ISSN: 2594-6153

Procrastinação no ambiente acadêmico: A percepção conceitual dos estudantes de Pós-Graduação Lato Sensu Presencial

Elaine Fernandes Nicodemos Libaneo, Maria Cristina Pereira Matos, Reginaldo Abreu; Gilberto Ferreira; Rodrigo Reis Sessa; Josi de Freitas Sá; Maria Cristina da Silva Pereira Alves

Universidade Santa Cecília – Santos-SP, Brasil
E-mail: efernandes@unisanta.br

Resumo: A temática procrastinação vem impondo desafios tanto aos profissionais quanto aos estudantes. Nas empresas o desafio se dá, no papel das lideranças, pois a procrastinação leva a produzir menos, não atingir as metas impostas e também, pode comprometer a qualidade dos serviços prestados. Este trabalho busca responder qual é a percepção do conceito de procrastinação de estudantes de Pós-Graduação Lato Sensu presencial. Assim, foi empregado um estudo exploratório, com o método da pesquisa de campo. Os resultados apontaram que a maioria dos respondentes percebe corretamente, a partir da literatura, os conceitos de procrastinação e admitem ter autocontrole para voltar ao foco de suas atividades profissionais, sociais ou acadêmicas ao observarem que procrastinarão.

Palavras-chave: Procrastinação; Percepção conceitual; Ambiente acadêmico.

Procrastination in the academic environment: Conceptual perception of Lato Sensu Presencial Graduate students

Abstract: Procrastination has been a major challenge for both professionals and students. In companies, the challenge is in the role of leadership, because procrastination leads to less production, does not achieve the imposed goals and can also compromise the quality of services provided. This paper seeks to answer what is the perception of the concept of procrastination of Lato Sensu Presencial Graduate students. Thus, an exploratory study was employed, using the field research method. The results showed that most respondents correctly perceive from the literature the concepts of procrastination and admit to having self-control to return to the focus of their professional, social or academic activities when observing that they will procrastinate.

Key-words: Procrastination; Conceptual perception; Academic environment

Introdução

A procrastinação nos tempos atuais vem se tornando cada vez mais pronunciada e estudada. Ela se direciona ao atraso desnecessário e irracional de uma tarefa ou mesmo tomada de decisão, o que causa desconforto psicológico e emoções negativas [1]. Convém diferenciar que a procrastinação não tem o mesmo sentido de não fazer nada e também não é sinônimo de ócio [2; 3], permitindo a reflexão de que procrastinar pode ser a opção por realizar outras atividades consideradas menos importantes, no lugar da pretendida [2]. Porém, as variadas definições, convergem para um ponto comum, ou seja, é existente a transferência ou retardo de uma tarefa ou decisão [4]. Em alguns países as pesquisas são recentes, com prevalência relativamente alta, mas no Brasil, os estudos ainda são escassos. Há estudos que

ISSN: 2594-6153

consideram a procrastinação um problema de saúde comportamental ou como um traço de personalidade [5], sendo possível afirmar que para os estudiosos e pesquisadores, a procrastinação como um comportamento, é considerada como dinâmica, uma vez que se transforma ao longo da vida, dependendo da interação indivíduo, tarefa e a situação vivida [6]. Evitar uma tarefa ou atrasá-la, pode ser entendida como o sentimento de temor pelo fracasso, uma vez que o procrastinador perceba não ter competência para lidar com isso sozinho [7]. Estudos também já avaliaram que a procrastinação acadêmica e suas crenças racionais sobre estudar, bem como da satisfação e realização acadêmica, influenciam negativamente no processo de aprendizagem e desempenho do estudante [8]. O estudo de Klassen e Kuzucu [9] destacou que dentre 508 alunos turcos pesquisados, 83% informou gastar mais de uma hora por dia procrastinando. Há estudiosos que também afirmam que na correria do trabalho, cobranças e tarefas não agradáveis ou prazerosas de se executar, as pessoas tendem a procrastinar [10]. Deixar bilhetinhos, notas autoadesivas e papéis espalhados pela mesa de trabalho, em casa ou no carro, sinaliza o mal da procrastinação. Esse fenômeno é motivacional e envolve aspectos individuais e ambientais, podendo estar associados a fatores como auto eficácia, impulsividade, baixo autocontrole e organização e, as crenças que o indivíduo tem sobre si e sobre a tarefa a ser realizada [11]. Todavia, a procrastinação é considerada um hábito perigoso, pois pode levar à depressão, ansiedade elevada e, assim, ao estresse, sem mensurar os prejuízos do desempenho acadêmico e do processo de aprendizagem. Tim Pychlyl [12], psicólogo da Universidade de Carleton no Canadá, estuda esse fenômeno há mais de 20 anos e revela que a procrastinação é um dos maiores problemas educacionais na atualidade, explicando que pode afetar não só a saúde mental, como a física também, visto que não se trata apenas de uma questão de tempo, mas de falta de organização e gerenciamento emocional.

