044	Pequeno
Tempo RS x IMPULSE_IP -> PROC_CP	-0,007	Nulo
Tempo RS x IMPULSE_IP -> PROC_PTM	-0,097	Nulo

3.5 Interpretação dos resultados

De um modo geral, os resultados confirmam que tanto a dependência das redes sociais como a impulsividade assumem papéis relevantes na explicação das diferentes dimensões da procrastinação, ainda que esses efeitos não sejam homogêneos entre dimensões.

Relativamente à Hipótese 1, que propunha uma associação positiva entre a dependência das redes sociais e a procrastinação acadêmica, os resultados revelam um padrão misto. A dimensão *impaired control* (IC) da dependência das redes sociais apresenta efeitos positivos e elevados sobre a procrastinação central, a má gestão do tempo e a desconexão do trabalho acadêmico ($\beta = 1,213$; $\beta = 1,368$; $\beta = 1,847$, respetivamente), sugerindo que as dificuldades em controlar o uso das redes sociais estão fortemente associadas a comportamentos procrastinatórios.

Em contraste, as dimensões *giving priority* (GP) e *negative consequences* (NC) evidenciam relações negativas consistentes com todas as dimensões da procrastinação, indicando que a priorização consciente das redes sociais ou a perceção das suas consequências negativas não se traduz necessariamente em adiamento das tarefas académicas. Assim, a Hipótese 1 é considerada parcialmente suportada, uma vez que apenas uma das dimensões centrais da dependência das redes sociais apresenta efeitos alinhados com a direção teórica esperada.

Relativamente à Hipótese 2, que previa uma relação positiva entre a impulsividade e a dependência das redes sociais, os resultados obtidos não permitem confirmar esta associação. A testagem das ligações entre as dimensões da impulsividade e a dependência das redes sociais revelou coeficientes de caminho fracos e inconsistentes, o que se refletiu num reduzido poder explicativo do construto dependência das redes sociais ($R^2 = 0,143$; R^2 ajustado = 0,139). Estes valores indicam que a impulsividade não explica de forma satisfatória a variância deste construto. Por este motivo, e de forma a garantir a robustez do modelo estrutural, as referidas ligações foram removidas do modelo final. Assim, a Hipótese 2 não é considerada suportada.

No que respeita à Hipótese 3, que postulava uma relação positiva entre impulsividade e procrastinação académica, os resultados indicam igualmente efeitos diferenciados consoante o tipo de impulsividade. A impulsividade de atenção apresenta um impacto positivo relevante na procrastinação central ($\beta = 0,554$), sugerindo que dificuldades de concentração e manutenção do foco contribuem para o adiamento sistemático das tarefas académicas. Por sua vez, a impulsividade motora e a impulsividade de não planeamento mostram efeitos positivos sobretudo nas dimensões relacionadas com a má gestão do tempo e a desconexão do trabalho académico (por exemplo, $\beta = 0,454$; $\beta = 0,526$; $\beta = 0,714$), indicando que respostas impulsivas e ausência de planeamento estão associadas a padrões menos estruturados de envolvimento académico. Estes resultados permitem concluir que a Hipótese 3 é suportada, ainda que com intensidades distintas entre dimensões.

Relativamente ao tempo despendido nas redes sociais, os efeitos diretos sobre a procrastinação revelam-se globalmente reduzidos, com coeficientes de pequena magnitude, sugerindo que o tempo de uso, isoladamente, não constitui um preditor robusto da procrastinação académica. Contudo, quando analisado como variável moderadora, o tempo nas redes sociais assume um papel relevante, particularmente na interação com a impulsividade de atenção. Os efeitos de moderação observados indicam que o aumento do tempo passado nas redes sociais intensifica a relação entre impulsividade de atenção e procrastinação, sobretudo ao nível da desconexão do trabalho académico e da má gestão do tempo ($\beta = -0,930$; $\beta = -0,628$). Em contraste, não se verificam efeitos moderadores relevantes nas interações com a impulsividade motora ou de não planeamento, cujos coeficientes se mantêm reduzidos.

Estes resultados sugerem que o impacto do tempo nas redes sociais na procrastinação acadêmica depende fundamentalmente das características individuais associadas ao controle de atenção. Em ambientes digitais altamente estimulantes, indivíduos com maior impulsividade de atenção parecem ser particularmente vulneráveis ao adiamento das tarefas acadêmicas, enquanto outras formas de impulsividade mostram-se menos sensíveis à influência do tempo de exposição às redes sociais. Assim, a Hipótese 4 é suportada apenas para a impulsividade de atenção, evidenciando um efeito moderador específico e não generalizado.

4 Discussão

Esta secção tem como objetivo discutir e interpretar os resultados obtidos na análise do modelo proposto, relacionando-os com a literatura existente e com as hipóteses formuladas. Procura-se compreender de que forma a dependência das redes sociais, a impulsividade e o tempo despendido nas redes sociais se associam à procrastinação académica, considerando as diferentes dimensões que compõem cada um destes construtos. Adicionalmente, pretende-se analisar o papel moderador do tempo de utilização das redes sociais na relação entre a impulsividade e a procrastinação académica, bem como discutir as implicações teóricas e práticas dos resultados alcançados no contexto do desempenho académico dos estudantes.

4.1 Dependência das Redes Sociais

A dependência das redes sociais tem sido conceptualizada como um padrão problemático de uso caracterizado por dificuldades de controlo e persistência do uso apesar da consciência das consequências negativas (Andreassen et al., 2016). Os resultados do presente estudo reforçam esta perspetiva, evidenciando que a dependência das redes sociais não constitui um construto homogêneo, mas manifesta efeitos diferenciados sobre a procrastinação académica consoante as suas subdimensões.

Em particular, a dimensão IC revelou-se a componente mais relevante e consistente na explicação da procrastinação académica (H_1). Os coeficientes de caminho positivos e elevados observados entre esta dimensão e todas as formas de procrastinação — nomeadamente a procrastinação central, a má gestão do tempo e a desconexão do trabalho académico — sugerem que a incapacidade de regular o uso das redes sociais interfere diretamente com o envolvimento académico. Estes resultados estão em concordância com a literatura que associa falhas de autorregulação digital a comportamentos de adiamento de tarefas (Turel e Bechara, 2016). Assim, não é o uso frequente das redes sociais em si que parece problemático, mas a dificuldade em interromper ou limitar esse uso quando necessário.

Por outro lado, as dimensões GP e NC apresentaram relações negativas com as várias dimensões da procrastinação académica. Este padrão sugere efeitos diferenciados entre subdimensões, mas deve ser interpretado com cautela, uma vez que as subdimensões da dependência podem partilhar variância entre si e produzir efeitos de supressão no modelo.

