Originalmente publicado na Revista COOPEX/FIP (ISSN:2177-5052). 13ª Edição - Vol. 13 - Ano: 2022. No seguinte endereço: http://coopex.fiponline.edu.br/artigos

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E SUAS INFLUÊNCIAS NO DESEMPENHO ESTUDANTIL

Lilyan Dias de Medeiros Amorim[1]

Marcos Vitor Costa Castelhano[2]

RESUMO

As demandas ofertadas no universo estudantil atreladas a carga emocional que o indivíduo carrega muitas vezes reflete no distanciamento dos afazeres práticos do cotiano, ou seja, na postergação de atividades diversas como escolares, laborais ou acadêmicas. Tal prática é, atualmente, denominada por estudiosos como procrastinação. Pesquisadores evidenciam que o ato de procrastinar está mais evidenciado em grande parcela estudantil, sendo esse um público bem suscetível a realização desse comportamento, fazendo-se, portanto, necessário ater-se a essa demanda visando a melhoria de diversos aspectos comuns na sociedade, uma vez que, esse fenômeno pode gerar na perca de alunos e futuros profissionais que seriam de grande valia para o meio. Nesse sentido, tal trabalho objetiva adentrar em uma reflexão mais aprofundada acerca da referida temática em vista, justamente, de um entendimento mais aprofundado não apenas de como ele é percebido entre estudantes, mas também de que forma ele é percebido e afeta suas vivências. A partir desse estudo, fora possível abarcar uma reflexão breve, porém enriquecedora acerca da predominância e dos reflexos que a procrastinação tem no cotidiano estudantil. Mesmo com os baixos estudos a nível mundial e nacional essa temática tem ganhado espaço no cenário científico devido não só as aplicabilidades estudantis, mas a sua associação ao aumento de transtornos mentais comuns e as graves consequências para o cotidiano estudantil. Ao promover estudos direcionado a procrastinação abre-se espaço para promoção de estudos que deem maior destaque aos aspectos que a envolvem e suas possíveis correlações.

PALAVRAS-CHAVE: Procrastinação. Estudantes. Influência.

ABSTRACT

The demands offered in the student universe linked to the emotional burden that the individual carries often reflects in the distance from the practical tasks of everyday life, that is, in the postponement of various activities such as school, work or academics. This practice is currently called by scholars as procrastination. Researchers show that the act of procrastination is more evident in a large portion of students, which is a public that is very susceptible to this behavior, making it necessary to stick to this demand in order to improve several common aspects in society, a since, this phenomenon can lead to the loss of students and future professionals who would be of great value to the environment. In this sense, this work aims to enter into a more in-depth reflection on the aforementioned theme in view,

[1] Graduanda em Bacharel em Psicologia no Centro Universitário de Patos (UNIFIP).

[2] Graduado em Bacharelado em Psicologia no Centro Universitário de Patos (UNIFIP). Pós-graduado em Teoria Psicanalítica (FAVENI), em Psicopatologia (Faculdade Serra Geral), em Psicologia Clínica (FACEMINAS), em Saúde Mental (FAVENI). Mestrando em Ciências da Educação pelo World University Ecumenical (WUE).

precisely, of a deeper understanding not only of how it is perceived among students, but also how it is perceived and affects their experiences. From this study, it was possible to encompass a brief, but enriching reflection about the predominance and reflexes that procrastination has on student daily life. Even with the low studies worldwide and nationally, this theme has gained space in the scientific scenario due not only to student applicability, but its association with the increase in common mental disorders and the serious consequences for student daily life. By promoting studies aimed at procrastination, space is opened for the promotion of studies that give greater prominence to the aspects that involve it and its possible correlations.

KEYWORDS: Procrastination. students. College students.

