

## APRENDENDO E RECONHECENDO A PROCRASTINAÇÃO

### LEARNING AND RECOGNIZING PROCRASTINATION

<sup>1</sup>BERTI, Larissa Zapatero; <sup>2</sup>SILVA, Larissa Cristina; <sup>3</sup>ALVES, Livia B. Pereira; <sup>4</sup>ARANTES, Luiz G. Mantoan; <sup>5</sup>PAULINO, Luana Martins; <sup>6</sup>BUSSONI, Maisa Aparecida; <sup>7</sup>BIAZOTTI, Maria E. Oliveira  
<sup>1</sup> NAMBU, Maurício Massayuki

<sup>1-7</sup>Departamento de Ciências Farmacêuticas do Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos/Unifio/FEMM

#### RESUMO

O objetivo desse estudo foi demonstrar conhecer um pouco mais sobre a Procrastinação e reconhecer a atitude procrastinatória, utilizando uma revisão narrativa de literatura. Procrastinação é o adiamento desnecessário e ilógico de alguma atividade ou tomada de decisão, acompanhada de depressão, insegurança e desconforto psicológico, como por exemplo, a culpa e insatisfação com si próprio. Usualmente essa conduta ocorre na vida acadêmica, estima-se que 95% dos universitários procrastinam, esse quantitativo nos leva a considerar que, a maioria dos estudantes, não realiza adequadamente a autorregulação da aprendizagem. Vale ressaltar que o perfeccionismo também pode ser um considerável fator relacionado à Procrastinação acadêmica, sendo capaz de prejudicar a capacidade de trabalho do cidadão, paralisando-o no momento em que tenta dar início ou concluir uma atividade, propiciando-o à atitude procrastinatória. Fatores genéticos podem influenciar a frequente Procrastinação. Em virtude dos fatos mencionados, conclui-se que o meio mais viável de resolver este problema é começar a planejar o seu dia com uma lista de atividades, assim, cada tarefa finalizada funcionaria como um combustível para sua motivação e autoestima, quanto menos o ato de procrastinar for utilizado, mais próximo ao objetivo desejado o cidadão estará, lembrando, que o indivíduo é capaz e senhor de suas ações.

**Palavras chaves:** Procrastinação; Autorregulação da Aprendizagem; Aprender.

#### ABSTRACT

The aim of this study was to demonstrate knowing a little more about Procrastination and recognizing the procrastination attitude, using a narrative literature review. Procrastination is the unnecessary and illogical postponement of some activity or decision-making, accompanied by depression, insecurity and psychological discomfort, such as guilt and self-dissatisfaction. Usually this behavior occurs in academic life, it is estimated that 95% of university students procrastinate, this amount leads us to consider that most students do not adequately self-regulate learning. It is noteworthy that perfectionism can also be a considerable factor related to academic procrastination, being able to impair the citizen's ability to work, paralyzing him when he tries to start or finish an activity, providing him with a procrastination attitude. Genetic factors can influence frequent procrastination. Due to the facts mentioned, it is concluded that the most viable way to solve this problem is to start planning your day with a list of activities, so each completed task would work as a fuel for your motivation and self-esteem, the less the act of procrastinating is used, the closer to the desired objective, the citizen will be, remembering, that the individual is capable and master of his actions.

**Keywords:** Procrastination; Self-regulation of Learning; Learn.

#### 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 desígnio 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*, e 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, ainda que seja um comportamento rotineiro e natural deve ser combatido, pois muitas vezes pode se tornar um grande problema.

Este é um assunto pungente, tanto que, além de largamente estudado na academia, sempre é pautado na mídia, como por exemplo, em reportagem escrita por *Heather Murphy* para o Jornal *The New York Times*, na qual ela destaca que

pesquisadores descobriram que uma em cada cinco pessoas se enquadram em uma categoria que eles denominam de procrastinadores crônicos (MURPHY, 2017).

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'Brien (2002) destaca que a Procrastinação acadêmica surge em aproximadamente 95% dos universitários, esse quantitativo nos leva a considerar que, a maioria dos estudantes, não realiza adequadamente a autorregulação da aprendizagem, uma vez que, algumas pesquisas recentes entendem a Procrastinação como uma falha no processo de autorregulação da aprendizagem (MONTEIRO, 2009; KLASSEN, KUZUCU, 2009; KLASSEN, KRAUCHUK; RAJANI, 2008; STEEL, 2007; COSTA, 2007). No Brasil, um estudo destacou que, pelo menos uma vez por semana, os universitários costumam procrastinar seus afazeres acadêmicos (SAMPAIO, 2011).