Objetivos

Analisar se a rotina diária de trabalho ou compromissos sociais, são os principais motivos da procrastinação nos estudos dos alunos de Pós-Graduação e sua identificação.

Material e Métodos

Para responder ao problema de pesquisa e atingir os objetivos propostos, foi empregada uma metodologia exploratória, com o método da pesquisa de campo e a técnica do questionário, junto aos alunos de um curso de MBA. A opção por este público-alvo se deu em

virtude de exercer atividades profissionais e acadêmica simultaneamente. A amostra foi de 30 estudantes, num universo de 35 matriculados. O instrumento de coleta de dados foi organizado em seis blocos, procurando identificar: bloco A, o perfil do respondente; bloco B, o perfil da empresa; bloco C, o conceito de procrastinação; bloco D, a execução das atividades profissionais e a procrastinação; bloco E, a execução das atividades acadêmicas e a procrastinação e, bloco F, o cumprimento dos compromissos pessoais e a procrastinação.

Resultados

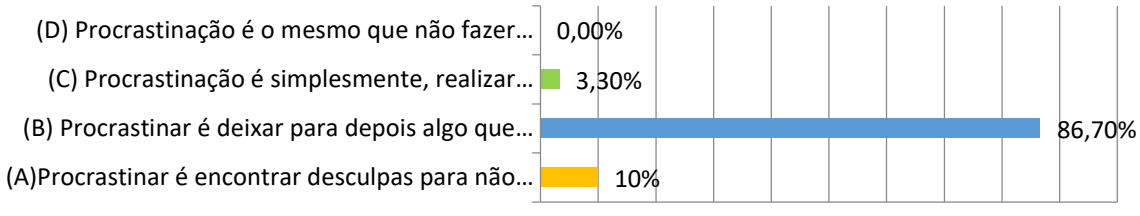
No bloco A observou-se que a maioria dos respondentes é do gênero feminino; com faixa etária de 31 a 45 anos; de 06 a 25 anos de experiência profissional, sendo de 05 a 25 anos na empresa atual. O bloco B apontou que a maioria das empresas são prestadoras de serviços e localizadas na Região Metropolitana da Baixada Santista (RMBS), sendo Santos o município predominante. No bloco C foram dadas quatro alternativas de conceitos, sendo apenas uma correta, no caso, a alternativa B. A Tabela 1 abaixo, ilustra esse resultado.

Tabela 1 – Percepção conceitual dos estudantes sobre procrastinação

Respostas	Quantidade	%
(A)Procrastinar é encontrar desculpas para não se organizar e executar as tarefas (Godinho, 2014).	03	10,0
(B) Procrastinar é deixar para depois algo que poderia ser realizado naquele momento (Burka & Yuen, 1991).	26,0	86,7
(C) Procrastinação é simplesmente, realizar outras atividades menos importantes, no lugar da pretendida (Schouwenburg, 2004).	01	3,3
(D) Procrastinação é o mesmo que não fazer nada, sendo sinônimo de ócio (Costa, 2007).	00	00
Total	**30**	**100,0**

A Tabela 1 permite identificar que os respondentes, em maioria têm a percepção correta do conceito de procrastinação e o Gráfico 1 ilustra esse resultado.

Gráfico 1 - Percepção do Conceito de Procrastinação



ISSN: 2594-6153

A ilustração do gráfico 1 permite inferir que se os estudantes estão alinhados com o conceito da procrastinação, então se ela ocorre é por livre escolha dos envolvidos, ou seja, estes têm plena consciência do ato de procrastinar e por conseguinte, os seus efeitos também.

