

PROCRASTINAÇÃO: UMA SITUAÇÃO NA VIDA ACADÊMICA

PROCRASTINATION: A SITUATION IN ACADEMIC LIFE

¹VICENTIN, Débora Tatiane; ²ORTIZ, Franciele Aparecida Huggler; ³VIEIRA, Leandra Aparecida Lima; ⁴SOARES, Luana De Cassia Ribeiro; ⁵PEDROZO, Mariana Cristine Vidal; ⁶BATISTA, Vitória Da Silva

^{1e2}Departamento de Ciências Farmacêuticas— Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A Procrastinação segundo o dicionário é ato ou efeito de procrastinar, adiamento e delonga, ou seja, deixar para depois e não realizar aquilo que é preciso ser feito, sendo considerado um comportamento normal ao ser humano, no entanto, pode ser prejudicial quando começa a impedir o funcionamento de rotinas pessoais ou profissionais. O artigo procurou buscar por informações que relacionassem a procrastinação dos estudantes universitários, suas causas e como identificar as atividades adiadas e os sentimentos relatados ao se procrastinar. Entre 80 e 95% dos alunos relataram procrastinar e no Brasil, o índice de procrastinadores acompanha a média internacional, 82%. A falta de organização por parte dos universitários é um dos principais pontos de atenção e acontece com certa frequência no ambiente acadêmico, acarretando na maioria dos casos, falta de interesse por assuntos ou projetos com um nível de complexidade mais elevado. A procrastinação de jovens na vida acadêmica e o debate sobre a falta de organização por parte dos universitário são os principais pontos destacados, se apresentando como um comportamento comum na vida dos estudantes, com impacto significativo no desempenho acadêmico e bem-estar, tendo como fatores desencadeantes, questões emocionais, ansiedade, medo do fracasso ou perfeccionismo. Algumas estratégias e técnicas que os estudantes podem adotar para superar esse comportamento, são o apoio emocional, gerenciamento do tempo e a motivação.

Palavras chaves: Comportamento; Estudantes Universitários; Organização; Procrastinação Acadêmica; Responsabilidade.

SUMMARY

Procrastination, according to the dictionary, is the act or effect of procrastinating, postponing, and delaying, that is, leaving it until later and not doing what needs to be done, being considered normal behavior for human beings, however, it can be harmful when it starts. preventing the functioning of personal or professional routines. The article sought to search for information relating university students' procrastination, its causes and how to identify postponed activities and the feelings reported when procrastinating. Between 80 and 95% of students reported procrastinating and in Brazil, the rate of procrastinators follows the international average, 82%. The lack of organization on the part of university students is one of the main points of attention and occurs quite frequently in the academic environment, resulting in most cases, a lack of interest in subjects or projects with a higher level of complexity. The procrastination of young people in academic life and the debate about the lack of organization on the part of university students are the main points highlighted, presenting itself as a common behavior in the lives of students, with a significant impact on academic performance and well-being, having as factors triggers, emotional issues, anxiety, fear of failure or perfectionism. Some strategies and techniques that students can adopt to overcome this behavior are emotional support, time management and motivation.

Keywords: Behavior. University Students; Organization; Academic Procrastination; Responsibility.

INTRODUÇÃO

A procrastinação é um comportamento considerado normal ao ser humano, no entanto, pode ser muito prejudicial quando começa a impedir o funcionamento de rotinas pessoais ou profissionais. O verbo procrastinar é utilizado no sentido

de negligenciamento de atividades, ou seja, quando “... um trabalho não recebe a devida atenção e importância que deveria, sendo deixado de lado para a produção de outras atividades menos importantes” como relata BROTTTO (2023, n.p). Ao se tratar deste assunto, pode-se compreender certos aspectos prejudiciais presentes no comportamento dos universitários.

Procrastinar está relacionado com a ansiedade, estresse, falta de criatividade e outros sentimentos que ajudam a desconcentrar a pessoa de seu objetivo. “Etimologicamente, a palavra procrastinar se originou a partir do latim *procrastinatus, procrastinare*, que significa à frente de amanhã, na tradução literal”(DICIO, 2023, n.p). Entende-se que a ocorrência é maior no período universitário, pois é o tempo de maior acúmulo de tarefas e responsabilidades na rotina dos indivíduos que optam por iniciar uma carreira acadêmica.

Em um período de grande demanda e responsabilidades é uma forma estratégica de enfrentar as tarefas complexas que geram aversão momentânea, se mostrando um ato de postergar atividades complexas, gerando inicialmente um efeito de recompensa, em seguida um efeito psicologicamente negativo.