INTRODUÇÃO

O processo de ensino e aprendizagem é de grande valia para o desenvolvimento do indivíduo e da sociedade, sendo assim, integrado a diversas esferas sociais na atualidade (RODRIGUES E JUNIOR, 2017). Atrelado a isso, o bem-estar psicológico dos estudantes é um dos elementos chaves para o melhor desempenho, seja no ambiente escolar ou acadêmico (PADOVANI ET AL., 2014) fato esse, que corrobora com a visão de saúde como dependente de elementos biopsicossociais como é defendido pela Organização Mundial de Saúde. Os ambientes educacionais, entretanto, em alguns aspectos não são favoráveis a promoção e continuidade desse bem-estar, uma vez que a contínua exposição dos alunos a situações estressoras como mudança de rotina, aumento de lições e responsabilidades atrelados a falta de atividades que objetivem desenvolver habilidades de enfrentamento para auxiliar em situações diversas de seu cotidiano.

Partindo de tais aspectos estudos revelam que estudantes tornaram-se, nas últimas décadas um grupo suscetível ao desenvolvimento de Transtornos Mentais Comuns - depressão, ansiedade, entre outros- (FIOROTTI ET AL., 2010), sendo estes, muitas vezes associados a procrastinação. Definido como o ato de postergar ao máximo atividades com ou sem motivos aparentes (KIM ET AL., 2016), a procrastinação é um comportamento complexo que afeta de diferentes formas o convívio social (RODRIGUES E JUNIOR, 2017), fenômeno esse que vem ganhando espaço na esfera científica e que, contudo, possui poucos estudos (FUENTES ET AL., 2022), necessitando, assim de um aprofundamento em tal temática.

Para o referido estudo, foram buscados artigos e postulados encontrados nas plataformas digitais Scielo, Google acadêmico e PePSIC atuais acerca da temática de estudo

que tratam, justamente, das formas como esse comportamento é observado no contexto estudantil, principalmente no universitário, e de que forma pode vir a afetar os alunos.

Para tanto, o presente estudo tem por objetivo promover uma breve reflexão sobre a relevância do estudo efetivo desse fenômeno frente ao cotidiano estudantil, assim como trazer conceitos que o envolvem proporcionando dessa forma, um melhor entendimento da procrastinação e buscando incentivar ao desenvolvimento de futuros estudos acerca da temática.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O ambiente educacional é visto comumente como um campo que propicia diversas relações agradáveis e funcionais para os estudantes Bardagi (2007), principalmente em relação ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Entretanto, em virtude dos fatores relacionados a saída do ambiente cômodo, modificação de rotinas, inserção e aumento das responsabilidades dos mesmos, este pode ser bastante desafiador para crianças, jovens e adultos, sendo, portanto, também alvo de diversas desestruturações de ordem psíquica (ARIÑO E BARDAGI, 2018), reduzindo a qualidade de vida e se tornando favorável ao surgimento de estresse, ansiedade e procrastinação (PLADO E MICHELS, 2021).

No contexto brasileiro, os estudos de caráter científico têm abrangido questões psicológicas com mais veemência (GRANER E CERQUEIRA, 2019). Atualmente, o contexto educacional tem tido mais enfoque em virtude do aumento significativo dos Transtornos Mentais comuns que atingem de grande forma o contexto universitário abarcando cerca de 40% dos acadêmicos e, consequentemente ocasionando na redução do rendimento destes (FIOROTTI ET AL., 2010).

Com pouco enfoque no âmbito científico a procrastinação tem estudos desde meados do século XX e tem ganhado espaço nos dias atuais (SAMPAIO E BARIANI, 2011; FUENTES ET AL., 2022). Estudiosos buscam identificar as diversas relações estabelecidas entre esse construto com diversas outras variáveis, sendo o desempenho acadêmico com grande destaque entre eles, visto que esse é um construto de extrema valia por não apenas refletir nos indivíduos, mas também em toda construção social, impactando inclusive, nos futuros profissionais (RAASCH E MARTINS, 2016).

Nos estudos iniciais, Lay (1986) definia procrastinação como uma tendência para prolongar algo necessário para chegar em dada meta não sendo, entretanto, ocasionado por motivos únicos como apenas não desejar fazer, mas também a aversão ou falta de habilidades

para realizá-la (CORREIA E JUNIOR, 2017). Nos dias atuais, esse conceito é corroborado e ampliado por autores como Kim et al, (2016) que trazem a procrastinação como a postergação de atividades não apenas de grande relevância e que demandem muito esforço do indivíduo, mas também afazeres simples, que segundo Balkis (2013) pode resultar em emoções negativas no indivíduo quando é ultrapassado o tempo de realzá-las.

