

Procrastinação acadêmica: um desafio entre universitários, um estudo de caso.

Resumo

A procrastinação é o comportamento de se adiar tarefas, esse comportamento produz causas e consequências. (Kerbaux, 1997) É por esta razão que esta pesquisa tem como objetivo principal identificar a existência e as causas da procrastinação entre alunos iniciantes e de meados do curso superior e secundariamente compreender a procrastinação no âmbito acadêmico de forma mais subjetiva e ainda verificar a ocorrência deste fenômeno na prática cotidiana bem como hábitos de estudos quer sejam eficientes ou procrastinatórios. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa descritiva, com a participação de 09 estudantes universitário de uma faculdade situada no recôncavo da Bahia. A partir da pesquisa foram identificadas condutas procrastinatórias na maioria dos relatos sendo que apenas 02 dos entrevistados demonstraram práticas de estudo com base em horários pré-estabelecidos, sendo que no discurso dos outros 07 entrevistados foram identificados altos níveis de ansiedade e stress relacionado à realização de atividades e avaliações acadêmicas. Esse trabalho possibilitou a visualização deste fenômeno de modo a perceber como está arraigado em hábitos que pensou-se serem apenas comportamentos de negligência quando na verdade existem causas inconscientes e que causam sofrimento.

Palavra-chave: procrastinação; estudo de caso; ambiente acadêmico; gênero.

1 Introdução

Desde a década de 80 iniciaram-se pesquisas em relação ao fenômeno procrastinação, o mesmo está enraizado em várias práticas do núcleo acadêmico de nossa sociedade. Estudar para prova nos últimos minutos, deixar de realizar tarefas e não concluir trabalhos no prazo determinado, entre outros, são alguns dos comportamentos que estão presentes no âmbito acadêmico universitário.

A procrastinação segundo Kerbaux (1997) é o comportamento de se adiar tarefas, de se transferir atividades para "outro dia" que não o atual; deixar de fazer algo ou - ainda - interromper o que deveria ser concluído dentro de um prazo determinado.

Os autores Ferrari, O'callaghan e Newbergin (apud CONCEIÇÃO, 2011), o hábito de procrastinar, é um comportamento comum no universo acadêmico de

universitários. O fenômeno procrastinação carece de atenção para auxiliar e orientar os estudantes universitários para lidar com o mesmo. De acordo com vários autores os estudantes sofrem com os danos que a procrastinação exerce na vida acadêmica. Para Flett, Blankenstein e Hewitt (apud SOMERS, 2008) a procrastinação estava correlacionada com um componente de preocupação, ansiedade e depressão. Os autores Ferrari, Johnson e Mccown (apud ENUMO E KERBAUY, 1999) disseram que o ato de procrastinar é uma fonte significativa de estresse pessoal, que afeta o desempenho acadêmico, relacionando-se ao desconforto emocional e a desajustamentos.

Nota-se que são poucos os estudos em relação à temática proposta, deste modo, observou-se a necessidade de realizar este estudo, que objetiva identificar e compreender as características do comportamento de procrastinar no contexto acadêmico. Propondo –se ainda, verificar sua recorrência no cotidiano acadêmico e o imaginário do estudante quanto suas próprias práticas de estudo, favorecer a ampliação do conhecimento da procrastinação no âmbito acadêmico de universitários e promover a conscientização do público alvo a respeito da problemática.

2. Conceituação

A palavra procrastinar tem sua origem latina, sendo que “pro” significa para adiante, ou em favor de, e “crastinus” quer dizer do amanhã segundo Burka e Yuen (apud SAMPAIO & BARIANI, 2011). Portanto pode-se dizer que procrastinar é o fenômeno para: transferir para outro dia, delongar, demorar (Dicionário Aurélio, 1995), em outras palavras, deixar para depois algo que poderia ser realizado naquele momento.

