

## PROCRASTINAÇÃO: UM HÁBITO PRIMITIVO

ZANI BORBA<sup>1</sup>; BRUNA LETÍCIA, LUIS MENDONÇA, RAULENE LOBO<sup>2</sup>;  
KELIN VALEIRÃO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>UFPEL – [sofiaborba7@gmail.com](mailto:sofiaborba7@gmail.com)

<sup>2</sup>UFPEL – [lluismendonca@gmail.com](mailto:lluismendonca@gmail.com)

<sup>3</sup>UFPEL – [kpaiosa@hotmail.com](mailto:kpaiosa@hotmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado por um grupo de alunos do curso de graduação em História Licenciatura da Universidade Federal de Pelotas, objetivando encontrar respostas para as questões do porque as pessoas procrastinam: como esta acontece, quais motivos e atitudes a causam, etc. Atitude esta em princípio bastante tolerável socialmente, porém, causadora de transtornos existenciais e psicológicos para o indivíduo e para seus familiares, se não tratada. Neste consta a semântica da palavra, bem como uma pesquisa e as conclusões científicas obtidas. Além de explicações do como e por que as pessoas procrastinam. Sendo a cura possível desde que reconhecida pelo sujeito, ou pelos pais e/ou responsáveis, se o indivíduo for criança ou adolescente.

Define-se a procrastinação como adiamento ou diferimento de uma ação. É originado do latim, da palavra *procrastinatus*, *procrastinare*, que significa “à frente de amanhã”, na tradução literal. É um ato normal do ser humano, mas com tendência a se tornar prejudicial, quando se negligencia uma atividade deliberadamente, não dando a atenção equivalente à importância da mesma. Pode estar relacionada a sentimentos como ansiedade, stress e/ou falta de criatividade, assim passam a se tornar distratores responsáveis pela procrastinação de suas tarefas. Pode ser temporária ou total e pode ser “definida em função do ‘output’ comportamental – adiar a ação – ou cognitivo – adiar a tomada de decisão (DEWITTE & LENS, 2000).”

Pode ser facilmente confundida com o sentimento de preguiça, mas psicólogos alertam que procrastinar significa realizar uma tarefa diferente daquela pretendida. É quase impossível não procrastinar. São indivíduos que, inconscientemente, supervalorizam, idealizam resultados e mantêm expectativas, sem levar em consideração os processos de realização, sem observar os contextos e as situações, o que os leva invariavelmente a algum tipo de sofrimento. Esses indivíduos podem manter e desenvolver um comportamento procrastinador, comprometendo seu rendimento tanto no trabalho quanto na vida pessoal. É possível, em alguns casos, desenvolverem patologias, sendo o que resta é procurar auxílio profissional.

Se administrada corretamente, porém, a procrastinação pode trazer benefícios, pois “procrastinadores não contumazes podem apresentar um nível baixo de stress, e possuir uma saúde física melhor, quando utilizam a mesma como ferramenta para regular emoções negativas e, assim, não afetar a entrega ou a qualidade de seu trabalho (CHU & CHOI, 2005).”

E por que ela seria um hábito primitivo? Porque “existem três fatores que devem operar de modo integrado entre si e que possibilitam aos homens tornarem-se bons e dotados de virtude: a natureza, o hábito e a razão. A natureza é o que faz alguém nascer homem, com suas potencialidades, e não outro animal qualquer; sendo assim, o homem necessita nascer com certas ‘qualidades de corpo e alma’ que serão aprimoradas pelo hábito. Este permite transformar as qualidades para melhor ou para pior, ou seja, para a virtude ou para o vício. Por fim, o homem é o único ser dotado de razão e, por esse motivo, deve usá-la para orientar sua vida (CENCI, 2012).”

## 2. METODOLOGIA

Após a escolha dos autores que seriam utilizados, passou-se à elaboração do referido trabalho, sendo que para este também foi elaborado um questionário, cujo objetivo é o de recolher dados que embasem o referido projeto. Realizou-se então uma pesquisa 50 discentes da Universidade Federal de Pelotas, provenientes de diversos cursos de graduação, inclusive doutorando, sendo 32 do sexo feminino e 18 do sexo masculino, com idades entre 19 e 52 anos. Objetivando avaliar o grau de procrastinação dos graduandos, foi solicitado aos mesmos responder a um questionário constando de 10 questões de múltipla escolha; os mesmos deveriam responder de que modo se organizam para o estudo das diferentes disciplinas, provas e trabalhos, de que maneira conciliam o lazer com suas tarefas acadêmicas, como fazem seus resumos e se procuram ajuda ao perceber que estão com dificuldades.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após avaliarem-se as respostas, percebeu-se claramente que os mesmos são bastante procrastinadores. Na avaliação em gráfico, fica claro que os mesmos não possuem uma técnica ou método e que a maioria não organiza seu tempo, não possui agenda e ainda usam métodos antiquados, como: tentar anotar tudo que o professor diz, esperar que o professor diga o que devem fazer, bem como fazer cópias de quem acham ser o melhor aluno da classe, além de tentar decorar e deixar para estudar na véspera da prova.

