

## PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

**Rita Karina Nobre Sampaio**

*Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Mestre em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)*

**Isabel Cristina Dib Bariani**

*Professora da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCCAMP), Doutora pela Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)*

### Resumo

A procrastinação acadêmica pode ser compreendida como um fenômeno dinâmico, que envolve aspectos pessoais, comportamentais e ambientais e se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações. Esse comportamento pode prejudicar o desempenho acadêmico estudante. O presente estudo objetivou explorar e descrever a procrastinação entre os estudantes universitários, bem como identificar as atividades mais e menos adiadas e os sentimentos relatados ao se procrastinar. Os resultados indicam a frequência da procrastinação entre os universitários, bem como uma relação de tarefas acadêmicas adiadas e de sentimentos desagradáveis ao procrastinar.

**Palavras-chave:** procrastinação acadêmica, estudante universitário, psicologia educacional.

## ACADEMIC PROCRASTINATION: AN EXPLORATORY STUDY

### Abstract

Academic procrastination has been understood as a dynamic phenomenon, which involves personal, behavioral and environmental issues and is characterized by the postponement of non-strategic actions. This behavior may affect the academic performance of the students. The present study aimed to describe the procrastination among university students, and identify activities that are more or less delayed and feelings reported to be procrastinating. The results indicate the frequency of procrastination among university students, as well as a list of academic tasks and unpleasant feelings postponed to procrastinate.

**Keywords:** academic procrastination, university student, educational psychology.

## PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: UN ESTUDIO EXPLORATORIO

### Resumen

La procrastinación académica puede ser entendido como un fenómeno dinámico que involucra una serie de factores personales, conductuales y ambientales, y se caracteriza por el aplazamiento de la no-acciones estratégicas. Este comportamiento puede afectar el desarrollo académico en general. El presente estudio objetivo describir y la dilación de los estudiantes universitarios, e identificar las actividades que son más o menos tardía y sentimientos informo de que la dilación. Los resultados indican la frecuencia de la dilación entre los estudiantes universitarios, así como una lista de las tareas académicas y sentimientos desagradables por procrastinar.

**Palabras clave:** procrastinación académica, estudiantes universitarios, psicología educacional.

## INTRODUÇÃO

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). Há muitos sinônimos para esse fenômeno: adiar, diferir, tardar, delongar, demorar, enrolar, espaçar, protrair, transferir para outro dia (Dicionário Aurélio, 1995), portanto, deixar para depois algo que poderia ser realizado naquele momento (Burka & Yuen, 1991). Destaca-se que a procrastinação não é o mesmo que não fazer nada, não sendo sinônimo de ócio (Schouwenburg, 2004; Costa, 2007). É simplesmente, realizar outras atividades menos importantes, no lugar da pretendida (Schouwenburg, 2004). As definições de procrastinação são variadas, porém possuem um núcleo comum, reconhecem que deve haver transferência ou retardo de uma tarefa ou decisão (Burka & Yuen, 1991; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007).

As pesquisas sobre a procrastinação são relativamente recentes, sendo iniciadas apenas na década de 80 (Schouwenburg, 2004). Ainda é possível encontrar na literatura, muitos estudos que versam sobre a natureza da procrastinação, com interpretações e definições diversas (Schouwenburg, 2004; Steel, 2007). Destacam-se dois posicionamentos principais que norteiam essas investigações, uma que entende a procrastinação como um traço da personalidade e a outra como um comportamento (Wolters, 2003; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007).

Os estudos que consideram a procrastinação como um traço da personalidade, isto é, uma disposição de apresentar uma resposta típica em situações variadas (Schouwenburg, 2004), definem o traço de procrastinar como a tendência de adiar aquilo que é necessário para se alcançar algum objetivo (Lay & Brokenshire, 1997). Geralmente, as pesquisas nessa linha associam a procrastinação com o modelo teórico dos Cinco Grandes Fatores ou Big Five, que visa analisar a personalidade a partir de cinco fatores independentes, a saber: neuroticismo, extroversão, franqueza, afabilidade e consciência (Lay & Brokenshire, 1997; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007; Somers, 2008).

Pesquisas que compreendem a procrastinação como um comportamento, entendem que ela é dinâmica, se altera ao longo da vida, depende da interação entre o indivíduo, a tarefa e o contexto vivido (Wolters, 2003; Schouwenburg, 2004). Além do comportamento, a procrastinação envolve aspectos ambientais, processos motivacionais, cognitivos e metacognitivos (Costa, 2007; Steel, 2007).

O presente estudo segue essa vertente, e compreende a procrastinação como um fenômeno que se manifesta de modo voluntário e envolve o comportamento de transferir sistematicamente, para outro momento, ações, atitudes ou compromissos relevantes, mesmo tendo em vista a possibilidade de ocorrer um desempenho insatisfatório ou um resultado negativo ou ambos.

A procrastinação tende a apresentar uma distribuição normal na maioria das amostras estudadas, assim, supõe-se que ao menos uma vez na vida as pessoas irão procrastinar (Schouwenburg, 2004; Steel, 2007). A procrastinação pode se dar em situações e contextos variados (Burka & Yuen, 1991). No âmbito educacional, as investigações sobre a procrastinação buscam, por exemplo, averiguar hábitos de estudo, aspectos motivacionais e ambientais (Schouwenburg, 2004). A partir do resultado dessas pesquisas, muitos tipos de intervenções comportamentais foram propostas, como técnicas para administração do tempo, gestão de recursos e hábitos de estudo, entre outros (Burka & Yuen, 1991; Schouwenburg, 2004).