Adiamento ou procrastinação principalmente nas tarefas diárias é comum entre pessoas, porém esse comportamento é pouco estudado. A conotação moral que se dá para a procrastinação, como preguiça, indolência, falta de ambição, surgiu no século 18, após a Revolução Industrial.

Boice (apud COSTA, 2007) considera que procrastinação é deixar de lado ou atrasar uma tarefa importante que tem um reforçador atrasado, em benefício de alguma coisa mais rápida e fácil que provoque menor ansiedade. É também atrasar ações vitais até que o desempenho e os resultados sejam maiores do que os realizados no tempo adequado. Coloca acoplado a esse conceito o de bloqueio que

frequentemente é semelhante. Ocorre quando adiamos uma tarefa ameaçadora e que tem um escrutínio público. Nesse caso, fica-se em pânico e, às vezes, até imobilizado, parecendo existir dificuldade de encontrar maneiras de agir que reduzem a ansiedade. Tanto procrastinadores como bloqueadores teriam esses sentimentos, pensamentos e falta de ação.

Ellis e Knus (apud SOMERS, 2008) concluíram que a procrastinação em estudantes depende da tarefa e que o medo de errar e a adversidade da tarefa são algumas das causas percebidas. Um aspecto analisado na procrastinação, tanto acadêmico como na vida diária, são as crenças falsas, como: “tenho que ser perfeito”, “é mais seguro não fazer nada do que correr o risco e falhar”.

Milgram, Sroloff e Rosenbaum (apud SOMERS, 2008) estudaram a procrastinação na vida diária em 314 estudantes universitários. Descobriram que quando as tarefas eram impostas e menos agradáveis, maior era o índice de procrastinação.

Já as pesquisas que compreendem a procrastinação como um comportamento, entendem que ela é dinâmica, se altera ao longo da vida, dependendo da interação entre o indivíduo, a tarefa e o contexto vivido Wolters e Showenburg (apud SAMPAIO e BARIANI, 2011).

Teóricos consideram a procrastinação um traço da personalidade, ou seja, uma disposição de apresentar uma resposta típica em situações variadas, definindo assim o traço de procrastinar como a tendência de adiar aquilo que é necessário para se alcançar algum objetivo segundo Lay e Broenshire (apud SAMPAIO e BARIANI, 2011).

2.1 Teorias

As teorias psicanalíticas constituíram uma das primeiras explicações compreensivas para o comportamento e, tal como em muitas áreas da psicologia, a procrastinação não é exceção. O conceito de evitamento foi discutido por Freud (apud COSTA, 2007) o qual defende que determinadas tarefas são evitadas porque podem ser ameaçadoras para o Ego. A ansiedade é um sinal de aviso para o Ego de que o material inconscientemente reprimido se pode tornar destrutivo; ao detectar a ansiedade o Ego institui uma série de defesas e evita a conclusão de tarefas que o poderiam ameaçar. O evitamento constitui assim uma defesa dinâmica do Ego.

O autor ainda propõe que estas concepções mantêm-se populares até hoje, especialmente entre psiquiatras apesar da falta de suporte empírico. As teorias psicodinâmicas normalmente rejeitam as estruturas freudianas rígidas, mas adotam outros aspectos do modelo dinâmico do comportamento humano defendido por Freud. Este modelo defende a primazia das experiências precoces no desenvolvimento da personalidade; considera ainda que as emoções podem ser simbolicamente expressas através de formas indiretas.

Em relação à procrastinação, teóricos psicodinâmicos enfatizam os seus aspectos simbólicos relacionando-os com as experiências da infância, particularmente traumas Kolk (apud COSTA, 2007). Seguindo esta linha, Missildine (apud COSTA, 2007) identifica o que apelidou de síndrome procrastinatória crônica. Acredita que a paralisia em relação ao desempenho da tarefa seria a manifestação final desta síndrome, provocada por práticas educativas parentais inadequadas. Defende que a procrastinação das pessoas adultas resulta da postura demasiado coerciva em relação ao desempenho por parte dos seus pais e mães.