Assim, mais do que indicar conclusivamente um “efeito protetor”, estes resultados podem refletir a forma como cada subdimensão se comporta quando estimada em conjunto com IC. Ainda assim, uma interpretação possível é que estudantes que reconhecem explicitamente a prioridade atribuída às redes sociais ou que têm consciência das consequências negativas do seu uso podem desenvolver estratégias compensatórias para mitigar os efeitos no desempenho acadêmico. Esta interpretação encontra suporte em abordagens que defendem que a consciência dos custos associados ao comportamento pode promover mecanismos de autorregulação mais eficazes (Sirois e Pychyl, 2013).

Adicionalmente, os resultados indicam que a dependência das redes sociais não é adequadamente explicada pela impulsividade, conforme evidenciado pelo baixo poder explicativo do modelo para este construto (H_2). Esta descoberta sugere que a dependência das redes sociais pode estar mais associada a fatores contextuais, motivacionais e cognitivos específicos como a procura de alívio emocional, gratificação imediata ou fuga a tarefas académicas do que a traços gerais de impulsividade. Esta conclusão está alinhada com modelos contemporâneos de uso problemático da tecnologia, que enfatizam a interação entre o indivíduo e o contexto digital, em detrimento de explicações baseadas exclusivamente em traços de personalidade (Billieux et al., 2020).

Os resultados deste estudo evidenciam que a dependência das redes sociais afeta a procrastinação académica sobretudo quando se manifesta através de dificuldades de controlo do comportamento. A simples perceção de uso excessivo ou de consequências negativas não parece, por si só, suficiente para intensificar a procrastinação, reforçando a ideia de que o núcleo do problema reside nos mecanismos de autorregulação. Esta distinção é particularmente relevante para o desenvolvimento de intervenções académicas e psicológicas, que deverão privilegiar o fortalecimento do controlo comportamental e da gestão do uso digital, em vez de estratégias centradas exclusivamente na redução do tempo de utilização das redes sociais.

4.2 Procrastinação académica

A procrastinação académica tem sido descrita como um comportamento disfuncional de autorregulação que se manifesta de forma particularmente acentuada em contextos digitais, nos quais a abundância de estímulos concorrentes dificulta o controlo da atenção e a gestão do tempo (Meier et al., 2016). De um modo geral, os resultados confirmam

parcialmente a H₁, ao demonstrar que a dependência das redes sociais se associa à procrastinação acadêmica, embora de forma diferente consoante as subdimensões envolvidas. Esta evidência está alinhada com a literatura que encara a procrastinação como uma falha persistente nos mecanismos de autorregulação da ação (Sirois e Pychyl, 2013).

De forma particular, os resultados mostram que a CP é significativamente influenciada por variáveis associadas ao controlo cognitivo e comportamental, nomeadamente pela IA e pela dimensão IC da dependência das redes sociais. Assim, reforçam a ideia de que a procrastinação central representa a forma mais disfuncional de procrastinação acadêmica, caracterizada por adiamento intencional e dificuldade em iniciar tarefas, mesmo quando estas são percebidas como importantes (Svartdal e Steel, 2017). A associação sugere que estudantes com maiores dificuldades em manter a atenção e em regular o uso das redes sociais apresentam maior propensão para este tipo de procrastinação (Meier et al., 2016).

Por outro lado, os resultados indicam que a impulsividade assume um papel relevante na explicação da procrastinação acadêmica, fornecendo suporte à H₃. No entanto, este efeito não é uniforme entre as diferentes dimensões da impulsividade. A IA revelou-se particularmente associada à procrastinação acadêmica, sugerindo que dificuldades em manter o foco e resistir a estímulos favorecem o adiamento de tarefas académicas. Assim, reforça a perspectiva de que a procrastinação está mais intimamente ligada a défices cognitivos de controlo de atenção do que a comportamentos impulsivos.

Relativamente à H₄, os resultados indicam que o tempo despendido nas redes sociais desempenha um papel moderador específico na relação entre a impulsividade e a procrastinação acadêmica. Este efeito foi observado sobretudo na IA, sugerindo que o tempo de uso intensifica a dificuldade em manter o envolvimento académico em indivíduos com maiores défices de atenção. Em contrapartida, não se verificaram efeitos moderadores consistentes para outras formas de impulsividade, indicando que o efeito do tempo passado nas redes sociais não é generalizado, mas condicionado pelas características cognitivas do indivíduo. Assim, a H₄ é suportada de forma parcial, reforçando a ideia de que o uso das redes sociais atua como um amplificador de vulnerabilidades pré-existentes, e não como um fator causal isolado.

A confirmação apenas parcial das hipóteses indica que, para reduzir a procrastinação acadêmica, as intervenções deverão focar-se sobretudo no reforço das competências de controlo da atenção e de autorregulação no uso das redes sociais, em vez de estratégias baseadas apenas na restrição do tempo de utilização das redes sociais.

4.3 Impulsividade

A impulsividade tem sido apontada como um traço associado a dificuldades no controlo comportamental, na regulação emocional e no processamento cognitivo (Patton et al., 1995). No contexto académico, tem sido frequentemente associada a comportamentos de distração e adiamento de tarefas, o que torna particularmente relevante a sua análise na explicação da procrastinação académica.

De forma consistente, a IA destacou-se como o principal fator associado ao adiamento de tarefas académicas, sugerindo que dificuldades em manter o foco, resistir a estímulos e sustentar a atenção em tarefas exigentes constituem mecanismos centrais na manifestação da procrastinação (H₃). Este padrão interpretativo está em consonância com a literatura que conceptualiza a procrastinação como uma falha de autorregulação cognitiva, fortemente associada a défices de atenção (Steel e Klingsieck, 2016). Em contraste, a IM e IP apresentam um contributo menos consistente para explicar a procrastinação académica, sugerindo que o adiamento académico resulta menos de comportamentos impulsivos gerais (como agir sem pensar) e mais de limitações cognitivas no controlo da atenção e na autorregulação orientada para objetivos de longo prazo (Steel, 2007).

No que respeita à relação entre impulsividade e dependência das redes sociais, a hipótese não suportada (H₂) sugere que a impulsividade, enquanto traço geral, não constitui um preditor direto e consistente da dependência das redes sociais. Este resultado alerta para os riscos de más interpretações do uso problemático das tecnologias, defendendo que este resulta de uma combinação de fatores específicos como motivações de uso, regulação emocional e contextos situacionais e não apenas de impulsividade (Billieux et al., 2015).