No contexto universitário, esse comportamento é tido a partir do atraso sistemático de atividades comuns (YOCKEY, 2016) tendo a exemplo disso, atraso de trabalhos, estudos que passam a ser realizados fora do tempo esperado e adiamento de provas (GEARA, FILHO E TEIXEIRA, 2017). Por tais fatos a procrastinação é evidenciada por alguns autores como um comportamento de grande relevância para os estudantes, visto que pode vir a afetar de forma direta e expressiva em seu desenvolvimento acadêmico (RAASCH E MARTINS, 2016). Assim, torna-se necessário identificar o limiar entre a manutenção do comportamento procrastinador e o declínio do desempenho estudantil, buscando também formas de atenuá-lo e desenvolver habilidades estudantis para enfrentá-lo.

Autores como Zarick e Stonebrake (2009) consideram outras variáveis influentes no ato de procrastinar sendo a insegurança perante suas habilidades bem presente quando o indivíduo vem a realizar dado exercício. Nessa perspectiva, pesquisas mais recentes têm também voltado o olhar a uma possível correlação entre a autoestima dos acadêmicos e a predominância da procrastinação entre os mesmos (MOURA ET AL., 2021; YANG ET AL., 2021) buscando investigar se de fato a redução da autoestima é influente na procrastinação acadêmica que, contudo, ainda não tem aparatos científicos suficientes para uma correlação comprovada.

Ao mencionar a procrastinação vê-se também a necessidade de enfatizar o impulsionamento que as Tecnologias da Informação Comunicação (TIC's) ocasionaram no prolongamento de atividades, visto que essas estão presentes na grande parte do dia dos estudantes e são atrativas para uso contínuo (MEDEIROS ET AL., 2019). Em concordância a isso, estudos realizados por Medeiros et al. (2019) retratam que diversos estudantes sofrem em demasia com consequências da procrastinação acadêmicas tendo o uso dos smartfones em excesso como uma de suas motivações, visto que eles utilizam a ferramenta como estratégia para direcionar a atenção a outras coisas que não sejam as atividades.

Alguns autores abarcam esse cenário relacionando-o a desvio na autorregulação, que por sua vez é definida como habilidade de observar emoções, cognições e pensamentos buscando dado objetivos (LINHARES E MARTINS, 2015). No que diz respeito aos estudos o

aluno não controla de forma voluntária suas ações (CORREIA E MOURA, 2017; GEARA E TEIXEIRA, 2017), no caso a manutenção adequada de suas demandas escolares.

Em concomitância a esses aspectos alguns pesquisadores relatam também forte influência negativa da procrastinação no processo de ensino e aprendizagem (BALKIS E DURU, 2016) por além de ser uma variável relacionada a ansiedade esta também pode ser relacionada com a desmotivação em estudantes, sendo, inclusive responsável pela menor permanência no sistema de ensino e maior índice de evasão (SAN MARTÍN E BARRA 2013), assim como, a redução do bem-estar subjetivo.

DISCUSSÃO

Ao observar as questões supracitadas, podemos evidenciar a partir da perspectiva de autores diversos como o comportamento procrastinador é visto em diversos cenários, contudo, é no ambiente estudantil que este ganha destaque, sendo assim, de grande valia refletir sobre este, não apenas devido a pouca explanação de seus estudos no contexto nacional (FUENTES ET AL., 2022), mas também visando desmistificar alguns conceitos comuns como o fato de a procrastinação por muitas vezes ser colocada apenas sobre uma perspectiva de falta de motivação ou vontade de realizar dadas atividades. Logo, é necessário continuar com investigações que visem entender como outras variáveis afetam os indivíduos.