Visando esclarecer melhor este problema, o artigo procurou buscar por informações que relacionassem a procrastinação dos estudantes universitários, suas causas e como identificar as atividades adiadas e os sentimentos relatados ao se procrastinar.

METODOLOGIA

A busca por referências teóricas nesta revisão narrativa de literatura ocorreu por conduta livre, utilizando basicamente a plataforma *Scientific Electronic Libary Online* (Scielo), Biblioteca Virtual de Saúde Brasil (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação, utilizando as palavras-chaves: Procrastinação acadêmica, estudantes universitários, responsabilidade, organização e comportamento. O rigor metodológico não faz parte da tipologia da metodologia escolhida, no entanto o aporte teórico da pesquisa o justifica.

DESENVOLVIMENTO

A procrastinação refere-se ao atraso desnecessário e contraproducente de uma tarefa ou tomada de decisão que tem por consequência desconforto psicológico e emoções negativas (Basco, 2010). Pesquisas que analisaram a procrastinação como parte da personalidade, a definem como uma tendência a adiar a realização de atividades. Nessa área uniram também a procrastinação a cinco fatores, que buscam analisar a personalidade de acordo com fatores independentes citados, neuroticismo, extroversão, franqueza, afabilidade e consciência (SAMPAIO, 2011). Além disso, a forma como os indivíduos administram o tempo para realizar uma determinada tarefa é relevante para a análise da procrastinação, e não apenas a evitação da tarefa em si.

Estatísticas mais preocupantes parecem surgir da população principalmente universitária. Estimativas indicam que entre 80 e 95% dos alunos relatam procrastinar (BRIEN, 2002). No Brasil, o índice de procrastinadores acompanha a média internacional, com 82% dos alunos referindo procrastinar tarefas (SAMPAIO, 2011).

Além do comportamento, a procrastinação envolve aspectos ambientais, processos motivacionais, cognitivos e metacognitivos (COSTA, 2007). A palavra procrastinar tem origem latina, sendo que "pro" significa para diante, adiante, ou em favor de, e "crastinus", quer dizer do amanhã (BURKA; YUEN, 1991). Geralmente adiar aquilo que não prende a atenção de maneira imediata acaba por gerar um grande caos externamente desde o físico até mesmo interno como psicologicamente.

No âmbito educacional, as investigações sobre a procrastinação buscam, por exemplo, averiguar hábitos de estudo, aspectos motivacionais e ambientais (SCHOUWENBURG, 2004). Ambos interligados ao jovem universitário, onde se estabelece o convívio direto com a informação, a qual ambiente externo o influencia para tomadas de decisões ou não, quais distrações e o que motiva o seu ser. Procrastinar no contexto educacional diz respeito a protelar o início ou ao final do direcionamento de ação ou decisão voltada ao estudo (SCHOUWENBURG, 2004). Envolve o adiamento das tarefas como entregar trabalhos nos prazos pactuados, dificuldade em assimilar um assunto novo e desinteressante, e o principal, planejar e cumprir os deveres.

Grande parte dos estudos ressalta que a procrastinação acadêmica influi negativamente no processo de aprendizagem e no desempenho acadêmico do estudante, o que por sua vez em estudantes que estão ingressando à universidade,

podem gerar pequenas atitudes de adiamento ao longo dos períodos combinando para o atraso e muitas vezes, o desistir do objetivo .

Estabelecer regras, manter um plano e conseguir atingir o propósito é algo inacreditável para aquele que vive a procrastinação no seu dia-a-dia. Além disso, sabe-se que as pessoas raramente procrastinam atividades que apreciam ou que as satisfazem, já estudantes, tendem a procrastinar em menor proporção, tarefas que percebem como pertinentes e úteis ao desenvolvimento de suas competências profissionais.

Em específico, a procrastinação acadêmica é o adiamento de tarefas relacionadas à universidade que não são realizadas dentro do período de tempo esperado ou são deixadas para o último minuto (SCHOUWENBURG, 1995).

Estima-se que a procrastinação acadêmica ocorra com até 95% dos universitários. No Brasil, um estudo mostrou que 65% dos universitários procrastinavam suas atividades acadêmicas ao menos uma vez por semana (BRIEN, 2002; SAMPAIO, 2011). Há evidências também de que cerca de 50% dos universitários procrastinam de modo problemático, gerando desconforto psicológico e prejuízos acadêmicos (SOLOMON; ROTBLUM, 1984).