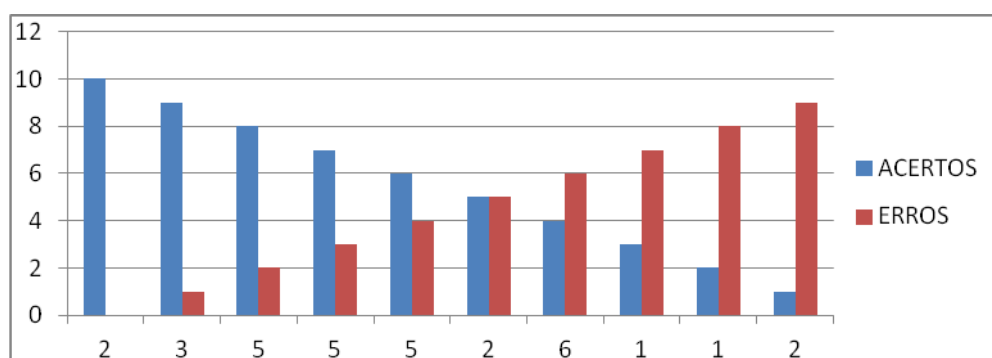


FIGURA 2 – GRÁFICO COM AS RESPOSTAS DAS MULHERES

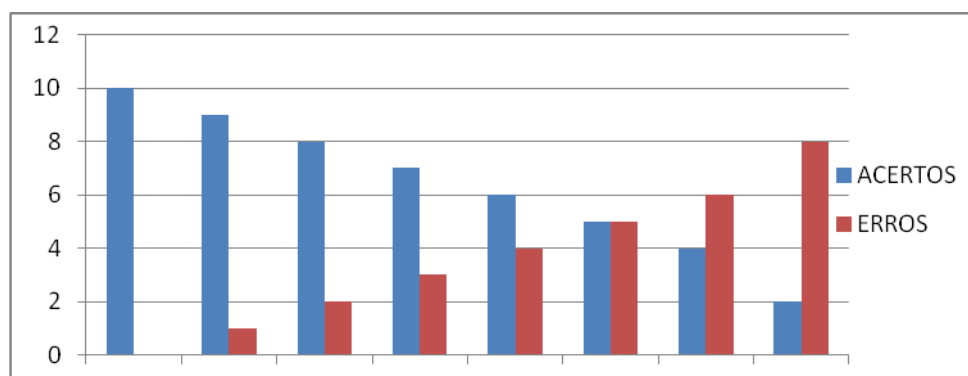


FIGURA 3 – GRÁFICO COM AS RESPOSTAS DOS HOMENS

#### 4. CONCLUSÕES

A procrastinação abrange qualquer tipo de tarefa, mas há um destaque no âmbito acadêmico. Normalmente ocorre porque alunos sobrecarregados em atividades extras e também inúmeros prazos a serem cumpridos. No ensino superior, é extremamente necessária a organização do aluno para conseguir realizar as entregas de trabalhos em prazos próximos, estudar para as futuras provas, organizar-se nas tarefas do seu estágio, e, além disso, encontrar tempo para os afazeres domésticos e relações interpessoais. Frequentemente, os universitários precisam lidar com inúmeras tarefas acadêmicas e de estudo, simples e complexas, que, muitas vezes, apresentam prazos simultâneos e concorrentes entre si. Comportamentos frequentemente associados a procrastinação são os atrasos constantes, a grande quantidade de faltas em aulas e a ausência em eventos acadêmicos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAPTISTA, A. S. **Procrastinação para o estudo e autoeficácia acadêmica em alunos do 3º ciclo e ensino secundário: relação com o rendimento escolar e o nível socioeconômico**. 2013. 100f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) - Curso de Pós-graduação em Psicologia da Educação, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

CENCI, A.V. **Aristóteles & a Educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

CHU, A.; & CHOI, J. Rethinking procrastination. Positive effect of 'active' procrastination behavior on attitudes and performance. **Journal of Social Psychology**, Bethesda, v.3, n.145, p.245-264, 2005.

COSTA. M.D.S. **Procrastinação, auto-regulação e gênero**. 2007. 135f. Tese (Mestrado em Psicologia da Educação) – Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

CURY, A., **Ansiedade; Como enfrentar o mal do século**. São Paulo: Saraiva, 2013

\_\_\_\_\_. **O Mal do Século é o Augusto Cury**. Acessado em 04 mai. 2016. Disponível em: <http://sinapseoculta.wordpress.com/2014/11/28/o-mal-do-seculo-e-o-augusto-cury/>

\_\_\_\_\_. **Procrastinação — o resultado nada prático da ansiedade**. Acessado em: 04 Mai. 2016. Disponível em: <http://ultimato.com.br/sites/estudos-biblicos/assunto/vida-crista/procrastinacao-o-resultado-nada-pratico-da-a>

DEWITTE, S.; LENS, W. Procrastinators lack a broad action perspective. **European Journal of Personality**, Leuven, n.14. p. 121-140, 2000.

NABUCO, C. **Mania de deixar tudo para depois? Entenda o mecanismo da procrastinação**. Acessado em 04/05/2016. Disponível em: <http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2013/09/25/mania-de-deixar-tudo-para-depois-entenda-o-mecanismo-da-procrastinacao>

SAMPAIO, R.K.N.; POLYDORO, S. A.J.; ROSÁRIO, P.S.L.F. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**, Pelotas, n 42, p. 119-142, 2012.

\_\_\_\_\_. BARIANI, I.C.D. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v.2, n.2, p. 242-262, 2011.