Procrastinar no contexto educacional alude em protelar o início ou a conclusão do curso de ação ou decisão voltada ao estudo (Schouwenburg, 2004). Envolve o adiamento de atividades, tais como, o estudo, a execução de trabalhos, leituras obrigatórias. Outros comportamentos frequentemente associados à procrastinação são os atrasos constantes, a grande quantidade de falta em aulas e a ausência em eventos acadêmicos (Beswick, Rothblum & Mann, 1988).

Grande parte dos estudos ressalta que a procrastinação acadêmica influi negativamente no processo de aprendizagem e no desempenho acadêmico do estudante (Ackerman & Gross, 2005). O estudo desenvolvido por Klassen e Kuzucu (2009), aponta que dentre os 508 alunos turcos pesquisados, 83%, informou gastar mais de uma hora por dia procrastinando. Já na pesquisa realizada por Klassen, Krawchuk e Rajani (2008), com 195 universitários canadenses, 89% dos participantes também afirmaram procrastinar mais de uma hora por dia e desses, 25% relataram que o comportamento procrastinatório prejudicava suas vidas acadêmicas. Os resultados apontaram, ainda, que estudantes com altos índices de procrastinação perceberam que essa tem impacto negativo na qualidade de trabalhos, diminui as chances de atingirem objetivos acadêmicos e favorece um desempenho acadêmico global menor que o esperado.

A procrastinação também tende a favorecer estados emocionais desadaptadores, como índices elevados de ansiedade frente às avaliações, sucessão de angústias, frustrações, irritação, autocondenação, entre outras (Burka & Yuen, 1991; Kerbauy, 1997; Ferrari, 2000; Klassen et al, 2008). Um estudo realizado por Kerbauy (1997), com estudantes de uma universidade paulistana, identificou algumas sensações percebidas pelos universitários e relacionadas com o comportamento procrastinatório, como: angústia com o passar do tempo, desconforto, impressão de desperdício e incompetência, sensação desagradável, nervosismo, culpa. Já o estudo de Day, Mensik e O'Sullivan (2000), com 242 graduandos canadenses, apontou indícios de que a procrastinação causa impacto moderado no estresse e nas notas dos estudantes.

Estudos indicam que, geralmente, as pessoas tendem a protelar atividades que consideram desagradáveis ou as quais não se julgam bons o suficiente para realizar (Burka & Yuen, 1991; Enumo & Kerbauy, 1999; Schouwenburg, 2004). De acordo com a literatura, entre as atividades acadêmicas mais adiadas pelos estudantes estão a leitura obrigatória, a escrita de textos (artigos, resenhas, redações etc), os trabalhos acadêmicos e o estudo para avaliações (Kerbauy & Enumo, 1999; Day et al 2000; Klassen & Kuzucu, 2009). O estudo de Kerbauy e Enumo (1999), com 22 universitários capixabas, indica ainda que estudantes tendiam a procrastinar "compromissos afetivos". E entre as atividades menos proteladas estavam: o "cuidado pessoal" e as "necessidades fisiológicas".

Quanto ao modo como a procrastinação ocorre, segundo o estudo de Kerbauy e Enumo (1999) e o desenvolvido por Day et al (2000), a maior parte dos estudantes afirma adiar o início da tarefa sem interrompê-la posteriormente. O que pode indicar falta de motivação, prontidão e disposição (Kerbauy & Enumo, 1999; Wolters, 2003), baixa percepção de autoeficácia e falhas no processo de autorregulação da aprendizagem (Klassen et al, 2008; Klassen & Kuzucu, 2009).

Diante disso, faz-se pertinente explorar a manifestação do comportamento de procrastinar entre estudantes do ensino superior, uma vez que esses necessitam constantemente se organizar para lidar com tarefas complexas que possuem, muitas vezes, prazos simultâneos. Precisam ainda ser capazes de estabelecer, gerir e realizar atividades acadêmicas e pessoais com qualidade e em tempo hábil, ou seja, dar conta de alguns aspectos que facilitam o processo

de aprendizagem e a vida acadêmica (Burka & Yuen, 1991; Carelli & Santos, 1998; Rosário, 2004; Rosário, Núñez & Pienda, 2006; Costa, 2007).

Salienta-se que o comportamento procrastinatório pode ser um forte indício de outras dificuldades acadêmicas, como uma falha no processo de autorregulação da aprendizagem. Assim, e tendo em vista que a temática possui pouco aprofundamento no âmbito nacional, fica evidente a necessidade de se compreender com maior completude a procrastinação acadêmica, principalmente no ensino superior, que tem aumentado a quantidade e a diversidade de sua população estudantil. Nesse contexto, o presente estudo pretendeu ampliar o conhecimento sobre as características do comportamento procrastinatório de estudantes universitários. Especificamente, objetivou-se identificar e descrever a procrastinação entre os estudantes universitários, bem como verificar os tipos de tarefas e atividades que são mais e menos adiadas e os sentimentos relatados ao se procrastinar.

## MÉTODO

### *Participantes*

A amostra foi composta por 173 estudantes de uma Universidade Confessional, particular, do interior do Estado de São Paulo. A maior parte dos informantes era do sexo feminino (n=132; 76,3%), enquanto que 41 (23,7%) do masculino. A idade dos universitários variou de 18 a 41 anos, com média de 21,3 anos (DP=2,95). Participaram da pesquisa, estudantes de três cursos de graduação, a saber: Ciências Biológicas (n=68; 39,3%), Psicologia (n=54; 31,2%) e Medicina (n=51; 21,5%). Grande parte dos graduandos (n=99; 58%) cursava o turno integral e, os demais (n=73; 42%), o matutino. Na ocasião, participaram alunos do 3º ao 10º semestres de graduação, que foram agrupados em semestres intermediários (n=96; 55,5%) e concluintes (n=77; 44,5%).