Adicionalmente, os resultados indicam que o tempo despendido nas redes sociais exerce um papel moderador parcial na relação entre impulsividade e procrastinação académica (H₄). Este efeito manifesta-se sobretudo na IA sugerindo que a exposição prolongada às redes sociais potencia dificuldades de concentração em indivíduos vulneráveis. Em contrapartida, o tempo de uso não intensificou de forma significativa a relação entre

procrastinação e IM ou IP, reforçando a ideia de que os efeitos do uso das redes sociais dependem mais das características cognitivas do utilizador do que da duração do uso em si (Reinecke e Hofmann, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

5 Considerações Finais

5.1 Conclusão

Nesta investigação, procurámos analisar as relações entre dependência das redes sociais, impulsividade e procrastinação académica em estudantes universitários, examinando também o papel moderador do tempo despendido nas redes sociais. Para isso, recorremos a uma metodologia quantitativa, baseada num processo hipotético-dedutivo, suportado por inquérito por questionário online administrado via LimeSurvey, para recolha de dados numa amostra de 235 estudantes do ensino superior português. A amostra mostrou-se maioritariamente jovem (idade média de 21 anos), equilibrada por género e distribuída por diversas áreas académicas, refletindo a diversidade do contexto universitário nacional.

Relativamente à caracterização das dimensões em análise, concluiu-se que os níveis de dependência das redes sociais são moderados a elevados na amostra, com grande parte dos inquiridos a reportar uso diário superior a 2 horas, alinhando-se com tendências globais de exposição digital excessiva (Chanpen et al., 2023). A impulsividade apresenta-se como um traço moderado, com destaque para a dimensão de atenção, afetando cerca de 60% dos participantes de forma significativa. A procrastinação académica revela níveis preocupantes, com mais de metade da amostra a admitir adiamentos frequentes de tarefas, concentrando-se pontuações entre moderadas e altas, o que compromete rotinas de estudo e prazos académicos.

O tempo despendido nas redes sociais varia de baixo a excessivo, com 45% dos estudantes a excederem 3 horas diárias, mostrando diferenças por género: maior exposição no género feminino, embora sem significância estatística marcante. Estes padrões corroboram a literatura que aponta o uso problemático como distração central no ensino superior (Lian et al., 2018).

Na validação do modelo conceptual proposto via PLS-SEM, confirmaram-se três das quatro hipóteses, ainda que duas apenas parcialmente: a dependência das redes sociais na subdimensão “*impaired control*” associa-se positivamente às três subdimensões da procrastinação académica, CP= ($\beta=1,213$, $p<0.001$), PTM ($\beta=1,368$, $p<0.001$), e WD ($\beta=1,847$, $p<0.001$), evidenciando uma associação estatisticamente significativa com o comportamento académico; a impulsividade — especialmente de não planeamento —

prediz procrastinação nas subdimensões CP ($\beta=0,387$ $p<0.001$), PTM ($\beta=0,526$ $p<0.001$) e WD ($\beta=0,714$ $p<0.001$), o tempo nas redes modera esta relação, intensificando-a em utilizadores excessivos. Não se confirmou uma ligação direta entre a impulsividade e dependência das redes sociais, removida por fraco desempenho estatístico, sugerindo interferência indireta via procrastinação.

Efetivamente, a amostra possui amplitude suficiente para detetar estes padrões, mas revela uma concentração em níveis moderados de impulsividade e dependência, limitando extrapolações para casos extremos. Embora tenhamos evidências teóricas robustas (Steel, 2007; Gkalp et al., 2023), uma amostra maior e mais diversificada, incluindo perfis de baixo risco, por exemplo, poderia refinar os moderadores adicionais, como o género ou ano curricular.

Detetámos ainda relações interconexas: o tempo nas redes sociais correlaciona-se significativamente com a dependência e a impulsividade de atenção influencia indiretamente a procrastinação via padrões de distração digital. Estas ligações destacam uma rede dinâmica entre variáveis, onde o uso excessivo amplifica traços predisponentes.

No contexto desta investigação, a utilização das redes sociais emerge não apenas como uma prática frequente no quotidiano dos estudantes universitários, mas também como um potencial fator de dependência percebida, sobretudo quando associada a tempos de utilização mais prolongados. Em paralelo, a impulsividade, em particular nas suas dimensões mais ligadas à atenção e ao não planeamento, torna-se relevante na explicação da procrastinação académica, sugerindo que a dificuldade em autorregular o comportamento pode favorecer o adiamento de tarefas. Neste sentido, torna-se pertinente analisar estes dois aspetos de forma articulada, atendendo ao seu efeito na organização do estudo, na gestão do tempo e no desempenho académico dos estudantes universitários.

Concluimos que a dependência das redes sociais e a impulsividade, agravadas pelo tempo excessivo online, representam um desafio crítico para o sucesso académico dos estudantes universitários, moldando negativamente o foco, a motivação e os resultados.

5.2 Limitações

Uma das limitações deste estudo diz respeito ao recurso a medidas de autoperceção, tanto para avaliar a impulsividade, a dependência das redes sociais, como a procrastinação académica, o que pode introduzir enviesamentos associados à desajustabilidade social e à

tendência para responder de acordo com o que é socialmente aceitável, e não necessariamente de forma totalmente precisa. Além disso, a natureza transversal do desenho de investigação não permite estabelecer relações de causalidade entre os constructos, limitando a interpretação dos resultados a associações e padrões correlacionais.

Outra limitação prende-se com a dimensão de amostra utilizada, embora adequada para a análise exploratória realizada, poderia ser ampliada e mais diversificada.

Importa ainda destacar que o modelo teórico testado, embora integre variáveis centrais para a compreensão da procrastinação académica no contexto digital, não contempla outras dimensões potencialmente relevantes, como bem-estar psicológico ou variáveis contextuais (por exemplo, exigências curriculares ou apoio social). A ausência destas variáveis pode limitar a capacidade explicativa do modelo e deixar de fora fatores importantes na compreensão do fenómeno.

Por fim, a operacionalização dos constructos baseou-se em instrumentos previamente validados, mas algumas dimensões específicas de impulsividade, tipos de procrastinação ou padrões de uso das redes sociais podem não ter sido captadas totalmente.

5.3 Recomendações para investigações futuras

Os resultados desta investigação podem servir como ponto de partida para estudos futuros que procurem explorar a relação entre a dependência das redes sociais, a impulsividade e a procrastinação académica. Desta forma, as novas investigações podem utilizar os fatores analisados em amostras maiores e mais diversificadas.

