

## A NATUREZA DA PROCRASTINAÇÃO E SUA INTEGRAÇÃO AO CAMPO DA AUTOREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: UMA REVISÃO NARRATIVA.

### THE NATURE OF PROCRASTINATION AND THEIR INCLUSION ON RESEARCH ABOUT SELF-REGULATION LEARNING: A NARRATIVE REVIEW.

<sup>1</sup>TRENTO, Aurélio Carneiro; <sup>2</sup>VIOL, Livia Albuquerque; <sup>3</sup>RODRIGUES Beatriz; <sup>4</sup>VIEIRA, Giuseppe de Angelis; <sup>5</sup>TROMBELI, Ana Julia Giacomini; <sup>6</sup>MORAES, Marina; <sup>7</sup>NAMBU, Maurício Massayuki

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Discentes do Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

<sup>7</sup>Docente do Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

#### RESUMO

O ato de procrastinar é caracterizado como uma prorrogação, adiamento de uma atitude ou decisão. O objetivo desta revisão narrativa foi tentar compreender melhor o ato procrastinatório em relação ao estudante e seu aprendizado, utilizando uma conduta livre de referenciais teóricos. Foi verificado que a procrastinação estudantil prejudica o aluno no alcance do sucesso escolar, podendo estar relacionada a um hábito generalizado, prorrogando uma ação frente a determinadas situações e ambientes ou como um traço de transtorno de personalidade. O estudante ao procrastinar desencadeia uma perda de produtividade que o leva, num futuro próximo, a sensação de culpa, sobrecarga de tarefas e frustração acadêmica. O tema é de grande relevância para que os estudantes por meio dos estudos realizados tenham consciência das causas e das consequências da procrastinação e que, mediante conhecimentos adquiridos, possam galgar estratégias no intuito de melhorar seu desempenho acadêmico.

**Palavras-chaves:** Procrastinação; Autorregulação da Aprendizagem; Metacognição

#### ABSTRACT

The act of procrastinating is featured like a postponing, or delaying of an attitude or decision. The objective of this narrative review was to try having a better knowledge about the procrastinative act regarding students and their learning, using a free conduct of theory references. It was verified that student procrastination harms the reach of their academic success, being related to a general behavior, postponing an action under determined situations and environments or like a personality disorder. When the student is procrastinating they unleash a loss on productivity which leads to a feeling of guilt, work overload and academic frustration. The concept is very relevant so that students by said scientific research, have knowledge of the causes and consequences of procrastinating and, through this acquired knowledge, achieve strategies with the objective of improving their academic performance.

**Keywords:** Procrastination; Self-Regulated Learning; Metacognition.

#### INTRODUÇÃO

Os conhecimentos científicos são uma exigência do e para o processo de trabalho com fim na construção da identidade do indivíduo moderno. Sendo o próprio conhecimento sistematizado, também um processo de trabalho. Nesse contexto, trabalho indica a produção cultural do ser humano, este que precisa ininterruptamente formar sua existência pessoal e coletiva (SAVIANI, 2013).

Junto as Revoluções Industriais, Iluminismo, a criação da prensa por Gutenberg, as Grandes Navegações e entre demais exemplos que similarmente ajudaram a produção intelectual transitar do misticismo para o cientificismo e formando assim a modernidade. O que se viabiliza, mestres e doutores e consecutivamente a produção acadêmica adequando cada vez mais a necessidade do ser humano de entender a natureza, sociedade e a si mesmo (COSTA, 2016).

Nessa linha de pensamento é que a criação de um método que auxilia no desempenho acadêmico fora criado: a autorregulação da aprendizagem (ARA). Bem como o estudo de fenômenos distintos que atuassem em direção oposta ao aumento na produtividade intelectual, sendo o foco nessa narrativa, o fenômeno da procrastinação (SAMPAIO; POLYDORO; ROSARIO, 2012).

Várias inquietações se manifestaram ao longo da leitura dos textos, tais como: Quais os posicionamentos teóricos sobre a definição de procrastinação? Quais os possíveis motivos? Qual o problema que ela provoca nas etapas da autorregulação da aprendizagem? E quais suas consequências na transmissão-assimilação de conteúdos sistematizados e na vida interpessoal do estudante.

Com base nestes questionamentos, esta revisão narrativa baseada na Teoria Social Cognitiva (TSC) a qual postula sobre haver “uma relação recíproca entre os fatores pessoais, comportamentais e ambientais no funcionamento humano” (GANDA; BORUCHOVITCH, 2018) tem o intuito de melhorar a compreensão da atuação do ato procrastinatório na relação estudante e aprendizado.