### *Material*

Compreendendo que o questionário é uma técnica importante para o levantamento de informações e que é um instrumento adequado para obter-se o conhecimento de opiniões, atitudes, crenças, sentimentos, interesses e expectativas (Gil, 1991; Marconi & Lakatos, 2007; dentre outros), as pesquisadoras formularam um questionário, com base na literatura internacional. Foram realizados três pré-testes até a formatação final do questionário utilizado.

O mesmo continha uma breve definição do tema pesquisado — procrastinação, cabeçalho solicitando a caracterização do participante, instruções, seis questões com respostas de múltipla escolha — que procuravam compreender frequência, características e motivação da procrastinação — e duas perguntas que solicitavam respostas dissertativas, visando identificar tipos de tarefas e atividades adiadas e sentimentos relacionados ao comportamento procrastinatório.

### *Procedimento*

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Protocolo 695/06). O instrumento foi aplicado mediante a autorização dos Diretores de cada curso da Universidade em que o estudo se desenvolveu, dos professores das disciplinas e da anuência dos próprios estudantes, por meio da assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os universitários responderam ao questionário coletivamente em sala de aula, durante o período regular das aulas, em sessão única de aproximadamente 25 minutos por turma, no 1º semestre de 2007. O número de alunos por turma variou de 20 a 35 e a aplicação foi realizada por uma das pesquisadoras.

## **RESULTADOS**

As análises estatísticas descritivas foram realizadas por meio do programa SPSS17 (*Statistical Package for the Social Sciences*). Os instrumentos que apresentaram menos de 90% de respostas foram excluídos. A confiabilidade foi conferida aleatoriamente considerando-se 20% dos dados digitados. As questões abertas passaram por análise categorial. Segue, primeiramente, o resultado quantitativo.

Do total da amostra (n=173), 142 (82%) estudantes afirmaram adiar compromissos, atividades ou ações. Desses 53 (37%) eram do curso de Ciências Biológicas, 42 (30%) de Medicina e 47 (33%) de Psicologia. Quanto à idade, a maioria estava na faixa etária de 18 a 21 anos (n=91; 64%), enquanto os demais estudantes tinham idade acima de 21 anos (n=51; 36%). A maior parte desses participante afirmou procrastinar ao menos uma vez por semana (n=69; 49%); enquanto 38 (26%) asseveraram protelar suas ações entre duas ou três vezes por semana (n=38; 26%); 32 (22%) estudantes asseguraram procrastinar

apenas uma ou duas vezes ao mês; cinco (3%) participantes não responderam a questão.

Entre os universitários que afirmaram não procrastinar ( $n=31$ ; 18%), 15 eram do curso de Ciências Biológicas, nove de Medicina e sete de Psicologia. Dentre esses estudantes, 19 (61%) apresentavam faixa etária de 18 a 21 anos e 12 (39%) tinham idade acima de 21 anos. E mesmo que, inicialmente, esses estudantes tenham afirmado não procrastinar, alguns participantes afirmaram que isso pode ocorrer ocasionalmente. Assim, 22 estudantes reafirmaram não procrastinar, enquanto seis disseram que poderiam procrastinar entre uma e duas vezes ao mês, um participante disse que isso podia ocorrer uma vez por semana e dois universitários não responderam a questão.

Com relação ao motivo que os levava a procrastinar compromissos e atividades, entre os estudantes que se consideraram procrastinadores, a maioria alegou que a "falta de tempo" ( $n=49$ ; 34%); enquanto que para 35 (25%) a "insatisfação em realizar a atividade" era critério para adiar; outros 30 (21%) participantes relataram "não haver critério" para esse adiamento; ao passo que, 10 (7%) estudantes alegaram "dificuldade em realizar a tarefa" protelada. Além desses motivos, que eram pré-estabelecidos, 15 (11%) estudantes escolheram a categoria "outros", na qual descreveram os seguintes motivos: "preguiça" ( $n=12$ ); desorganização, imprevistos, problemas pessoais e cansaço ( $n=3$ ); e três (2%) estudantes não responderam a questão. Entre os estudantes que asseguraram não procrastinar, 17 disseram que quando o fazem é por "falta de tempo"; sete alegaram que não existir um critério; quatro afirmaram "insatisfação em realizar a tarefa"; um relatou "dificuldade em realizar a tarefa" (dois não responderam a questão).

Quanto ao processo da procrastinação em si, 61 (43%) estudantes revelaram demorar a iniciar a tarefa, mas não interrompê-la posteriormente; ao passo que 20 (14,1%) também disseram demorar a iniciar a tarefa, e que mesmo iniciada a interrompem com frequência; outros cinco (3,52%) estudantes relataram não haver dificuldades para iniciar a tarefa, contudo a interrompem com frequência. Para 54 (38%) universitários o modo como a procrastinação se desenvolve depende da tarefa a ser realizada (um estudante, 0,7%, não respondeu a questão). Destaca-se que um (0,7%) dos participantes, que inicialmente se descreveu como procrastinador, assinalou "não procrastinar nessa questão".

Dentre os estudantes não procrastinadores, cinco reafirmaram não procrastinar e onze participantes afirmaram que o modo como a procrastinação ocorre, depende da atividade a executar. Para dez universitários a procrastinação ocorre no primeiro contato com a atividade, sem interrupções posteriores, enquanto que para três estudantes, além do adiamento inicial, a tarefa é interrompida com frequência; outros dois indicaram que iniciam a tarefa sem dificuldades, mas a interrompem constantemente.