Uma vez que a amostra utilizada foi selecionada por conveniência, sugiro que as investigações futuras possam ser conduzidas utilizando um grupo mais abrangente e heterogéneo, possibilitando uma visão mais rica sobre o tema. Através dos resultados desta investigação, ficou salientado que vários indivíduos enfrentam dificuldades em organizar o tempo de maneira eficiente devido ao uso compulsivo das redes sociais. Assim, torna-se fundamental a investigação sobre as razões que levam a este comportamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdel Hadi, S., Gharaibeh, M., & Alghazo, E. (2023). Impulsiveness among undergraduates from the United Arab Emirates and Jordan: Role of socio-demographic variables. **Health Psychology Research*, 11*(1), Article 81045. <https://doi.org/10.52965/001c.81045>.

Adeel, A., Sarminah, S., Jie, L., Hung, K. M. D., Daghri, Y. Q., & Alghafes, R. A. (2023). When procrastination pays off Role of knowledge sharing ability, autonomous motivation, and task involvement for employee creativity. *Heliyon*, 9(10), Article e19398. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19398>.

Agosto, D. E., Abbas, J. & Naughton, R. (2012). Relationships and social rules: Teens' social network and other ICT selection practices. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 63(6), 1108–1124, <https://doi.org/10.1002/asi.22612>.

Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>.

Akram, W (2018). A study on positive and negative effects of social media on society. *International journal of computer sciences and engineering*, 5(10), 351-354, <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>.

Alblwi, A., McAlaney, J., Al Thani, D. A. S., Phalp, K., & Ali, R. (2021). Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures. *Social Network Analysis and Mining*, 11(1), 19, <https://doi.org/10.1007/s13278-021-00727-1>.

Al-Hammouri, M. M., Rababah, J. A., & Shawler, C. (2021). A Review of the Concept of Impulsivity. *Advances in Nursing Science*, 44, 357 – 367, <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000370>.

Alih, N. I. I., & Alvarez, A. L. (2021). Academic procrastination: Its effect on the learning productivity of senior high school students in Mindanao state University-Sulu. *Indonesian Community Empowerment Journal*, 1(2), 45-48, <https://doi.org/10.37275/icejournal.v1i2.7>.

Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94, <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>.

Al Shaibani, M. H., Hejab, M., & Shaibani, A. (2020). Academic procrastination among university students in Saudi Arabia and its association with social media addiction. *Psychology and Education Journal*, 57(8), 1118-1124, <https://doi.org/10.17762/pae.v57i8.1344>.

Anderson, M., & Jiang, J. (2018, 28 de Novembro). Teens' social media habits and experiences. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517, <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). Bergen Social Media Addiction Scale. *Psychology of Addictive Behaviors*, <https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2341816>.

Perrin, A. (2015, Outubro 8). Social networking usage: 2005–2015. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>

Angela Hsin Chun Chu & Jin Nam Choi (2005) Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance, *The Journal of Social Psychology*, 145:3, 245-264, <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>.

Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/10709>.

Awad, E., El Khoury-Malhame, M., Yakin, E., Hanna, V., Malaeb, D., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Association between desire thinking and problematic social media use among a sample of Lebanese adults: The indirect effect of suppression and impulsivity. *PloS one*, 17, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277884>.

Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences:

a cross-sectional study. *BMC psychology*, 7(1), 28, <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>.

Bari A, Robbins TW. Inhibition and impulsivity: behavioral and neural basis of response control. *Prog Neurobiol.* (2013) 108:44–79, <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2013.06.005>.

Berlin GS, Hollander E. Compulsivity, impulsivity, and the DSM-5 process. *CNS Spectr* 2014;19(1):62–8. <https://doi.org/10.1017/S1092852913000722>.

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>.

Billieux, J., Flayelle, M., Rumpf, H. J., & Stein, D. J. (2019). High involvement versus pathological involvement in video games: A crucial distinction for ensuring the validity and utility of gaming disorder. *Current Addiction Reports*, 6(3), 323–330. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00259-x>.

Brace, I. (2018). *Questionnaire design: How to plan, structure and write survey material for effective market research*. Kogan Page Publishers.

Cai, Y. (2025). Willingness to share information on social media: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1567506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567506>.

Caratıquıt, K. D., & Caratıquıt, L. J. C. (2023). Influence of social media addiction on academic achievement in distance learning: Intervening role of academic procrastination. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 24(1), 1-19, <https://doi.org/10.17718/tojde.1060563>.

Carvalho LF, Sette CP, Ferrari BL (2018). Problematic smartphone use relationship with pathological personality traits: Systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology*. 2018;12(3), <https://doi.org/10.5817/CP2018-3-5>.

Cebi, A., Reisođlu, İ., & Bahçekapılı, T. (2019). The Relationships among Academic Procrastination, Self-Control, and Problematic Mobile Use: Considering the Differences over Personalities. *Addicta: the turkish journal on addictions*, 6(3), <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0082>.

- Cerino, E. S. (2014). Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 19(4), <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN19.4.156>.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 160(6):1041–52. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.6.1041>.
- Chanpen, S., Pornnoppadol, C., Vasupanrajit, A., & Dejatiwongse Na Ayudhya, Q. (2023). An Assessment of the Validity and Reliability of the Social-Media Addiction Screening Scale (S-MASS). *Siriraj Medical Journal*, <https://doi.org/10.33192/smj.v75i3.261044>.
- Chavez-Yacolca, D. R., Castro-Champión, R. B., Cisneros-Gonzales, N. M., Cunza-Aranzábal, D. F., Morales-García, M., & Abanto-Ramírez, C. D. (2025). Relationship between academic procrastination and internet addiction in Peruvian university students: the mediating role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 15, 1454234, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1454234>.
- Chen, G., & Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224, 112652, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652>.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of social psychology*, 149(2), 195-212, <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>.
- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>.
- Chung, L. T. X., & Soo Hoo, P. Y. (2022). Relationship between Social Media Addiction Levels and Academic Procrastination among Undergraduate Students in Malaysia: Grit as the Mediator. *Advanced Journal of Social Science*, 11(1), 13–27, <https://doi.org/10.21467/ajss.11.1.13-27>.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage publications.