Esse estudo foi realizado por intermédio de uma Escala de Procrastinação Acadêmica avaliando os motivos relacionados à Procrastinação acadêmica, com a participação de 604 universitários, onde 499 afirmaram procrastinar alguma tarefa com frequência e os principais apontamentos motivacionais foram a preguiça, o cansaço e a falta de tempo (SAMPAIO, 2011).

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).

De forma geral, o cérebro humano faculta à procrastinação, em busca de uma recompensa instantânea. Por isso, tende a competir com tarefas que prometem vantagens futuras em ao invés de dedicação no presente, normalmente porque é mais

usual para os nossos cérebros processarem fatos concretos ao invés de coisas abstratas (WEBB, 2016).

Fatores genéticos podem influenciar a frequente Procrastinação. Além disso, situações “negativas” de uma atividade também podem contribuir, quando algo é desagradável de fazer, ou mais complexo, por exemplo. “A Procrastinação pode ter relação com estilos parentais rígidos e controladores na medida em que expectativas elevadas e críticas dos pais têm sido associadas, na literatura, a uma forma de perfeccionismo que está positivamente associada ao ato de procrastinar” (FROST; LAHART; ROSENBLATE, 1991; PYCHYL *et al.*, 2002, p. 2).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatos mencionados conclui-se que a Procrastinação é indiretamente o medo de falhar, o medo de não ser bom o suficiente, tirando a força de vontade do indivíduo, conseqüentemente fazendo com que o mesmo adie suas tarefas na intenção de alcançar o perfeccionismo. O meio mais viável de resolver este problema é começar a planejar o dia com uma lista de atividades, assim, cada tarefa concluída funcionaria como um combustível para motivação e autoestima, quanto menos o ato de procrastinar for utilizado, mais próximo ao objetivo desejado, lembrando, que o indivíduo é capaz e senhor de suas ações.

### REFERÊNCIAS

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.

COSTA, M. Procrastinação, auto-regulação e gênero. Dissertação de Mestrado, **Universidade do Minho,Guimarães: Portugal**, 2007.

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

Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/232562755\\_Decisional\\_procrastination\\_Examining\\_personality\\_correlates/links/5556ae4d08ae6943a8734cc2/Decisional-procrastination-Examining-personality-correlates.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ferrari/publication/232562755_Decisional_procrastination_Examining_personality_correlates/links/5556ae4d08ae6943a8734cc2/Decisional-procrastination-Examining-personality-correlates.pdf) . Acesso em: 03 de setembro de 2021.

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.

FROST, R., LAHART, C., ROSENBLATE, R. The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. **Cognitive Therapy and Research**, 15, 469-490, 1991. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01175730>

GRUNSCHHEL, 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. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>

HAGHBIN, M., MCCAFFREY, A., PYCHYL, 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. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>

HARRIOTT, J., FERRARI, J. R. Prevalence of procrastination among samples of adults. **Psychological Reports**, 78, 611–616, 1996. DOI: [http:// dx.doi.org/10.246](http://dx.doi.org/10.246)

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

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

KLASSEN, K. H. Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of procrastination. **Contemporary Educational Psychology**, Vol.33, n.4 p915-931, 2008.

KLASSEN; KUZUCU. Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. **Educational Psychology**, Vol.29 (1), p.69-81, 2009.

MONTEIRO, A. **Estudo do (In) sucesso a Matemática no 6.º e 9.º ano de escolaridade – auto-regulação e procrastinação**. 2009. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade do Minho, Braga, Portugal.

MURPHY, H. What We Finally Got Around to Learning at the Procrastination Research Conference. **The New York Times**. 2017. Disponível em:

<https://www.nytimes.com/2017/07/21/science/procrastination-research-conference.html>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.

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 setembro de 2021.

PYCHYL, T., COPLAN, R., REID, P. Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and selfworth in early adolescence. **Personality and Individual Differences**. 33, 271-285, 2002. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9).

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.

STEEL, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, 133, 65–94, 2007. Disponível em: <file:///C:/Users/Windows/Downloads/TheNatureofProcrastination.pdf>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.

WEBB, C. How to Beat Procrastination. **Harvard Business Review**. 2016 Disponível em: <https://hbr.org/2016/07/how-to-beat-procrastination>. Acesso em: 03 de setembro de 2021.