Considerando o total da amostra (n=173), mais da metade dos participantes (n=125; 73%) indicaram que quando procrastinam tendem a estimar quanto tempo irão levar para concluir a atividade com sucesso futuramente, porém, 46 (27%) não o fazem (dois participantes não responderam a questão). Além disso, 104 (60%) universitários consideram que a procrastinação atrapalha o rendimento acadêmico, enquanto que os demais não. De modo geral, 134 (77%) afirmaram que já procrastinavam antes da entrada no ensino superior.

No intento de identificar, compreender e significar a percepção e as tendências dos estudantes universitários a respeito da procrastinação de atividades, acadêmicas ou não, e das emoções surgidas em detrimento disso, seguiu-se análise qualitativa da temática (Campos, 2001), para tanto, definiu-se pelo uso do método de análise de conteúdo (Bardin, 2002). A categorização partiu inicialmente do trabalho desenvolvido por Enumo e Kerbauy (1999). No entanto, a categorização do presente estudo é resultado de um processo próprio de análise de conteúdo. Essa análise foi resultante de três etapas distintas, a saber: Pré-análise (primeira leitura do material; formulação de hipóteses e objetivos); a Categoria de Análise (codificação do material em unidades de contexto e registro e categorização); e por fim, o Tratamento, a inferência e a interpretação dos conteúdos.

Dessa maneira, foi solicitado aos participantes que elencassem cinco atividades mais e menos adiadas (dez ao todo), em ordem hierárquica, considerando situações acadêmicas, biológicas, pessoais e afetivas. Tanto nas atividades mais como entre as menos adiadas, as mesmas categorias surgiram, como pode se observar no Tabela 1 a seguir.

Tabela 1.  
 Categorias dos tipos de atividades mais e menos adiadas.

Categorias	Descrição
Cuidados Pessoais	<u>Necessidades fisiológicas</u> : alimentação, sono/ vigília, higiene, sexo. <u>Cuidados com a saúde</u> : agendar e/ou comparecer a profissionais da área da saúde (médicos, dentistas, psicólogos); prática de exercícios físicos, cuidados estéticos.
Comp. Pessoais	<u>Relações Interpessoais</u> : relações parentais, familiares, amorosas. <u>Compromissos Diversos</u> : financeiros, burocráticos, espirituais (religião), cuidados com carro e com animais de estimação, afazeres domésticos. <u>Lazer</u> : festa, churrasco, leitura pessoal, ouvir música, assistir T.V., ir ao teatro, ao cinema, jogos, compras, internet.
Comp. Acadêmicos	<u>Vida acadêmica</u> : estágio (não remunerado), monitoria, iniciação científica, atlética, ir a biblioteca, burocracias acadêmicas. <u>Estudo</u> : diário, para avaliações, leitura acadêmica, trabalhos, grupo de estudo. <u>Decisões acadêmicas</u> : envolvem o futuro profissional (ex.: escolha de estágios/residências); frequência a cursos ou palestras.
Comp. Profissionais	Atividades que envolvam o emprego/ estágio remunerado.
Gerência de Tempo	Planejamento de tempo e tarefas, previamente estabelecido.
Outros	Descrições ambíguas, como por exemplo: computador; carro; ler etc.

Primeiramente, são descritas as informações a respeito das atividades mais adiadas e, na sequência, as menos adiadas. Para esta análise, não foi realizada separação dos estudantes no grupo de procrastinadores e não-procrastinadores.

Considerando o total de estudantes respondentes, dentre as atividades mais adiadas houve destaque da categoria "Compromissos Acadêmicos", que foi citada como a atividade mais adiada do primeiro ao segundo lugar. Da terceira a quinta posição a categoria mais elencada foi a "Compromissos pessoais". Entre as menos descritas estão: "Compromissos profissionais" e "Gerenciamento do tempo" e "Outros", como pode ser observado na Tabela 2.

Tabela 2.  
Distribuição das tarefas mais adiadas pelos estudantes.

Categorias	Hierarquias				
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
	(n=166)	(n=153)	(n=147)	(n=121)	(n=86)
	%				
Compromissos Acadêmicos	65,1	54,9	37,4	23,1	17,4
Compromissos Pessoais	18,7	30,7	44,9	56,2	51,2
Compromissos Profissionais	-	-	1,4	-	-
Cuidados Pessoais	9,6	14,4	16,3	18,2	30,2
Gerenciamento de Tempo	2,4	-	-	1,7	-
Outros	4,2	-	-	0,8	1,2
Total	100	100	100	100	100

O n equivale ao número de estudantes respondentes

As atividades relacionadas à vida acadêmica foram mencionadas por aproximadamente 65% dos estudantes, considerando o primeiro lugar. Os participantes citaram oito tipos distintos de atividades acadêmicas, como se observa na Tabela 3.

Tabela 3.  
Distribuição dos Compromissos Acadêmicos mais citados.

Atividades acadêmicas - mais adiadas	n*
Estudo	92
Trabalhos acadêmicos	77
Leitura	65
Estágio	4
Burocracias acadêmicas	3
Situações não especificadas	3
Atividades extras	2
Decisões de Carreira	2
<i>Total</i>	248

\* Os números (n) das atividades foram calculadas a partir da incidência de atividades descritas e não pelo número de participantes.

Dentre as atividades acadêmicas citadas, o Estudo, os Trabalhos acadêmicos e as Leituras foram descritas por mais da metade dos estudantes, cerca de 93% dos participantes. Entre as menos citadas estavam as "atividades extracurriculares" e "decisões de carreira".