Baseando-se em investigações que demonstram a elevada estabilidade desta estrutura no tempo e a sua relação com o ajustamento psicológico demonstraram que os estilos de vinculação inseguros, particularmente o ansioso/ambivalente estavam positivamente correlacionados com procrastinação.

Por outro lado, a desconfiança básica (em si mesmo (a) e nas outras pessoas, provocada por estilo de vinculação inseguro) pode induzir processos de procura de informação acerca da própria competência através de estratégias de comparação social, Beck (apud COSTA, 2007).

2.2 Procrastinação acadêmica

Procrastinar no contexto educacional se estende em protelar o início ou a conclusão do curso de ação ou decisão voltada ao estudo, segundo Showenburg (apud SAMPAIO e BARIANI, 2011). Envolve, portanto, o adiamento de atividades, tais como, o estudo, a execução de trabalhos, leituras obrigatórias, atrasos constantes, grande quantidade de falta em aulas e ausência em eventos acadêmicos Beswick, Rothblum e Mann (apud SAMPAIO e BARIANI, 2011).

Essa procrastinação é prevalente em configurações ambientais acadêmicas, onde estudantes devem lidar com prazos para provas e trabalhos em um ambiente de evento e atividades que competem o tempo e atenção dos estudantes. Muitos

dos estudantes enfrentam a procrastinação em decorrência da falta de gestão de seu tempo ou técnica de estudos, stress, ou porque trabalham muito e se sentem excedidos com eles

Grande parte dos estudos mostra que a procrastinação acadêmica influi negativamente no processo de aprendizagem e no desempenho acadêmico do estudante de acordo com Ackerman e Gross (apud SAMPAIO e BARIANI, 2011). Esses impactos negativos são percebidos na qualidade de trabalhos, diminuindo a chance dos estudantes atingirem objetivos acadêmicos e favorecem um desempenho acadêmico global menor que o esperado.

Outra visão utilizada nos estudos acadêmicos é a da teoria do desenvolvimento. A transição do ensino médio para a universidade envolve inúmeras tarefas de desenvolvimento. Essa teoria engloba desde o desenvolvimento cognitivo, o processo de separação dos pais, a etapa de socialização, até a busca de uma carreira, citado por Perry (apud SOMERS, 2008).

Ferrari, Johnson e Mccown (apud SOMERS, 2008) identificam três tipos de teorias cognitivas e comportamentais. A primeira, denominada crenças irracionais Ellis e Knaus (apud SOMERS, 2008), refere-se a procrastinadores que duvidam de suas habilidades. Falhas são esperadas porque as suas normas são demasiadamente elevadas, o que origina uma desculpa inevitável para os pobres resultados.

Em segundo lugar, estudos de controle da legitimidade têm produzido resultados mistos. Vários investigadores não encontraram uma relação significativa entre os procrastinadores. Powers (apud SOMERS, 2008) descobriu que a legitimidade do controle interno foi superior em procrastinadores. Além disso, Rothblum. (apud SOMERS, 2008) relacionam a elevada procrastinação com a convicção de que ela está ligada aos sucessos acadêmicos externos e a fatores instáveis.

Em terceiro lugar está o perfeccionista irracional, o qual está associado à procrastinação acadêmica. Hammack (apud SOMERS, 2008) constatou que os procrastinadores neuróticos desviam seus trabalhos acadêmicos; “a idéia de começar algo ou tentar alcançar uma meta os atormenta, porque são tão fortemente impulsionados pela sua necessidade de perfeição”. A atividade paralisa e afeta a

capacidade de trabalho, podendo ser causada pelo perfeccionismo Hollender (apud SOMERS, 2008).

3 Método

3.1 Amostra.

A amostra qualitativa foi composta por 09 estudantes universitários, sendo 06 (60 %) do sexo feminino e os outros 03 (40 %) do sexo masculino.