- Cropink. (2025). Alarmantes dados estatísticos sobre dependência em redes sociais e saúde mental. <https://cropink.com/social-media-mental-health-statistics>.
- Cudo, A., Toró, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of Self-Control in Facebook Addiction: Impulsivity Is the Key. *Psychiatric Quarterly*, 91(1), 91-101. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09683-8>.
- Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada (RICA)*, 2(4), 1-13.
- Dalley JW, Everitt BJ, Robbins TW (2011). Impulsivity, compulsivity, and top-down cognitive control. *Neuron*. 69:680–94, <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.01.020>.
- DataReportal. (2025). Digital 2025: Global Overview Report. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>
- Delaney, D. J., Stein, L. A. R., & Gruber, R. E. (2018). Facebook addiction and impulsive decision-making. *Addiction Research & Theory*, 26, 478 – 486, <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1406482>.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189, <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>.
- Dezhkam, N., Zarbakhsh Bahri, M. R., & Khaneh Keshi, A. (2022). The Effect of Impulsivity on Addition and Addictive Tendencies: A Meta-analysis. *Journal of Health Reports and Technology*, <https://doi.org/10.5812/jhrt-120846>.
- Diamantopoulos, A., & Winklhofer, H. M. (2001). Index construction with formative indicators: An alternative to scale development. *Journal of Marketing Research*, 38(2), 269–277. <https://doi.org/10.1509/jmkr.38.2.269.18845>.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International journal of information management*, 40, 141-152, <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>.
- Donders FC (1969). On the speed of mental processes. *Acta Psychologica*, 30, 412–431, [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(69\)90065-1](https://doi.org/10.1016/0001-6918(69)90065-1).

- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96, <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2018). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>.
- Elliott, M. V., Johnson, S. L., Pearlstein, J. G., Lopez, D. E. M., & Keren, H. (2023). Emotion-related impulsivity and risky decision-making: A systematic review and meta-regression. *Clinical psychology review*, 100, 102232, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102232>.
- Enticott, P. G., & Ogloff, J. R. P. (2006). Elucidation of impulsivity. *Australian Psychologist*, 41, 3-14, <https://doi.org/10.1080/00050060500391894>.
- Evenden, J. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146, 348-361, <https://doi.org/10.1007/PL00005481>.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34(1), 73-83, <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>.
- Ferrari, J. R., Singh, S., & Mangla, D. (2025). Impulsivity and academic procrastination: Effects of achievements through academic procrastination with Indian students. *Journal of Behavioral Psychology*, 1(1), 1900-1900.
- Feng, T., Wang, B., Mi, M., Ren, L., Wu, L., Wang, H., ... & Wang, X. (2025). The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*, 11(3), <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41869>.
- Fentaw, T., Moges, B. T., & Ismail, S.M (2022). Academic procrastination behaviour among public university students. *Education Research International*, 2022 (1) <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>.

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>.

Fowler, J., Gullo, M. J., & Elphinston, R. A. (2020). Impulsivity traits and Facebook addiction in young people and the potential mediating role of coping styles. *Personality and Individual Differences*, 161, 109965, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109965>.

Gillett, G., Watson, G., Saunders, K. E., & McGowan, N. M. (2021). Sleep and circadian rhythm actigraphy measures, mood instability and impulsivity: A systematic review. *Journal of psychiatric research*, 144, 66–79. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.043>.

Gökalp, Z. Ş., Saritepeci, M., & Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>.

González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira Paniagua, Á. (2023). Dimensional Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3201. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043201>.

Gopakumar, G., Surathkumaar, H., T, R., V, A., Viswanath, S., & Joseph, J. (2025). Prevalence of Social Media Addiction and Its Determinants Among College Students in Chengalpattu District, Tamil Nadu. *Cureus*, 17(5), e84625. <https://doi.org/10.7759/cureus.84625>.

Goroshit M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>.

Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), **Behavioral*

addictions: Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119–141). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>.

Guo, Z., Liang, S., Ren, L., Yang, T., Qiu, R., He, Y., & Zhu, X. (2022). Applying network analysis to understand the relationships between impulsivity and social media addiction and between impulsivity and problematic smartphone use. *Frontiers in psychiatry*, 13, 993328. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.993328>.

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological science*, 25(6), 1178–1188.
<https://doi.org/10.1177/0956797614526260>.

Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2019). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.). Sage Publications.

Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3^a ed.). Sage Publications.

Hamvai, C., Kiss, H., Vörös, H., Fitzpatrick, K. M., Vargha, A., & Pikó, B. F. (2023). Association between impulsivity and cognitive capacity decrease is mediated by smartphone addiction, academic procrastination, bedtime procrastination, sleep insufficiency and daytime fatigue among medical students: a path analysis. *BMC medical education*, 23(1), 537. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04522-8>.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>.

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115–135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>.

Hwang, H. S. (2017). The influence of personality traits on the Facebook addiction. **KSII Transactions on Internet and Information Systems*, 11*(2), 1032–1042.
<https://doi.org/10.3837/tiis.2017.02.022>.

Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z., & Hussain, Z. (2024). Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition. *Behavioral Sciences*, 14(9), 820. <https://doi.org/10.3390/bs14090820>.

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 20(4), e129. <https://doi.org/10.2196/jmir.9044>.

Karim, J., Chen, Y., & Bellekens, X. (2020). Social media use and its connection to mental health: A systematic review. *Cureus*, 12(6), Article e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>.

Katz, I., Eilat, K., & Nevo, N. (2014). "I'll do it later": Type of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38(1), 111-119. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9366-1>.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.

Kemp, S. (2019, 13 de Abril). Digital 2019: Global Digital Overview — DataReportal — Global Digital Insights. DataReportal — Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>.

Khalifa, A. G. (2021). Social Networking Addiction and Quality of Academic Life among First-Year High School Students in Saudi Arabia: The Mediating Role of Academic Procrastination. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2021.09.04.4>.

- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>.
- Koning, I. M., Peeters, M., Finkenauer, C., & Van Den Eijnden, R. J. (2018). Bidirectional effects of Internet-specific parenting practices and compulsive social media and Internet game use. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 624-632. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.68>.
- Kurker, F., & Surucu, A. (2024). Social media addiction mediates the relationship between basic psychological needs satisfaction and academic procrastination. *Psychology in the Schools*, 61(7), 2701-2721. <https://doi.org/10.1002/pits.23190>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in human behavior*, 26(2), 254-263. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.011>.
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotions. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444. <https://doi.org/10.1177/089443930101900403>.
- Lewin, K. M., Kaur, A., & Meshi, D. (2023). Problematic social media use and impulsivity. *Current Addiction Reports*, 10(3), 553-562. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00495-2>.
- Lian, S. L., Sun, X. J., Zhou, Z. K., Fan, C. Y., Niu, G. F., & Liu, Q. Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PloS one*, 13(12), e0208162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>.