Os demais blocos (D e E) buscaram identificar e verificar se os estudantes controlam a procrastinação, se usam hábitos de se organizarem para as tarefas acadêmicas ou compromissos pessoais e, essencialmente que motivos são influenciadores para a procrastinação em seus estudos. Assim, o bloco D buscou conhecer: as atitudes em executar tarefas menos prazerosas, se os estudantes têm autocontrole para voltar ao foco sem se deixar procrastinar; se há organização de lista e execução de tarefas; como os respondentes se organizam para iniciar a execução e se determinam horários para realizarem as tarefas. Os resultados apontaram que a maioria dos respondentes afirma que se organiza para as tarefas, centralizando todos os lembretes necessários num único lugar e que determinam horários em agenda para executar as tarefas. No bloco E, que tratou de identificar os principais motivos de procrastinação para a execução das atividades acadêmicas, obteve como resultado destaque para o cansaço físico ou mental ocasionado pelas atividades profissionais, entre os demais indicadores como: desinteresse pelo conteúdo a ser trabalhado nas disciplinas, por exemplo. No bloco F, alusivo aos compromissos sociais e a procrastinação, os resultados apontaram que os respondentes foram praticamente unânimes na afirmação de que possuem autocontrole para voltar ao foco de seus compromissos pessoais, que listam todos os lembretes necessários dos compromissos sociais, bem como acompanham esses compromissos, sem necessidade prévia de se organizarem. A maior parte dos respondentes afirma possuir o hábito de estabelecer metas claras e listar os compromissos pessoais e que determinam horários e agenda para os compromissos pessoais. Neste bloco F, o motivo mais intenso da procrastinação foi declarado pela maior parte dos respondentes, como sendo o cansaço físico ou mental ocasionado pelas atividades profissionais.

Discussão

Tanto nas atividades profissionais como nas sociais, os respondentes afirmam que listam suas tarefas de atividades e que centralizam as anotações num só lugar. Esse resultado é congruente com os dados da pesquisa realizada por Fabiana Rossi [11], quanto ao ato de centralizar os lembretes num mesmo lugar. Conhecem e assimilam o conceito de procrastinação e que o cansaço físico e mental ocasionado pelas atividades profissionais é o

fator preponderante para deixar para depois tarefas relacionadas à vida acadêmica e aos compromissos sociais. Esse motivo principal é coerente com as recomendações de Furlani [13] que sugere um olhar diferenciado dos docentes aos profissionais-estudantes, haja vista o esforço dedicado para conciliar trabalho e estudo.

Conclusões

Este estudo se propôs a responder e analisar a percepção dos estudantes de Pós-Graduação Lato Sensu na modalidade presencial, sobre os aspectos conceituais da procrastinação no ambiente acadêmico e, também identificar se os principais motivos desse ato recaíam sobre os compromissos profissionais ou pessoais. Os resultados sinalizaram que os estudantes estão alinhados na conceituação e que procrastinam no ambiente acadêmico, cujo principal motivo não são os compromissos sociais, mas sim, o cansaço físico e mental, decorrentes das atividades profissionais diárias. Sendo assim, recomenda-se atividades acadêmicas dinâmicas, atrativas, com interação entre os atores envolvidos, diferentes dos modelos convencionais. Estas ações, geram a expectativa de que o estudante encontre um motivo agradável de minimizar a procrastinação e seus efeitos.

Referências

1. Duhigg, C. (2012). O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.
2. Schouwenburg, H. *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. 2004
3. Costa, M.. (2007). Procrastinação, auto regulação e gênero. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho – Portugal, 2007.
4. Hamasaki, E. I. M., & Kerbauy, R. R. (2001). Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde? Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 3(2), 35-40.
5. Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). *The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy,* 30(4), 249-263. DOI: http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9.
6. Wolters, C.A. (2003). *Understanding procrastination from a self-regulated learning*. *Journal of Education Psychology, 95*(1), 179-187.
7. Balkis, M. (2013). *Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies,* 13(1), 57-74.
8. Ackerman, D., & Gross B. (2005). *My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. Journal of Marketing Education, 27*(5), 6-13.
9. Klassen, R. M., & Kuzucu, L. (2009). *Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. Educational Psychology, 29*(1), 69-81.

10. Godinho, Thais (2014). Vida organizada: como definir prioridades e transformar seus sonhos em objetivos. São Paulo: Gente.
11. Rossi, Fabiana. Procrastinação é apontada em pesquisas como principal mal entre estudantes. Disponível em https://www2.ufjf.br/noticias/2017/04/27/procrastinacao-e-apontada-como-principal-mal-entre-estudantes/. Acesso em 15/09/2019.
12. Pychlyl, Tim. Procrastinação é apontada em pesquisas como principal mal entre estudantes. Disponível em https://www2.ufjf.br/noticias/2017/04/27/procrastinacao-e-apontada-como-principal-mal-entre-estudantes/. Acesso em 15/09/2019.
13. Furlani, Lúcia Maria Teixeira. A claridade da noite: os alunos do ensino superior noturno. São Paulo: Cortez, 1998.