Com relação à categoria Compromissos Pessoais, o item "afazeres domésticos" e "compromissos diversos" tiveram maior destaque. Os estudantes

disseram protelar todo tipo de atividades domésticas, porém, lavar, passar e cozinhar, foram as mais citadas. Assim como, tendem adiar a resolução de conflitos interpessoais (com pais, amigos e namorados) e compromissos financeiros (pagar contas).

Na categoria cuidados pessoais, a prática de exercícios físicos e as consultas aos profissionais da saúde apareceram como as mais adiadas. Esta última foi frequente, principalmente, entre os estudantes dos cursos de Medicina e Psicologia.

Quanto às atividades que os universitários descreveram adiar menos, apresentou destaque a categoria compromissos pessoais, com frequência que variou de 50% a 60%, dependendo da hierarquia observada. Em segundo lugar, destacaram-se os cuidados pessoais, como pode se notar na Tabela 4.

Tabela 4.  
Distribuição das tarefas menos adiadas pelos estudantes.

Categorias	Hierarquias				
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
	(n=117)	(n=103)	(n=94)	(n=73)	(n=55)
	%				
Compromissos Acadêmicos	15,4	12,6	12,8	6,8	10,9
Compromissos Pessoais	50,4	54,4	48,9	60,3	60,0
Compromissos Profissionais	2,6	1,0	1,1	-	1,8
Cuidados Pessoais	29,9	32,0	37,2	31,5	27,3
Gerenciamento de Tempo	0,9	-	-	1,4	-
Outros	0,9	-	-	-	-
Total	100	100	100	100	100

O n equivale ao número de estudantes respondentes

Embora as categorias sejam as mesmas encontradas entre as atividades mais adiadas, pontua-se que o conteúdo é diferente. Visto que, entre as atividades menos adiadas a categoria de Compromissos pessoais diz respeito, principalmente, ao gerenciamento de relações familiares e parentais. Por exemplo, os estudantes disseram não adiar o retorno para casa dos pais e o encontro com namorados e amigos. Além disso, o lazer e os eventos sociais também tendem a não ser adiados. Na categoria Cuidados Pessoais, o dormir, a higiene corporal e a alimentação são predominantes, seguida pelas preocupações estéticas — esta última é predominante no relato do sexo feminino. Observa-se

ainda que Compromisso profissionais e Gerenciamento de tempo e Outros foram as categorias menos descritas pelos participantes.

Além da característica e do tipo de tarefas adiadas, a literatura, constantemente, relaciona o comportamento de procrastinar com alguns sentimentos (Burka & Yuen, 1991; Kerbauy, 1997; Milgram, Mey-tal, & Levison, 1998; Ferrari & Tice, 2000). Assim, foi questionado aos estudantes, quais eram os sentimentos que emergiam ao procrastinar atividades acadêmicas. A análise de conteúdo dos sentimentos resultou em cinco categorias distintas, a saber: i. autoeficácia - Percepção de incapacidade em realizar a tarefa; ii Ansiedade — Estados de desconforto, mal estar, angústia, tristeza; desespero; iii Autodesvalorização — Estados de redução do valor de si, sensação de insatisfação, frustração, menosprezo, culpa, ressentimento consigo; iv Desmotivação — Estado de desânimo; falta de vontade; preguiça; e v Preocupação — Pensamentos ruminantes, “peso” na consciência.

Considerando apenas os estudantes procrastinadores (n=142), responderam a questão sobre sentimentos 135 (95%) participantes. Embora, tenha sido solicitado que descrevessem somente os sentimentos provenientes da procrastinação, muitos apresentaram justificativas tanto para o sentimento manifesto, como para a procrastinação em si.

Em média cada participante descreveu dois sentimentos, a categoria que apresentou maior número de registros (n=34) foi a Ansiedade. Na maior parte dos relatos a ansiedade e a culpa apareceram juntas, como se lê no relato a seguir: “Cria uma ansiedade [...]. Além disso sinto um pouco de culpa [...]” (23 anos, sexo feminino, Medicina). A segunda categoria, Preocupação, apresentou 32 registros e revela que mesmo tendo adiado a atividade, constantemente a “lembrança” da tarefa se faz presente, como se vê a seguir: “Sentimento de preocupação (não para de lembrar que tem que fazer tais tarefas)” (sic) (19 anos, sexo feminino, Psicologia); “[...] fico me torturando por não consegui [...]” ( 23 anos, sexo masculino, Psicologia).

A categoria Autodepreciação deteve 30 relatos de estudantes. Foi a que apresentou maior variação de descrição, sendo que o ponto em comum dos registros foi, de certa forma, que todos eram voltados à depreciação de si. Como exemplificam os seguintes trechos: “Eu me sinto culpada e irresponsável [...]” (18 anos, sexo feminino, Psicologia); “Culpa e insatisfação comigo mesmo, sentimento de falha [...]” (20 anos, sexo feminino, Biologia).

Com base nos relatos dos estudantes, nota-se em alguns, uma possível baixa percepção de Autoeficácia com relação à tarefa a executar, como exemplifica um dos 11 relatos registrados: “[...] me sinto incapaz. No entanto, pelo número de vezes que isso ocorre, acabo por “me aceitar” dessa forma” (19 anos, sexo feminino, Psicologia). Por fim, a última categoria foi a Desmotivação, que apresentou menor índice de registros (n=4) e é exemplificada pelo seguinte relato: “Sentimento de que poderia render muito mais se não fosse [...] a falta de interesse em realizar as tarefas” (22 anos, sexo feminino, Biologia).