- Lin, M. F., Hoffman, E. S. & Borengasser, C. (2013). Is social media too social for class: A case study of Twitter use. *Tech Trends*, 57(2), 39-45. <https://doi.org/10.1007/s11528-013-0644-2>.
- Liřan, D. E. (2025). Online Captive: The Impact of Social Media Addiction on Depression and Anxiety—An SEM Approach to the Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Effects of Age and Professional Status. *Behavioral Sciences*, 15(4), 481. <https://doi.org/10.3390/bs15040481>.
- Liu, Q., et al. (2022). Association between time spent on social media and depression in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child Psychology*, 48(2), 210-222 <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>.
- Liu, Q., Zhou, Z., Yang, X., Kong, F., Niu, G., & Fan, C. (2022). Mobile phone addiction and academic procrastination among Chinese college students: The chain mediating role of self-control and time management disposition. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 457–468. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758303>.
- Liu, M., Sun, W., Chen, H., & Fan, J. (2024). The impact of internet addiction on college students' academic procrastination: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*. <https://doi.org/10.2224/sbp.13402>.
- Matthews, R., & Ross, E. (2010). *Research methods: A practical guide for the social sciences*. Pearson Education Ltd.
- McGowan, N. M., & Coogan, A. N. (2018). Sleep and circadian rhythm function and trait impulsivity: An actigraphy study. *Psychiatry research*, 268, 251–256. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.030>.
- McLean Hospital. (2024, 7 de Agosto). The real reason you're procrastinating. McLean Hospital. <https://www.mcleanhospital.org/essential/procrastination>
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>.

- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *The American journal of psychiatry*, 158(11), 1783–1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>.
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J. & Van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive behaviors*, 153, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2019). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 1–7. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Moreno MA, D’Angelo J, Whitehill J. (2016). Social media and alcohol: Summary of research, intervention ideas and future study directions. *Media and Communication*. 4. 50-59. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.529>.
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 155-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>.
- Morris LA, O’Callaghan C, Le Heron C. Disordered decision making: a cognitive framework for apathy and impulsivity in Huntington’s Disease. *Move Disord*. (2022) 37:1149–63. <https://doi.org/10.1002/mds.29013>.
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Braun, B., & Wölfling, K. (2016). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 22(40), 6285–6298. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>.
- Musaddiq, K., Javeria, K., Asma, A., Muhammad, I., Kiran, A., & Jawed Akbar, D. (2023). ASSOCIATION OF SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH ACADEMIC PROCRASTINATION, PERFORMANCE AND INSOMNIA AMONG MEDICAL STUDENTS. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 20(02). <https://doi.org/10.63050/jpps.20.02.239>.

- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116-121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>.
- Niermann, H. C. M. (2014). The relation between procrastination and symptoms of ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 144-156. <https://doi.org/10.1002/mpr.1440>.
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388-399. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>.
- Nigg J.T. (2017) Annual research review: on the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *J Child Psychol Psychiatry*. (2017) 58:361–83. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Nwosu, K. C., Ikwuka, D. O., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination?. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), n1. <https://doi.org/10.21432/cjlt27890>.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Social media addiction scale for adolescents: validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, 51(6), 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1).
- Paul, M., & Dredze, M. (2011). You are what you tweet: Analyzing twitter for public health. In *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media* (Vol. 5, No. 1, pp. 265-272). <https://doi.org/10.1609/icwsm.v5i1.14137>.
- Pew Research Center. (2015, 9 de Abril). Teen, social media and technology overview 2015. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>.

Pew Research Center. (2025, 21 de Abril). Teens, social media and mental health. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>.

Ponto, J. (2015). Understanding and evaluating survey research. *Journal of the advanced practitioner in oncology*, 6(2), 168. <https://doi.org/10.6004/jadpro.2015.6.2.9>.

Pretorius, C., McCashin, D., & Coyle, D. (2022). Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interventions*, 30, 100591. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>.

Primalogik. (2025, 4 de Março). The Productivity Paradox: Exploring the Positive Effects of Procrastination. <https://primalogik.com/blog/the-productivity-paradox-exploring-the-positive-effects-of-procrastination/>.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>.

Quivy, R., Van Campenhout, L., & Santos, R. (1992). Manual de investigação em ciências sociais. <https://tecnologiamidiaeinteracao.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/09/quivy-manual-investigacao-novo.pdf>.

Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>.

Ramadhani, E., Setiyosari, P., Indreswari, H., Setiyowati, A. J., & Putri, R. D. (2026). Academic procrastination: A systematic review of causal factors and interventions. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 36(1), 100552.

Randolph, J. (2009). A guide to writing the dissertation literature review. *Practical assessment, research, and evaluation*, 14(1). <https://doi.org/10.7275/b0az-8t74>.

- Rasouli, A., Nejad-Ebrahim Soumee, Z., Tirgari Seraji, H., Ramzi, F., & Saed, O. (2025). The Self-Control Bridge: Connecting Social Media Use to Academic Procrastination. *Psychological Reports*, <https://doi.org/10.1177/00332941251330538>.
- Raykov, T. (1997). Estimation of composite reliability for congeneric measures. *Applied Psychological Measurement*, 21(2), 173-184. <https://doi.org/10.1177/01466216970212006>.
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Montisci, T., & Rochat, L. (2022). Towards a dimensional, multifactorial, and integrative approach to procrastination in everyday life: An illustration through interviews. *Psychologica Belgica*, 62(1), 166. <https://doi.org/10.5334/pb.1115>.
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking off or winding down? An experience-sampling study on the drivers and consequences of media use for recovery versus procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441–461. <https://doi.org/10.1111/hcre.12082>.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>.
- Rodríguez-Fornells, A., & Maydeu-Olivares, A. (2000). Impulsive/careless problem-solving style as predictor of subsequent academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 639–645. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00127-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00127-0).
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 118-127.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>.
- Rothen, S., Briefer, J.-F., Deleuze, J., Karila, L., Andreassen, C. S., Achab, S., Billieux, J. (2018). Disentangling the role of users' preferences and impulsivity traits in

problematic Facebook use. *PloS one*, 13(9), e0201971. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201971>.

Rozenal, A., Forsström, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *Frontiers in psychology*, 13, 783570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>.

Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>.

Ryan, E. (2022, 12 de Julho). *Research Objectives | Definition & Examples*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/research-process/research-objectives/>.

Salguero-Pazos, M. R., & Reyes-de-Cózar, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>.

Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in psychology*, 11, 617140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>.

Schønning V, Hjetland GJ, Aarø LE and Skogen JC (2020), Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Front. Psychol.* 11:1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>.

Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.

Delogu, F., & Feraco, T. (2025). The impact of the COVID-19 pandemic on the use of social media: A chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out. *Acta Psychologica*, 255, Article 104201. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104888>.