3.2 Instrumento de coletas de dados.

3.2.1 Instrumento Qualitativo

A entrevista qualitativa, segundo Bauer e Gaskell (2007) é um instrumento que poderá contribuir para a compreensão em maior profundidade os pontos da vida dos entrevistados. Os pesquisadores elaboraram uma entrevista estruturada, a entrevista foi composta por 10 perguntas que buscaram compreender como o fenômeno de procrastinação se apresentava no âmbito acadêmico através das atitudes dos estudantes universitários.

4 Análise e Discussões dos Resultados

A investigação de campo composta por nove entrevistas, as quais foram tratadas e analisadas seguindo o modelo de análise de conteúdo sugerido por Bardin com modificações propostas por Minayo (2007). Após o recorte da significação dos conteúdos constituiu-se as seguintes categorias e subcategorias:

A primeira categoria: significados da antecipação/procrastinação das atividades acadêmicas foi dividida nas subcategorias: Eficácia; Diminuição da Ansiedade e Diminuição do Estresse. A segunda categoria: significados da procrastinação das atividades acadêmicas subdividiu-se na categoria não priorização das atividades. A terceira categoria: Procrastinação e rendimento escolar subdividiu-se em Diminuição do desempenho. E a quarta categoria: Estratégias de organização do tempo de estudo subdividiu-se em: Priorização de atividades e Horários pré-estabelecidos.

Para a compreensão de forma mais ampla os dados foram esquematizados da seguinte maneira. A primeira categoria está relacionada ao “significado da antecipação das atividades acadêmicas,” a qual se subdividiu em quatro subcategorias, distribuídas, a seguir, com a ilustração de suas unidades de análise e ladeadas pela frequência de verbalizações.

Quadro 1. Distribuição das subcategorias e unidades de análise da Categoria I

SUBCATEGORIAS	UNIDADES DE ANÁLISE	F
Eficácia	[...] você não deixa tudo pra última hora e acaba deixando coisas pra fazer ou faz de qualquer jeito” (E 3 , 6º sem); [...] você não desempenha aquela atividade com a mesma qualidade que você desempenharia se tivesse feito antes.” (E 4 , 6º sem); [...] quando você faz as coisas com antecedência sempre você faz melhor” .(E 7, 2º sem); [...]com muita coisa pra fazer e acaba fazendo mal feito, acaba fazendo todas, e não fazendo nenhuma direito”.(E 8, 2º sem); [...] lê antes, lê de novo, vai “capitando” melhor.” (E 9, 2º sem);	5
Diminuição da Ansiedade	[...] “se eu for deixar pra fazer, pra última hora, mesmo se eu tivesse capacidade de fazer aquilo eu já não tenho, só pelo fato de estar ansiosa.”(E6, 2ºsem.) [...] “eu costumo fazer as coisas em cima da hora” (E5, 2º sem.)	2
Diminuição do Estresse	[...] Para não deixar pra em cima da hora, por que aí eu fico mais estressada depois”. (E1, 6ºsem.), [...] “Evitar um pouco do estresse”. (E 2, 6ºsem.);	2
Total		9

Constatou-se que a subcategoria eficácia está intimamente ligada a antecipação das atividades, ou seja, atividades realizadas de última hora tendem a comprometer o resultado final. Autores como Boice (1996 apud COSTA, 2007) defendem a existência de maior eficácia nas atividades realizadas no seu tempo hábil.

Na subcategoria ansiedade, o primeiro discurso demonstra ansiedade no ato da procrastinação, opondo-se ao segundo, o qual demonstra alto nível de ansiedade para realizar as tarefas, de acordo com a teoria de autores como Boice (apud COSTA, 2007) que considera que é mais “valioso” psicologicamente para o estudante deixar de lado ou atrasar uma tarefa importante que tem um reforçador atrasado, em benefício de alguma coisa mais rápida e fácil que provoque menor ansiedade.