Conforme exposto, alguns estudantes justificaram os sentimentos anteriormente descritos (n=79). As justificativas mais recorrentes eram para a ansiedade, que surgia em detrimento do término do prazo; pelo acúmulo de tarefas; e pela impossibilidade de finalizar a tarefa com qualidade no curto prazo tempo. Quanto aos sentimentos autodepreciativos, os estudantes alegaram sentirem-se culpados, insatisfeitos e frustrados consigo por não conseguirem gerir tempo e compromissos acadêmicos adequadamente. Outros estudantes justificaram que esses sentimentos surgem da antecipação de consequências desagradáveis, como notas baixas, rendimento acadêmico abaixo do esperado e até prejudicar o grupo de trabalho. Além disso, a maior parte revelou executar “ações” para compensar ou aliviar a culpa, por exemplo: “Me sinto irresponsável, culpada por no estar “cumprindo” com minhas obrigações, daí a partir disse sentimento me organizo a ponto de realizar minhas tarefas adiadas, concluí-las” (21 anos, sexo feminino, Psicologia).

Por fim, 16 estudantes apresentaram ainda justificativas para a procrastinação. Dentre elas as mais comuns foram: falta de tempo/ planejamento e gerenciamento de tempo (estabelecimento de prioridades). Além dessas, surgiram ainda o cansaço; a insatisfação com a tarefa; e necessidade de “sentir pressão” para desenvolver a tarefa.

De modo geral, os resultados indicaram que, independente da frequência e da intensidade, a procrastinação parece estar presente no cotidiano desses estudantes. Sendo que, muitos deles percebem consequências prejudiciais ao adiar suas atividades acadêmicas.

## **DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos pelo presente estudo indicam que 82% dos estudantes desta amostra procrastinam suas atividades ao menos uma vez por

semana. Mesmo entre os universitários que afirmaram não procrastinar, isso tende a ocorrer ao menos uma ou duas vezes ao mês. Estudos apontam que a procrastinação, quando realizada de modo sistemático e crônico, se manifesta mais de uma vez na semana (Rothblum, Solomon & Murakai, 1986), podendo perdurar mais de hora por dia (Klassen & Kuzucu, 2009).

Embora, todo adiamento, independente do motivo, possa ser considerado procrastinação (Burka & Yuen, 1991), não se pode inferir que todos os participantes sejam procrastinadores crônicos. Visto que, não foi possível mensurar a extensão ou as consequências da procrastinação na vida desses estudantes. Para alguns estudiosos, fatores como as consequências significativas e graves, a intensidade e o impacto negativo no funcionamento intra ou interpessoal do indivíduo, ajudam a caracterizar a procrastinação como problemática ou não na vida do estudante (Beswick et al, 1988; Burka & Yuen, 1991; Schouwenburg, 2004).

Um indicador que auxilia na compreensão da procrastinação é a motivo pelo qual a mesma ocorre. De acordo com os resultados deste estudo, a maior parte dos estudantes, procrastinadores ou não, alegou que a falta de tempo os faz procrastinar. Resultado que surgiu também nas palavras dos próprios estudantes, nas questões abertas. Talvez isso indique que os universitários apresentem excesso de afazeres acadêmicos, e não consigam coordenar isso com sua vida pessoal ou profissional, principalmente, considerando que dois dos cursos envolvidos na pesquisa possuem caráter integral. O adiamento de tarefas menos importantes em favor de outras prioridades é considerado algo saudável e necessário, não apenas para a vida acadêmica. Contudo, essa "falta de tempo", precisa ser analisada com cautela, visto que pode ser o resultado de um planejamento inadequado de compromissos e de um mau gerenciamento de tempo (Rosário, 2004; Rosário, Núñez & Pienda, 2006).

Os resultados indicam que ao procrastinar 73% dos estudantes afirmaram estimar quanto tempo seria necessário para concluir a atividade futuramente. Porém, o procrastinador, comumente, pode apresentar um conceito distorcido de tempo (Burka & Yuen, 1991). Desse modo, ao tentar realizar todas as atividades escolares ou acadêmicas que lhes são determinadas, os estudantes podem acabar por superestimar ou subestimar o tempo necessário para concluir a atividade com qualidade (Burka & Yuen, 1991; Enumo & Kerbauy, 1999).

A insatisfação em realizar a tarefa também foi apontada entre os estudantes procrastinadores, como um aspecto motivador para a procrastinação. Resultado semelhante foi obtido por Enumo e Kerbauy (1999), que também encontrou a insatisfação em realizar a tarefa, entre os motivos principais para procrastinação de universitários. De fato, a literatura aponta que alguns fatores podem facilitar a procrastinação, tais como aversão a tarefa, recompensas/punições que se pode receber ao realizar ou não a tarefa e a falta de motivação (Rothblum & Mann, 1988; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007).

Além disso, é sabido que as pessoas raramente procrastinam atividades que apreciam ou que as satisfazem. Estudantes tendem a procrastinar menos tarefas que percebem como pertinentes e úteis ao desenvolvimento de suas competências profissionais (Ackerman & Gross, 2005). Isso pode ser observado entre as atividades que os estudantes da amostra disseram adiar menos, como relações interpessoais e lazer.