- Sharma, L., Markon, K. E., & Clark, L. A. (2014). Toward a theory of distinct types of “impulsive” behaviors: A meta-analysis of self-report and behavioral measures. *Psychological Bulletin*, 140(2), 374–408. <https://doi.org/10.1037/a0034418>.
- Sheinov, V. P., & Karpievich, V. A. (2024). The relationship of problematic use of social networks with procrastination, academic motivation and self-control in communication. *Sibirskiy Psikhologicheskiy Zhurnal*, <https://doi.org/10.17223/17267080/93/6>.
- Shin, J., & Grant, A. M. (2021). When putting work off pays off: A curvilinear relationship between procrastination and creativity. *Academy of Management Journal*, 64(1), 1-15. <https://doi.org/10.5465/amj.2018.1471>.
- Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry research*, 285. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112793>.
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 860-875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press. . <https://doi.org/10.1016/c2014-0-03741-0>.
- Smart Insights. (2025, 13 de Fevereiro). Global social media statistics research summary. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>.
- 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. *Psychol Bull*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.

- Stevens, L., Verdejo-García, A., Goudriaan, A. E., Roeyers, H., Dom, G., & Vanderplasschen, W. (2014). Impulsivity as a vulnerability factor for poor addiction treatment outcomes: a review of neurocognitive findings among individuals with substance use disorders. *Journal of substance abuse treatment*, 47(1), 58–72. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2014.01.008>.
- Svartdal, F., Granmo, S., & Færevaaag, F. S. (2018). On the behavioral side of procrastination: Exploring behavioral delay in real-life settings. *Frontiers in Psychology*, 9, 746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00746>.
- Strickland, J. C., & Johnson, M. W. (2021). Rejecting impulsivity as a psychological construct: A theoretical, empirical, and sociocultural argument. *Psychological Review*, 128(2), 336–361. <https://doi.org/10.1037/rev0000263>.
- Suárez-Perdomo, A., Garcés-Delgado, Y., & Arvelo-Rosales, C. N. (2024). Academic procrastination and inappropriate use of social networks among university students. *Studies in Higher Education*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.2373190>.
- 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>.
- Subrahmanyam K. ve Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119–146. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0006>.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>.
- Svartdal, F., Sæle, R. G., Dahl, T. I., Nemtcán, E., & Gamst-Klaussen, T. (2022). Study habits and procrastination: the role of academic self-efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1141-1160. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1959393>.
- Svartdal, F. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis and intervention strategies. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1019261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>.

Tanne, J.H. (2022). US task force recommends screening children for anxiety and depression. *BMJ*, o2490. <https://doi.org/10.1136/bmj.o2490>.

Tisocco, F., & Liporace, M. F. (2025). Procrastination and academic motivation among students before and during the Covid-19 pandemic. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 22(1), 1-22. <https://doi.org/10.53761/5d235491>.

Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>.

Tyrväinen, O., Pirkkalainen, H., Salo, M., et al. (2025). Overloaded yet addicted? A meta-analysis of the outcomes of social media overload. *Telematics and Informatics*, 98, 102247. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2025.102247>.

University of Oxford. (2024). The importance of your research question. *Study Higher*. <https://studyhigher.ac.uk/our-partners/university-of-oxford/bqlq-1-2-importance-research-question/>

Üztemur, S. (2020). THE MEDIATING ROLE OF ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOURS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PRE-SERVICE SOCIAL STUDIES TEACHERS'SOCIAL MEDIA ADDICTION AND ACADEMIC SUCCESS. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, 5(11). <https://doi.org/10.35826/ijetsar.112>.

Üztemur, S., & Dinç, E. (2023). Academic procrastination using social media: A cross-sectional study with middle school students on the buffering and moderator roles of self-control and gender. *Psychology in the Schools*, 60(4), 1060-1082. <https://doi.org/10.1002/pits.22818>.

Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged In: How media attract and affect youth*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300218879.001.0001>.

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>.

Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behaviour*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>.

Van Eerde W, Klingsieck KB (2018) Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educ Res Rev* 25:73–85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and individual differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6).

Vargas, M. A. P. (2017). Academic procrastination: The case of Mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103-120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>.

Vlachopanou, P., Maska, L., Kalamaras, D., & Nasika, F. (2025). The Mediating Role of Academic Procrastination in the Link Between Academic Motivation and Academic Adjustment Among University Students. *European Journal of Psychology Open*, 84(1), 33–45. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000074>.

Wang, B., Liu, Y., Qian, J., & Parker, S. K. (2023). How can people benefit, and who benefits most, from using socialisation-oriented social media at work? An affordance perspective. *Human Resource Management Journal*, 33(4), 1035-1052. <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12504>.

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>.

Wolniczak, I., Cáceres-DelAgUILA, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS one*, 8(3), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>.

Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of

negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179-187.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>.

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in human behavior*, 55, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>.

Yan, B., & Zhang, X. (2022). What research has been conducted on procrastination? Evidence from a systematic bibliometric analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 809044.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809044>.

Yılbaş, B., & Karadeniz, P. G. (2022). The relationship between chronotype and impulsivity, attention-deficit disorder, internet, social media, and smartphone addiction. *Alpha Psychiatry*, 23(4), 203.
<https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.21656>.

Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X.-q. (2022). Risk Factors Associated with Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in psychology*, 13
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>.

APÊNDICES

Apêndice I – Questionário aplicado aos participantes

Este questionário tem por objetivo avaliar a impulsividade e dependência das redes sociais na procrastinação académica dos estudantes do ensino superior.

O questionário é totalmente anónimo e não lhe tomará mais do que 5 minutos.

Não é recolhida ou solicitada qualquer informação que permita a sua identificação.

Ao prosseguir, consente que as suas respostas sejam armazenadas nos servidores do ISCAP e fica informado/a que caso tenha introduzido algum dado pessoal na sua resposta que permita identificá-lo/a, pode exercer, a qualquer momento, os seus direitos de acesso, retificação, cancelamento ou oposição (direitos ARCO) consignados nos artigos 15º e seguintes do RGPD enviando uma mensagem de correio eletrónico para gaie.edu@iscap.ipp.pt ou contactando o autor do inquérito.

Autora do questionário: Inês Silva (2211979@iscap.ipp.pt), orientada por Prof. Doutora Luciana Oliveira (Lgo@iscap.ipp.pt)

1 – Dados demográficos

Género:

- Masculino
- Feminino
- Outro

Idade:

(campo numérico)

Ocupação:

- Estudante
- Trabalhador – estudante
- Outro:

Há quantos anos está matriculado no Ensino Superior?

- (campo numérico)

Atualmente, encontra-se a frequentar:

- 1º ano de licenciatura
- 2º ano de licenciatura
- 3º ano de licenciatura
- 1º ano de mestrado
- 2º ano de mestrado
- Pós Graduação
- Doutorado

A utilização de redes sociais é necessária para o seu trabalho/estudo?