Nesse sentido, é relevante destacar o papel fundamental dos autores que identificaram construtos relacionados a procrastinação, sendo um dos mais conhecidos, a autoeficácia. Segundo Bandura (1977), a autoeficácia afeta de forma direta a motivação para realizar atividades cotidianas, sendo o maior índice diretamente relacionado a melhores desempenhos. Na academia, este é relacionado a crença que os alunos têm sobre a capacidade de ter êxito nas atividades (ZIMMERMAN; CLEARY, 2006). Portanto, engloba aspectos diversos da subjetividade individual e afeta o bem-estar, fato esse corroborado por estudos feitos por SOARES ET AL. (2020) que obtiveram como resultados relações opostas apresentadas entre o bem-estar estudantil e a procrastinação.

Ademais, ao englobar as perspectivas de como a procrastinação interfere na vivência estudantil, BALKIS e DURU (2016) evidenciam em suas pesquisas uma grande amostra de estudantes que postergam seus deveres acadêmicos, sendo, assim, essa na preocupação mundial. Uma vez que, suas consequências refletem no declínio do desempenho nos estudantes quando em comparação aos demais alunos (SOARES ET AL, 2020).

Além da autoeficácia, estudos relacionados a autoestima aos poucos ganham espaço no meio científico. Mesmo que ainda não se tenham estudos diversificados que comprovem uma possível relação entre as variáveis, estas aos poucos propiaciam Elevando caminhos para o maior entendimento acerca das variáveis que interferem no maior índice de procrastinação acadêmica. Buscando evidenciar a relação entre procrastinação e autoestima estudos propostos por Dike & Emmanuel (2019) correlacionaram as variáveis que, entretanto, não deixaram claro a forma como elas se influencia, ficando uma lacuna a ser sanada por estudos posteriores.

Outrossim, ao adentrar no contexto moderno alguns pesquisadores trazem também a presença das Tecnologias da Informação Comunicação (TIC's) como ferramentas influentes na maior procrastinação estudantil, sendo essa uma reflexão instigante para população atual, visto que as tecnologias abrangem os diversos setores sociais (MEDEIROS ET AL, 2019). Em contrapartida ao auxílio que o uso de ferramentas tecnológicas propicia aos acadêmicos vê-se também a perspectiva de que esse pode vir a impulsionar e interferir na forma como o estudante corresponde aos seus estudos já que em diversas circunstâncias o uso de aplicativos são direcionados ao uso prolongado e retiram o foco dos mesmos.

Dessa forma, ao elencar a forma como a procrastinação é evidenciada nos diversos cenários escolares demonstra-se também a necessidade de que sejam propostas iniciativas a serem desenvolvidas com o próprio corpo estudantil, direcionando-os, inclusive, ao estudo da temática. Dessa forma, podendo auxiliar na rede de conhecimento dos discentes que se sentem comprometidos por tal situação e auxiliando-os a sanar tal problemática e assim, melhorarem no ensino, podendo iniciar desde a educação inicial até ao ensino superior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse estudo, fora possível abarcar uma reflexão breve, porém enriquecedora acerca da predominância e dos reflexos que a procrastinação tem no cotidiano estudantil. Mesmo com os baixos estudos a nível mundial e nacional essa temática tem ganhado espaço no cenário científico devido não só as aplicabilidades estudantis, mas a sua associação ao aumento de transtornos mentais comuns e as graves consequências para o cotidiano estudantil. Ao promover estudos direcionado a procrastinação abre-se espaço para promoção de estudos que deem maior destaque aos aspectos que a envolvem e suas possíveis correlações.

REFERÊNCIAS

BALKIS, M., & DURU, E. Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. **European Journal of Psychology of Education**, 31, 439-459, 2016.

BARDAGI, M. P. Evasão e comportamento vocacional de universitário: estudos sobre o desenvolvimento de carreira na graduação. Tese de Doutorado**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, Rio Grande do Sul, Brasil. 2007.

ARIÑO D. O., & BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia em Pesquisa**, 12(3), 44- 52, 2018.

FIORITTI, K. P., ROSSONI, R.R., BORGES, L.H., & MIRANDA, A.E. Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. 2010.

KIM, S., FERNANDEZ. S., & TERRIER. L. Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story, Personality and Individual Differences. Vol. 108. 154-157, 2016.

PLADO, L. M., & MICHELES. M. S. Os aspectos cognitivos e ambientais que influenciam a procrastinação acadêmica de estudantes de psicologia. **Revista Humanidades e Inovação** v.8, n.44,2021.