Na subcategoria 3, intitulada diminuição do estresse, foram percebidas nas falas dos alunos que os mesmos significam a antecipação das atividades acadêmicas como evitação de situações estressoras, diferente desta perspectiva, autores como Tice e Baumeister (apud CONCEIÇÃO, 2011), relatam que a procrastinação de atividades em algumas situações é que levam ao alívio do estresse, portanto no presente discurso percebe-se uma característica peculiar atribuída aos estudantes mais eficazes, onde pode-se perceber uma maior maturidade para lidar com situações avaliativas, provavelmente originada de um apego materno satisfatório como apontam alguns psicanalistas aqui citados.

Quadro 2. Distribuição das subcategorias e unidades de análise da Categoria II

SUBCATEGORIAS	UNIDADES DE ANÁLISE	F
Não priorização das atividades	[...] na verdade o que vem a gente faz. [...] não dou muita importância ao tempo (E5, 2º sem). [...] Eu não divido o tempo muito bem, isso eu tenho que admitir, e acho que é por , não sei, falta de vontade, às vezes. (E7, 2º sem); [...] tudo em cima da hora (E 8, 2º sem); [...] o importante é fazer a atividade acadêmica. E não dou muita importância ao tempo, eu faço um dia antes de entregar o trabalho. (E5, 2º sem).	5
Total		5

Nessa subcategoria referente à não priorização das atividades os entrevistados demonstram nas falas a não divisão do tempo para execução das tarefas, alguns entrevistados salientam a não divisão de matérias, sendo as atividades realizadas de acordo com a data de entrega.

No estudo realizado, a categoria II apresenta narrativas que expressam claramente a irrelevância do significado da procrastinação no desempenho para os alunos, ou seja, mostra uma conduta procrastinadora em relação às atividades acadêmicas. Como esclarece Lay e Broenshire (apud SAMPAIO; BARIANI, 2011), esse pode ser um traço de personalidade definido pela tendência de adiar aquilo que é necessário para se alcançar algum objetivo.

Quadro 3. Distribuição das subcategorias e unidades de análise da Categoria III

SUBCATEGORIAS	UNIDADES DE ANÁLISE	F
Diminuição de Desempenho	[...] no início do semestre eu estou mais tranquila, geralmente os trabalhos do início do semestre tem mais tempo para serem realizados e no final é muita coisa pra se realizar. (E3, 6ºsem.); [...] no início do semestre eu to mais tranquilo, eu to menos atarefado, e ai eu consigo preparar melhor os trabalhos.(E4, 6ºsem.); [...] geralmente eu aproveito o início por que eu estou mais descansado, então, estou com mais gás pra estudar, no final do semestre estou mais cansado, já quero ir embora, então eu faço as coisas mesmo só por fazer mesmo, então eu me empenho mais no começo do semestre. (E5, 2ºsem.); [...] quanto mais antecipado melhor, mais bem feito, no fim do semestre coisas vão se somando uma as outra, e ai meu rendimento é bem melhor nos primeiros (E6, 2ºsem.); [...] No início, acho que é por que estou com mais vontade de estudar de aprender de fazer as coisas do que no final, no final é mais difícil. (E7, 2ºsem.);	5
Total		5

Na subcategoria 'diminuição do desempenho' foram encontrados discursos significativos relatando comportamentos que comprovam a teoria de Ackerman e

Gross (apud SAMPAIO; BARIANI, 2011). Estes autores afirmam que a procrastinação acadêmica influencia negativamente o desempenho e a aprendizagem, de fato o adiamento das atividades induz o aluno a realizá-la em um menor tempo do que o necessário e apesar da atividade ser realizada até o prazo limite, esta não foi realizada a contento e não proporcionou todo potencial de aprendizado.

