

# APRENDENDO E RECONHECENDO A PROCRASTINAÇÃO

<sup>1</sup>BERTI, Larissa Zapatero; <sup>1</sup>SILVA, Larissa Cristina; <sup>1</sup>ALVES, Livia B. Pereira; <sup>1</sup>ARANTES, Luiz G. Mantoan; <sup>1</sup>PAULINO, Luana Martins; <sup>1</sup>BUSSONI, Maisa Aparecida; <sup>1</sup>BIAZOTTI, Maria E. Oliveira; <sup>2</sup>NAMBU, Maurício Massayuki

<sup>1e2</sup>Departamento de Ciências Farmacêuticas do Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos/Unifio/FEMM

## INTRODUÇÃO

O ato de procrastinar vem se tornando habitual entre alunos do ensino superior e adultos. No entanto, vale ressaltar, "O que é Procrastinação?". Procrastinação é o adiamento desnecessário e ilógico de alguma atividade ou tomada de decisão, acompanhado de depressão, insegurança e desconforto psicológico, como por exemplo, a culpa e insatisfação com si próprio (BASCO, 2010; ELLIS & KNAUS, 1977; HAGHBIN, MCCAFFREE, & PHYCHYL, 2012). Esta atitude pode proporcionar inúmeros problemas sociais e psicológicos ao indivíduo.

Usualmente essa conduta ocorre na vida acadêmica, estima-se que 95% dos universitários procrastinam (O'BRIEN, 2002). No Brasil, um estudo apresentou que 65% dos universitários procrastinavam suas atividades acadêmicas pelo menos uma vez na semana (SAMPAIO, 2011). Desta maneira, a procrastinação acadêmica tem sido relacionada à baixa autoeficácia, baixa autoestima, elevada autoconsciência e elevada autocrítica (EFFERT & FERRARI, 1989; STEELL, 2007).

Nesse sentido, a Procrastinação se torna uma adversidade no cotidiano de vários sujeitos, de modo rotineiro, passando frequentemente despercebida, portanto, o principal designo desse estudo foi demonstrar e conhecer um pouco mais sobre a Procrastinação e reconhecer a atitude procrastinatória, utilizando uma revisão narrativa de literatura.

## METODOLOGIA

A busca por referenciais teóricos nesta revisão narrativa ocorreu com uma conduta livre, utilizando basicamente a plataforma *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Biblioteca Virtual de Saúde Brasil (BVS) e artigos de especialistas na área de psicologia e educação. O rigor metodológico não faz parte da tipologia da metodologia escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa, o justifica.

## DESENVOLVIMENTO

As pesquisas sobre Procrastinação são relativamente recentes, sendo iniciadas apenas na década de 80 (SCHOUWENBURG, 2004). Mas afinal, o que significa procrastinar? O verbo procrastinar deriva do latim *procrastinare*, que significa adiar, protelar (DICIO, 2009). "Pro" quer dizer "à frente" e "*Crastinatus*", por sua vez, significa "de amanhã" (PUCPR, 2020), ou seja, procrastinar é a ação de adiar algo, retardar, prolongar. Ainda que, essa ação, seja um comportamento rotineiro e natural, deve ser combatido, pois muitas vezes pode se tornar um grande problema.

Na área de psicologia, o adiamento de tarefas, decisões e ações é definido como Procrastinação. Tende a ser estudada e debatida, principalmente, durante a vida acadêmica, onde cerca de 80% dos estudantes estão habituados com esse comportamento, e 50% destes, são atingidos por inúmeros prejuízos ocasionados por essa situação (DRYDEN & SABELUS, 2012; ENUMO & KERBAUY, 1999). Entretanto, apesar do comportamento procrastinatório ser mais comum entre os estudantes, pesquisas apontam que a Procrastinação afeta de forma crônica 15 a 20% os indivíduos adultos (HARRIOTT & FERRARI, 1996; KACHGAL, HANSEN & NUTTER, 2001).

O perfeccionismo também vem se sobressaindo como um considerável fator relacionado à Procrastinação Acadêmica (BURKA & YUEN, 1983), tornando-se reconhecido pelos estudantes entrevistados como um motivo para procrastinar (GRUNSCHEL, PATRZEK & FRIES, 2013). Portanto, ele pode prejudicar a capacidade de trabalho do cidadão, paralisando-o no momento em que tenta dar início ou concluir uma atividade, levando à Procrastinação (HOLLENDER, 1965).

Figura 1 - Procrastinação e realização de metas



## CONCLUSÃO

Conclui-se que, a Procrastinação pode indiretamente, trazer o medo de falhar, o medo de não ser bom o suficiente, tirando a força de vontade do indivíduo, consequentemente fazendo com que o mesmo adie suas tarefas na intenção de alcançar o perfeccionismo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

BURKA, J. B., YUEN, L. M. Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.

DICIO. Dicionário Online de Português, 2009. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/>. Acesso em: 03 de set de 2021.

DRYDEN, W., SABELUS, S. The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 30, 1-24, 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-010-0123-z>

EFFERT, B. R., FERRARI, J. R. Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-161, 1989.

ELLIS, A., KNAUS, W. Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational Living, 1977.

ENUMO, S. F., KERBAUY, R. R. Procrastinação: descrição de comportamento de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 1(2), 125-133, 1999.

GRUNSCHEL, C., PATRZEK, J., FRIES, S. Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841-861, 2013.

HAGHBIN, M., MCCAFFREY, A., PHYCHYL, T. A. The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263, 2012.

HARRIOTT, J., FERRARI, J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616, 1996.

HOLLENDER, M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103, 1965.

JUSBRASIL.site. Disponível em: <https://estevaofsouza.jusbrasil.com.br/artigos/327508257/o-mal-da-procrastinacao-nos-estudos>. Acesso em: 15 de out. de 2021.

KACHGAL, M. M., HANSEN, L. S., NUTTER, K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*. 25, 14-24, 2001.

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

PUCPR, grupo marista-EAD, 2020. Disponível em: <https://ead.pucpr.br/blog/procrastinar>. Acesso em: 03 de set. 2021

SAMPAIO, R. K. N. Procrastinação acadêmica e a autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários. Campinas, 2011. Dissertação (Mestrado em Educação). Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2011.

SCHOUWENBURG, H. Procrastination in Academic Settings: General Introduction. Em: Schouwenburg, H.; Lay, C.; Timothy, P. Ferrari, J. (Orgs.) Counseling the Procrastinator in Academic Settings. American Psychological Association, p.3-18, 2004.