FUENTES, F. S., MARÍNEZ, A. I., & BAEZA, S. M. J. Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis.**Revista Fuentes**,24(1), 77–89, 2022.

SAMPAIO, R. K. N, & BARIANI, I. C. D . Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, 2 (2), 242–262, 2011.

YOCKEY, R. D. (2016). Validation of the short form of the Academic Procrastination Scale. **Psychological reports,** 118, 171-179, 2016.

GEARA, G. B.; FILHO, N. H.; TEIXEIRA, M. A. P. Construção da escala de motivos de procrastinação acadêmica. Psico (Porto Alegre), 48(2), 140-151, 2017.

CORREIA, R. R. & MOURA J. P. J. Aprendizagem e procrastinação: Uma revisão de publicações no período de 2005 a 2015. **Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación**, 15(2), 111-128, 2017.

GEARA, G. B., & TEIXEIRA, M. A. P. Questionário de Procrastinação Acadêmica Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. Avaliação Psicológica, 16(1), 59-69, 2017.

SAN MARTÍN, J. L., & BARRA, E. Self Esteem, Social Support and Life Satisfaction in Adolescents.**Terapia psicológica**,31(3), 287-291, 2013.

RODRIGUES, C. R., MOURA JÚNIOR, P. J. Aprendizagem e Procrastinação: Uma Revisão de Publicações no Período 2005-2015. REICE. **Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, 15(2),111-128, 2017.

PADOVANI, R. da C. NEUFELD, C. B., MALTONI, J., BARBOSA, L. N. F., SOUZA, W. F., CAVALCANTE. H. A. F & LAMEU, J. DO N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras.ter. Cogn.**, Rio de Janeiro ,v. 10,n. 1,p. 02-10,2014.

LAY, C. H. At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality,20(4), 474-495, 1986.

ZARICK, L. M., & STONEBRAKER, R. I'll do it tomorrow: the logic of procrastination. College Teaching, 57(4), 211-215, 2009. https://doi.org/10.1080/87567550903218687

MOURA, G. B., PAIVA, T. T., & LARA, S. D. Validação da estrutura fatorial da Escala de Procrastinação em estudantes universitários brasileiros. **Psicología, Conocimiento y Sociedad** - 11(2), 57-77, 2021.

YANG, X., LIU. R., DING. Y., HONG. W & JIANG, S. The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal, 2021.

MEDEIROS, K. E. B., ANTONELLI, R. A., PORTULHAK, H. Desempenho acadêmico, procrastinação e o uso de tecnologias da informação e comunicação por estudantes da área de negócios, 2019. https://doi.org/10.22277/rgo.v14i1.4731

GRANER, K. M., & CERQUEIRA, A. T. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2019.

DIKE, I., EMMANUEL, S. O. Study on conscientiousness, academic selfefficacy and self-esteem predictive power on academic procrastination among counselling students. 2019.

RAASCH, M., MARTINS, S. Análise do Posicionamento Procrastinador como (falta de) Estratégia para o Desempenho Acadêmico: uma pesquisa com estudantes de gestão. 2016.

BALKIS, M. Procrastinação acadêmica, satisfação com a vida acadêmica e desempenho acadêmico: o papel mediador das crenças racionais sobre o estudo. **Jornal de Psicoterapias Cognitivas e Comportamentais**,13(1), 57-74, 2013.

LINHARES, M. B. M., MARTINS, C. B. S.O processo da autorregulação no desenvolvimento de criança. 2015.

ZIMMERMAN, B. J.; CLERAY, T. J. Adolescents' development of personal agency. In: PAJARES, F.; URDAN, T. (Org.). Self-efficacy beliefs of adolescents. **Connecticut: Information Age Publishing**, p. 45-69, 2006.

BANDURA, A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman, 1997.

SOARES, A. K. S., ANDRADE FILHO , J. A. L., RIBEIRO, M. G. C., & Rezende, A. T. Avaliando papel da procrastinação acadêmica e bem-estar subjetivo na predição da satisfação com o programa de pós-graduação.**Ciências Psicológicas**,14 (1), 1–15, 2020.