A maior parte dos estudantes também relatou protelar o contato inicial com a atividade, sem interrupções posteriores. Isso pode indicar que alguns aspectos ambientais, como o espaço no qual o estudo ocorre e a característica da tarefa são fatores importantes, que podem facilitar ou não a concentração e o envolvimento com a atividade (Bzuneck, 2009). Visto que, alguns pontos como o nível de interesse que a tarefa provoca, o grau de dificuldade, a clareza das instruções do professor, o incentivo de recompensas e a relação com outras disciplinas do curso são relevantes e podem influir no engajamento ou não na procrastinação (Ackerman & Gross, 2005). Por outro lado, a interrupção frequente da tarefa relatada por outros estudantes, se aproxima do ciclo de esquiva e aproximação da procrastinação, descrito por Burka e Yuen (1991). Esse ciclo pode ocorrer em dias, semanas, meses e até mesmo em anos ou ainda, ocorrer tão rapidamente que o indivíduo vai do início ao fim em minutos. Pode ainda, apresentar variações pessoais, nas quais se pode adiar o início, o meio ou o término da atividade, podendo ser permeado por crenças irracionais sobre a tarefa, que podem paralisar o indivíduo frente a mesma.

Sobre as tarefas acadêmicas adiadas pelos estudantes, as mais citadas foram o estudo, os trabalhos e as leituras. Esse dado corrobora de outros resultados encontrados na literatura sobre procrastinação (ver Rothblum et al, 1986; Beswick et al, 1988; Ackerman & Gross, 2007; Klassen & Kuzucu, 2009). Quanto à tarefa acadêmica menos adiada, a diferença estava no tipo de

descrição utilizada: “[...] estudar para provas de matérias que gosto”; “ (...) leituras de texto o qual me interesse pelo tema”. Considerando que, anteriormente, a maioria dos estudantes relatou procrastinar por “insatisfação” em realizar a tarefa, tudo indica que aspectos motivacionais têm certa influência na questão.

Quanto às atividades não acadêmicas, os compromissos pessoais, como relações interpessoais conflituosas e os cuidados pessoais, como a procura por médicos, dentistas e psicólogos foram registradas como mais adiadas. Como já mencionado, nesse momento, afirmar que a procrastinação é exercida de modo prejudicial seria imprudente. Haja vista, que em algumas situações pessoais o adiamento é necessário, pois possibilita um distanciamento da situação problema, podendo facilitar sua avaliação e resolução. O fato é que em algumas situações, não há incômodos ou consequências prejudiciais pelo fato de adiar. Nesses casos a procrastinação pode ser tida como uma aliada, pois não acarreta danos significativos (Burka & Yuen, 1991).

Entretanto, um indicativo de que a procrastinação está afetando de modo negativo a vida do indivíduo são os sentimentos envolvidos ou produzidos, pelo adiamento em si ou por suas consequências. Entre os sentimentos relatados pelos universitários da amostra, a ansiedade, a preocupação e a autodepreciação tiveram destaque nos relatos, o que corrobora com outros estudos (Ferrari, 2004; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007). Comumente, estudantes com alto grau de procrastinação tendem a apresentar níveis elevados de ansiedade, principalmente frente a avaliações (Ferrari & Tice, 2000). Além de sentimentos de inadequação, a sensação de incapacidade e também de bem-estar surgiram, embora este último tenha sido menos relatado e sempre seguido por uma sensação de desprazer, é uma sensação descrita em outros estudos sobre a procrastinação (ver Rothblum et al, 1986; Kerbauy, 1997; 1999). Entre os estudantes que afirmaram não procrastinar, a ausência de sensações ruins ao procrastinar foi mais frequente, sendo que entre todos esses a justificativa era que, quando adiavam alguma tarefa era em função de um planejamento de estudos.

De modo geral, os sentimento e emoções vivenciados pelos procrastinadores podem ser comparados a uma montanha russa de pensamentos, sentimentos e comportamentos. Geralmente, há um engajamento em pensamentos mágicos sobre a realização da tarefa, primeiramente, há

sensações de que há tempo suficiente para realizar o estudo, em seguida ocorrem as autocondenações por adiar, a constante pressão temporal e, por fim, as promessas de isso não ocorrerá novamente fecham o ciclo da procrastinação (Burka & Yuen, 1991). Essa diversidade de sensações pode variar de maneira muito rápida (Burka & Yuen, 1991; Enumo & Kerbauy, 1999), como se pode observar no trecho seguinte: "Prazer seguido de desespero."; "Insatisfação por um certo tempo depois eu acostumo."; "Me sinto um pouco injusto comigo mesmo, em outras vezes não sinto nada e assumo a responsabilidade do fracasso."

Embora não tenha sido solicitado, além dos sentimentos, os estudantes apresentaram tanto "justificativas", como possíveis "consequências", decorrentes da procrastinação. O acúmulo de tarefas e o tempo reduzido foram descritos como as situações que geravam desconforto e de forma menos pontual, o medo do baixo rendimento ou da má qualidade da tarefa também foram descritas pelos participantes.

Para maior parte da amostra (n=104; 60%) a procrastinação de fato atrapalha o rendimento acadêmico. Algumas pesquisas sustentam que os procrastinadores, comumente, tendem a ver a procrastinação como algo que prejudica algum aspecto de suas vidas acadêmicas, principalmente, o rendimento acadêmico e a qualidade do processo de aprendizagem (por ordem de realização dos estudos, Ferrari & Tice, 2000; Wolters, 2003; Costa, 2007; Monteiro, 2009).

Por fim, 77% (n=134) da amostra garantiu que a procrastinação já estava presente na vida escolar, antes da entrada na universidade. Enquanto os demais disseram ter começado a procrastinar após a entrada na graduação. Estudos indicam que para muitos, a procrastinação precede a entrada no ensino superior e tende a se estender para a vida profissional (Costa, 2007; Klassen & Kuzucu, 2009; Monteiro, 2009; Rosário et al, 2009). A procrastinação pode ter sua primeira manifestação ainda na infância, na escola, onde ocorre, para maioria dos alunos, a entrada formal numa sociedade competitiva mais ampla. 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 (Burka & Yuen, 1991; Kerbauy, 1997; Milgram et al., 1998; Ferrari & Tice, 2000).