## **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. O rigor metodológico não faz parte da tipologia da metodologia escolhida, no entanto, o aporte teórico da pesquisa, o justifica.

## **DESENVOLVIMENTO**

No campo da educação, a procrastinação estudantil atrapalha uma grande parte dos estudantes, uma pesquisa citada por Brito e Bakos (2013), 80% dos estudantes realizam a procrastinação e 50% obtêm um agravo em sua carreira estudantil. Já no texto de Sampaio e Bariani, 2011 são relatados dois estudos um

com alunos turcos – Klassen e Kuzucu (2009) – e outro com canadenses – Klassen, Krawchuk e Rajani (2008) – com respostas parecidas, mais ou menos 15% dos estudantes universitários não procrastinava.

Uma primeira percepção metodológica, extrínseca ao campo da ARA, sobre a identidade do fenômeno procrastinação é descrita como um antônimo de ociosidade, isto é, a substituição de uma atividade de menor importância para outra (BURKA, YUEN, 1991; SCHOUWENBURG, 2004; STEEL, 2007; COSTA, 2007, *apud* SAMPAIO; BARIANI, 2011).

Outra análise resultou em uma diversidade de conceitos, refinados em duas principais concepções metodológicas: a primeira de modo comportamental, como um “hábito generalizado” – prorrogar um ato ou posicionamento; “disposição comportamental”, ou seja, conduta tomada frente as ocasiões vigentes; e a segunda como um “traço de personalidade” – uma pré-disposição a prorrogar atitudes ou decisões (SCHOUWENBURG, 2004; MILGRAM, MEY-TAL; LEVISON, 1998 *apud* SAMPAIO; POLYDORO; ROSARIO, 2012).

Nesse sentido estudos que assimilam a procrastinação como um comportamento, atribuem dinamicidade ao ato, ou seja, modifica-se durante as interações entre o indivíduo, a tarefa e o contexto vivido (WOLTERS, 2003; SCHOUWENBURG, 2004; COSTA, 2007; STEEL, 2007 *apud* SAMPAIO; BARIANI, 2011).

As outras linhas teóricas as quais entendem o fenômeno procrastinatório vinculado a personalidade tal qual uma característica dela, inclinam-se a identificar a procrastinação como uma “escassez de conscienciosidade” – falta de autodisciplina. Podendo até julgá-la como idiosincrasia dos transtornos de personalidade (LAY, 1997; PYCHYL, FLETT, 2012 *apud* BRITO; BAKOS, 2013).

Por conseguinte, a essas concepções sobre a procrastinação, um panorama geral suscita no relato de Sampaio e Bariani (2011), utilizando como referência Costa (2007); Steel (2007): “a procrastinação envolve aspectos ambientais, processos motivacionais, cognitivos e metacognitivos”.

Segundo Steel (2007), *apud* Brito e Bakos (2013), “a procrastinação é resultado de um fracasso autorregulatório, um fracasso na capacidade das pessoas em regularem seus pensamentos, emoções e comportamentos”.

Por se tratar de um processo interconectado, cíclico, um erro na metacognição – capacidade que o ser humano tem de refletir seus próprios estados mentais – em qualquer uma das etapas da autorregulação da aprendizagem, influi em outra. E com essa prática, produzir diversas consequências desde estados mentais negativos a uma falsa sensação de aprendizagem, defasagem no conteúdo sistemático, e dessa forma prejudicando seu desempenho acadêmico (SAMPAIO; POLYDORO; ROSARIO, 2012).

Motivos para tal ação são inúmeros, contudo, ainda há muito a compreender sobre as razões pelas quais se age desse feitio. No entanto, uma condensação realizada nas referências bibliográficas: “Procrastinação e Terapia Cognitivo-comportamental: Uma Revisão Integrativa”, “Autorregulação da Aprendizagem e a Procrastinação Acadêmica em Estudantes Universitários”, “Procrastinação Acadêmica: um Estudo Exploratório”; resultou em alguns exemplos mais comuns, tais como: falta de tempo, perfeccionismo e insatisfação, medo do fracasso, crenças, metacognições, pensamentos automáticos (BRITO; BAKOS, 2013; SAMPAIO, POLYDORO; ROSÁRIO, 2012; SAMPAIO; BARIANI, 2011)

Na literatura há uma correlação entre perfeccionismo proveniente de uma parentalidade rigorosa, bastantes exigências e imposições, e a procrastinação. Esta relação predispõe uma cobrança excessiva juntamente a preocupação com erros e dúvidas, não obstante, ao invés de ações para solucionar o problema em questão, há a troca de tarefas (FROST; LAHART; ROSENBLATE, 1991; PYCHYL, 2002, STÖBER; JOORMANN, 2001, *apud* BRITO; BAKOS, 2013).