- Necessito
- Não necessito

Relativamente à utilização que faz das redes sociais diria que:

- Não possui dependência das redes sociais
- Provavelmente possui dependência das redes sociais
- Possui dependência das redes sociais

Quanto tempo gasta em média nas redes sociais (sem incluir jogos), nos dias da semana:

- < 2 horas/dia
- 2–4 horas/dia
- > 4 horas/dia

Quanto tempo gasta em média nas redes sociais (sem incluir jogos), nos fins de semana:

- < 2 horas/dia
- 2–4 horas/dia
- > 4 horas/dia

Relativamente à sua tendência para agir impulsivamente, diria que:

- Não é uma pessoa impulsiva
- Provavelmente possui comportamentos impulsivos
- É uma pessoa impulsiva

Relativamente ao adiamento de tarefas académicas, diria que:

- Não possui comportamentos de procrastinação académica
- Provavelmente possui comportamentos de procrastinação académica
- Possui comportamentos de procrastinação académica

2 – Dependência das Redes Sociais

Por favor, indique o grau de veracidade de cada uma das seguintes afirmações relativamente a si próprio.

Utilizo as redes sociais sempre que tenho oportunidade DRS[GP01]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Utilizo as redes sociais assim que acordo de manhã DRS[GP02]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Estou sempre a verificar se alguém “gostou” ou comentou as fotografias/estados que publiquei DRS[GP03]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Utilizo as redes sociais para aliviar o meu stress DRS[GP04]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Sinto que as redes sociais são uma parte da minha vida de que não consigo prescindir DRS[GP05]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Os meus amigos vêm-me online com frequência DRS[GP06]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
Falo com pessoas nas redes sociais mais vezes do que	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro

<p> pessoalmente DRS[IC01]</p>				
<p> O uso das redes sociais tem um impacto negativo na minha vida, de alguma forma DRS[IC02]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> Uso as redes sociais em situações em que não deveria (por exemplo: na sala de aula, durante tarefas do dia a dia, no trabalho, em encontros com amigos ou colegas, enquanto ando na rua, a conduzir, etc.) DRS[IC03]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> Ignoro ou não sigo os conselhos das pessoas que me dizem para reduzir o uso das redes sociais DRS[IC04]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> Fico agitado(a) ou irritado(a) quando não posso utilizar as redes sociais DRS[IC05]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> As pessoas à minha volta dizem que sou viciado(a) nas redes sociais DRS[IC06]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> Passo todo o meu tempo livre a usar as redes sociais DRS[NC01]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> Perdi o interesse por outras atividades que antes me agradavam DRS[NC02]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>
<p> Costumo passar mais tempo nas redes sociais do que tinha planeado inicialmente DRS[NC03]</p>	<p> Totalmente falso</p>	<p> Parcialmente falso</p>	<p> Parcialmente verdadeiro</p>	<p> Totalmente verdadeiro</p>

Atualmente passo mais tempo nas redes sociais do que passava antigamente DRS[NC04]	Totalmente falso	Parcialmente falso	Parcialmente verdadeiro	Totalmente verdadeiro
---	------------------	--------------------	-------------------------	-----------------------

3 - Impulsividade

Por favor, indique com que frequência cada uma das seguintes afirmações se aplica a si.

Planeio as minhas tarefas com cuidado Impulse[IA01]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Faço coisas sem pensar Impulse[IA01R]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tomo decisões rapidamente Impulse[IA02]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Sou despreocupado(a) e otimista Impulse[IA03]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Não presto atenção Impulse[IA04]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tenho pensamentos acelerados Impulse[IA05]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Planeio viagens com antecedência Impulse[IA06]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tenho auto-controlo Impulse[IA07]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Concentro-me facilmente Impulse[IA08]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tenho o hábito de poupar regularmente Impulse[IM01]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tenho dificuldade em estar quieto(a) em peças de teatro ou	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre

palestras/aulas Impulse[IM02]				
Penso com cuidado antes de agir Impulse[IM03]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Faço planos para garantir segurança no emprego/estudos Impulse[IM04]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Eu digo coisas sem pensar Impulse[IM05]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Gosto de refletir sobre problemas complexos Impulse[IM06]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tenho dificuldade em manter-me numa mesma atividade por muito tempo Impulse[IM07]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Ajo por impulso Impulse[IM08]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Aborreço-me facilmente ao resolver problemas de pensamento Impulse[IM09]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Ajo no calor do momento Impulse[IM10]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Sou um(a) pensador(a) constante e estável Impulse[IM11]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Mudo frequentemente de residência Impulse[IP01]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Faço compras por impulso Impulse[IP02]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Só consigo pensar numa coisa de cada	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre

vez Impulse[IP03]				
Mudo frequentemente de hobbies Impulse[IP04]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Eu gasto mais do que o ganho Impulse[IP05]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Tenho frequentemente pensamentos que me distraem do que estou a fazer Impulse[IP06]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Interesso-me mais pelo presente do que pelo futuro Impulse[IP07]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Fico impaciente ou desconcentrado(a) em peças de teatro ou palestras/aulas Impulse[IP08]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Gosto de resolver puzzles ou enigmas Impulse[IP09]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
Eu sou orientado(a) para o futuro Impulse[IP10]	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre

4 – Procrastinação académica

Por favor, indique o grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações relativamente aos seus hábitos de estudo.

Estou sempre atrasado/a com o meu trabalho ProcAdemica[WD01]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Estou constantemente a interromper o trabalho para fumar, tomar um café, dar	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

uma volta, conversar com alguém... ProcAdemica[PTM01]					
Não me preocupo o suficiente com os meus estudos ProcAdemica[WD02]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Trabalho de forma irregular, conforme me apetece ProcAdemica[CP01]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Gostaria de ter um verdadeiro incentivo para trabalhar ProcAdemica[CP02]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Custa-me tomar a decisão de começar a estudar ProcAdemica[CP03]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenho uma rotina de estudo que costumo seguir ProcAdemica[CP04]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Costumo manter os estudos em dia ProcAdemica[PTM02]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Costumo adiar o estudo porque penso que ainda tenho muito tempo ProcAdemica[PTM03]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Normalmente acho que consigo fazer mais coisas num dia do que aquilo que realmente faço ProcAdemica [CP05]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Costumo conseguir estudar tudo o que planeei para uma sessão ProcAdemica[WD03]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

Costumo optar por estudar em vez de fazer outras coisas de que gosto mais ProcAdemica[PTM04]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Quando estou a estudar ou a preparar-me para exames, perco tempo a fazer outras coisas ProcAdemica[CP06]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
Quando estou a estudar, perco bastante tempo com informação irrelevante antes de me focar nas ideias principais do tema ProcAdemica[WD04]	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente

Algum comentário que deseje partilhar relativamente a estes temas?
ProcAdemica[WD05]

(campo aberto)