A escolha da procrastinação como uma estratégia de enfrentamento das dificuldades escolares, pode ser reforçada por responder adequadamente naquele momento, evitando certas situações. Como por exemplo, retirando o foco de atividades escolares que causariam nervosismo, medo ou, então, uma maneira de mascarar dificuldades com certo conteúdo. Entretanto, mesmo que a procrastinação tenha funcionado na época escolar, nem sempre, o recurso continua útil à vida acadêmica ou profissional, pois o grau das exigências, cobranças e a complexidade dos compromissos tendem a aumentar (Beswick et al, 1988; Burka & Yuen, 1991).

De modo geral, os resultados do presente estudo indicam que os estudantes possuem grande tendência em adiar atividades, sejam acadêmicas ou não. Sendo que, a maioria procrastina ao menos uma vez na semana e alega insatisfação em realizar as tarefas adiadas. As tarefas acadêmicas procrastinadas como estudo, trabalhos e leituras estavam entre as atividades mais adiadas. Além disso, muitos participantes indicaram que a procrastinação é um comportamento que existente antes mesmo da entrada na universidade, podendo ser por vezes prejudicial ao rendimento acadêmico. Os sentimentos relatados pelos estudantes indicam que os sentimentos envolvidos na procrastinação tendem a ser desfavoráveis, e podem gerar situações de ansiedade, autodepreciação, desmotivação e baixa percepção de autoeficácia.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Crê-se que o presente estudo tenha atendido a sua proposta inicial, visto que apresentou contribuições para compreensão da procrastinação, ao descrever e analisar algumas características da procrastinação na população universitária. Espera-se que os achados aqui descritos possam subsidiar outras investigações, especialmente a construção de instrumentos, pois o questionário aqui utilizado, apenas se propôs à exploração de características da procrastinação. Assim, sinaliza-se, que estudos futuros sobre o tema tenham entre seus objetivos a construção de instrumentos direcionados a diferentes grupos da população brasileira, com evidências de validade necessárias para mensurar a procrastinação.

Entende-se que um dos desígnios do ensino superior é contribuir e auxiliar os estudantes a adquirirem e aprimorarem estratégias e habilidades que lhes sejam úteis em suas vidas pessoais e profissionais. Dessa forma, faz-se necessário, um maior número de pesquisas que se detenham em investigar comportamentos, como o de procrastinar, assim como outras características pessoais e ambientais na qual os estudantes estão inseridos. Indubitavelmente, o ensino superior brasileiro, assim como os demais níveis educacionais, necessita de investimentos visando a melhoria de sua qualidade e uma sólida base de compreensão de questões relativas a população estudantil é imprescindível para a promoção de mudanças.

### REFERÊNCIAS

- Ackerman, D., & Gross B. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(5), 6-13.
- Bardin, L. (2002). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Beswick, G., Rothblum, J. & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207-217.
- Burka, J., & Yuen, L. (1991). *Procrastinação*. São Paulo: Nobel.
- Bzuneck, J.A. (2009). A motivação do aluno: Aspectos introdutórios. In: E. Boruchovitch & J. A. Bzuneck (Orgs.), *A motivação do aluno: Contribuições da psicologia contemporânea* (pp.9-36). Rio de Janeiro: Editora vozes.
- Carelli, M.J.G., & Santos, A.A.A. (1998). Condições temporais e pessoais de estudo em universitários. *Psicologia Escolar e Educacional*, 2(3), 265 – 278.
- Costa, M. (2007). *Procrastinação, auto-regulação e gênero*. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho – Portugal.
- Day, V., Mensink, D., & O’Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120- 134.
- Enumo, S.R.F., & Kerbauy, R. R. (1999). Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 1(2), 125-135.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: aTask-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.

- Ferrari, J. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality*, 15, 391-406.
- Ferrari, J. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In H. Schouwenburg, C. Lay, P. Timothy & J. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp.19-28). American Psychological Association.
- Ferreira, A. B. H. (1995). *Novo dicionário da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Gil, A. C. (1991). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Editora Atlas.
- Kerbauy, R. (1997). Procrastinação: Adiamento de tarefas. In: R. A. Banaco (Org.), *Sobre o comportamento e cognição: Aspectos teóricos, metodológicos e de formação em análise do comportamento clínico e terapia cognitiva* (pp. 393-398), Santo André, SP: ESETec Editores Associados.
- Klassen, R. M., & Kuzucu, L. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*, 29(1), 69-81, 2009.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- Lay, C., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology*, 16(1), s/p.
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2007). *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Editora Atlas.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Monteiro, A. (2009). *Estudo do (in)sucesso a matemática no 6.º e 9.º ano de escolaridade – auto-regulação e procrastinação*. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho. Portugal.
- Rosário, P. (2004). *Estudar o estudar: As (des)venturas do testas*. Porto Editora.

- Rosário, P. et al. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118-127.
- Rosário, P., Núñez, J., & Pienda, J. (2006). *Cartas do Gervásio ao Seu Umbigo: Comprometer-se com o estudar na universidade*. Coimbra: Almedina.
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakai, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Schouwenburg, H. (2004). 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.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Somers, P. (2008). Gênero e outras variáveis que influenciam na procrastinação acadêmica. *Educação - Porto Alegre*, 31(1), 54-60.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning. *Journal of Education Psychology*, 95(1), 179-187.

Contato: rkarinans@hotmail.com, crisdibariani@puc-camp.br

Recebido em: 04/10/2011

Revisado em: 17/12/2011

Aceito em: 23/12/2011