Enquanto Spada *et al.* (2006), ainda no texto de Brito e Bakos (2013), trabalharam sobre o seguinte conceito de metacognição: confiar plenamente em suas capacidades intelectuais e possuir uma percepção altruísta da realidade, ou seja, “quanto mais uma pessoa confia nas próprias cognições e se preocupa com uma decisão, considerando que a preocupação ajuda a enfrentar dificuldades, mais ela tende a procrastinar”.

A falta de tempo, nas questões abertas da pesquisa de Sampaio e Bariani (2011), indicou na realidade uma dificuldade na gerência das outras áreas da vida com a grande quantidade de atividades acadêmicas. Como comentado anteriormente são diversos os motivos para o estudante procrastinar, não obstante tem se na

compreensão das autoras o engendramento das tendências procrastinatórias já na infância:

[...]A vivência em sistemas de ensino com figuras autoritárias, sistemas de avaliação meritocráticos e competitivos, que rotulam e classificam seus alunos, tem efeito poderoso na confiança pessoal e acadêmica do estudante. Assim, ao longo de seus anos escolares, os alunos descobrem e experimentam diversas estratégias para enfrentar as dificuldades surgidas em casa ou na escola até encontrar uma que satisfaça melhor suas necessidades e o ajude a atenuar suas barreiras (SAMPAIO; BARIANI, 2011, p. 243-244).

O atraso de atividades corrobora à um ciclo de estados emocionais: primeiro, sentir-se hábil a realizar tal tarefa, depois de uma grande disposição de tempo, seguido de auto reprovação em razão do atraso, pressão por causa do curto espaço de tempo e por último, boas expectativas para uma mudança comportamental (BURKA; YUEN, 1991 *apud* SAMPAIO; BARIANI, 2011).

Ao procrastinar o enfrentamento das frustrações escolares, dificilmente consegue levar adiante pois a grande complexidade das atividades e aumento no número de compromissos acarretando em problemas maiores (BESWICK, 1988; BURKA; YUEN, 1991 *apud* SAMPAIO; BARIANI, 2011).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente compilação de conteúdos auxiliou em uma análise ampla sobre a perspectiva da procrastinação dos autores estudados. Originando em duas concepções sobre o conceito do assunto: um hábito dinâmico e generalizado, em outros termos diferentes situações de adiar uma ação frente a incidentes; ou um traço de personalidade, possibilitando ser até parte de uma dificuldade maior tal qual um distúrbio de saúde mental.

Foram analisados no decorrer da pesquisa, os fundamentos para tal ação pois ela pode se manifestar por prerrogativas pessoais, comportamentais e ambientais, dessa forma se faz necessário ter uma visão holística a respeito do assunto. Como seqüela ao procrastinar, o indivíduo pode entrar em um ciclo de estados emocionais complexos, aumento de ocupações e defasagem no âmbito escolar. A reafirmação de posicionamentos teóricos sobre a procrastinação é essencial para uma melhor compreensão do tema, uma vez que muitos ainda podem desconhecê-la e conseqüentemente suas tendências não benéficas.

## REFERÊNCIAS

- BORUCHOVITCH, Evely. Autorregulação da aprendizagem: contribuições da psicologia educacional para a formação de professores. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá , v. 18, n. 3, p. 401-409, Dec. 2014 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572014000300401&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572014000300401&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 24 mar. 2020.
- BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 9, n. 1, p. 34-41, jun. 2013 . Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 23 mar. 2020.
- COSTA, Cristina (org.). **SOCIOLOGIA: introdução à ciência da sociedade**. 5. ed. [s. L.]: Moderna, 2016.
- GANDA, Danielle Ribeiro; BORUCHOVITCH, Evely. A autorregulação da aprendizagem: principais conceitos e modelos teóricos. **Psicol. educ.**, São Paulo , n. 46, p. 71-80, jun. 2018 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752018000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752018000100008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 mar. 2020.
- SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 2, n. 2, p. 242-262, jun. 2011 . Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=es&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em: 30 fev. 2020.
- SAMPAIO, Rita Karina Nobre; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; ROSÁRIO, Pedro Sales Luís de Fonseca. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**, Pelotas, v. 1, n. 1, p.119-142, ago. 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/2151/1968> Acesso em: 25 mar. 2020.
- SAVIANI, Demerval. **PEDAGOGIA HISTÓRICO-CRÍTICA**. 11. ed.rev. Campinas, São Paulo: Autores Associados, 2013. 137 p.