A falta de organização por parte dos universitários é um dos principais pontos de atenção e acontece com certa frequência no ambiente acadêmico, acarretando na maioria dos casos, falta de interesse por assuntos ou projetos com um nível de complexidade mais elevado, em alguns casos, a ausência de conhecimento do estudante sobre como criar planos estratégicos e um cronograma de estudos eficaz é o ponto crucial que o impede de realizar e entregar o melhor de si nos estudos.

Os universitários relatam a preguiça como um motivo da procrastinação acadêmica (GRUNSCHEL; PATRZEK; FRIES, 2013). O perfeccionismo tem se destacado como importante fator associado à procrastinação acadêmica, sendo reconhecido pelos estudantes entrevistados como um motivo para se procrastinar (BURKA & YUEN, 1983; GRUNSCHEL; PATRZEK ; FRIES, 2013).

De modo geral, a procrastinação esta diretamente ligada a autorregulação da aprendizagem, visto que o acadêmico procrastina justamente por ter dificuldade em se organizar para realizar de forma eficaz seus trabalhos, atividades ou questões acadêmicas a serem resolvidas, quanto maior sua dificuldade ou complexidade maior e por mais tempo é adiada. Frequentemente, os universitários precisam lidar com

inúmeras tarefas acadêmicas e de estudo, simples e complexas, que, muitas vezes, apresentam prazos simultâneos e concorrentes entre si (PASCARELLA; TEREZINI, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A procrastinação de jovens na vida acadêmica e o debate sobre a falta de organização por parte dos universitário, são os principais pontos destacados, se apresentando como um comportamento comum na vida dos estudantes, com impacto significativo no desempenho acadêmico e bem-estar, tendo como fatores desencadeantes, questões emocionais, ansiedade, medo do fracasso ou perfeccionismo. Algumas estratégias e técnicas que os estudantes podem adotar para superar esse comportamento, são o apoio emocional e estabelecimento de uma rotina consistente. A conscientização sobre as causas subjacentes e a adoção de estratégias eficazes de gerenciamento do tempo e motivação, também podem auxiliar os estudantes a superar a procrastinação e alcançar um desempenho acadêmico mais satisfatório.

REFERÊNCIAS

BASCO, M. R. **The procrastinator`s guide to getting things done**. New York: Guilford, 2010.

BRIEN, W. K. **Applying the transtheoretical model to academic procrastination**. Tese de doutorado, University of Houston, Houston, 2002.

BROTTO, T. Significado de Procrastinar: **O que é Procrastinar**: In: Thaiana Brotto . Psitto: Terapia Online.. São Paulo. Disponível em: <https://www.psitto.com.br/blog/>. Acesso em: 14 mai. 2023.

BURKA, J., & YUEN, L. **Procrastinação**. São Paulo: Nobel, 1991.

COSTA, M. Procrastinação, auto-regulação e gênero. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho – Portugal. Day, V., Mensink, D., & O’Sullivan, M. Patterns of academic procrastination. **Journal of College Reading and Learning**, v. 30, n. 2, p. 120-134, 2007.

DICIO [**Definição de procrastinação**]. Dicionário Online de Português <https://www.dicio.com.br/>.. 14 mai. 2023. 23h19.

GRUNSCHEL, C., PATRZEK, J., & FRIES, S. Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. **European Journal of Psychology of Education**, v. 28, n. 3, p. 841-861, 2013. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>

PASCARELLA, E.; TERENCEZINI, P. How College Affects Students: a summary. In: PASCARELLA, E. T.; TERENCEZINI, P. T. **How College Affects Students: a third decade of research**. 2ª ed., San Francisco: Jossey-Bass, Vol. 2, p.571-627, 2005.

SAMPAIO, R. K. N. **Procrastinação acadêmica e a autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP. 2011.

SAMPAIO, R. K. N. ; BARIANI, <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v2n2/a08.pdf>.

SCHOUWENBURG, H. Academic Procrastination: Theoretical notions, measurement and research. In J. Ferrari, J. Johnson, & W. McCown, Procrastination and task avoidance: **Theory, research and practice** (pp. 71- 950). New York: Plenum Pres.1995.

SCHOUWENBURG, H.. Procrastination in academic settings: General introduction. In: H. Schouwenburg, C. Lay, P. Timothy & J. Ferrari (Eds.), **Counseling the procrastinator in academic settings**. (pp.3-18). American Psychological Association. 2004.

SOLOMON, L.; ROTHBLUM, E. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioural correlates. **Journal of Counselling Psychology**. 1984. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.