Quadro 4. Distribuição das subcategorias e unidades de análise da Categoria IV

SUBCATEGORIAS	UNIDADES DE ANÁLISE	F
Priorização de atividades;	[...]só vou antecipar as atividades acadêmicas se eu gostar muito daquele assunto, ai eu antecipo, se não, não. (E 1, 6ºsem.); [...]eu divido por prioridades a atividade que é mais importante e a que eu tenho que entregar primeiro. (E 5, 2ºsem.) [...] Tentar fazer desde o começo (E 6, 2ºsem.); [...] prefiro começar a fazer logo no primeiro dia, mesmo que não faça tudo no mesmo dia, mas eu vou fazendo um pedaço por cada dia pra que fique mais fácil eu conseguir fazer tudo que pedem. (E 7, 2ºsem.); [...] primeiro a mais complexa dos professores mais exigentes. (E 8, 2ºsem.); [...]Vou olhar qual que vai ser primeiro, eu pego é em ordem. Dia 10 tem um dia 12 tem outra pego primeiro dia 10. (E 9, 2ºsem.);	6
Horários pré-estabelecidos;	[...] eu divido aproximadamente duas horas pra cada período à tarde. (E 3, 6º sem.); [...] ir já matando os primeiros trabalhos, fazendo os que estão mais perto e tentar aproveitar o tempo, se você tirar duas horas pra estudar todo dia, você consegue tranquilamente entregar seus trabalhos. (E 4, 6º sem.);	2
Total		8

Com base na subcategoria 'priorização de atividades', dos 6 entrevistados 2 relatam priorizar as atividades tendo como base a data da entrega, conclui-se que para os mesmos o fator complexidade do conteúdo não é relevante. Foi constatado que os participantes apresentam prioridade por algumas tarefas e que por diversas contingências, levam ao adiamento de outras. Porém a procrastinação não é somente o ato de evitar as tarefas acadêmicas, mas estaria relacionado à habilidade da pessoa fazer uma estimativa do tempo necessário para completar com sucesso a tarefa, portanto, uma decisão lógica, resultado da análise de custo-benefício.

Constatou-se em narrativas da segunda subcategoria da categoria IV que a estratégia de horários pré-estabelecidos evita o comportamento de procrastinar, pois segundo Silver (apud COSTA, 2007), tempo é considerado o componente central do conceito de procrastinação.

5. Considerações Finais.

O presente estudo alcançou a sua proposta inicial, pois este identificou e compreendeu a procrastinação nas atitudes de estudantes universitários, bem como verificou a ocorrência deste fenômeno na prática cotidiana sendo ainda inconsciente para os estudantes a sua verdadeira causa, como observa-se no discurso de alguns, pois como foi salientado no início desta obra esta prática recorrente que adquiriu conotação moral de preguiça e/ou falta de ambição ainda é vista deste modo por muitos, sendo ainda origem de sofrimento para muitos estudantes os quais segundo a teoria psicanalítica estariam revivendo situações de relações parentais traumatizantes, entretanto independente da abordagem e análise da origem, este fenômeno causa sofrimento quer por suas bases causais, quer pelo mal desempenho ou não aproveitamento de todo potencial acadêmico.

A partir dos resultados obtidos compreende-se que no âmbito acadêmico é importante ter um maior número de pesquisas que abordem este fenômeno, todavia se faz mais imprescindível ainda uma ação interdisciplinar entre psicólogo e docentes com o fim de auxiliar os estudantes e que estes se beneficiem das descobertas bem como de técnicas de diminuição de ansiedade e estresse como também de organização do tempo. Segundo autores como Hamasaki e Kerbauy (apud Green, 1982) o âmbito acadêmico precisa de investimentos visando alcançar melhoria da qualidade dos hábitos de estudo na manipulação do tempo e técnicas para produção de mudanças.

6. Referências.

- BAUER, Martin; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 6ªed. Petrópolis: RJ: Vozes, 2007.
- CONCEIÇÃO, Joel Pedro. **Personalidade e procrastinação em estudantes universitários**. Lisboa, 2011
- ENUMO, Sônia Regina; KERBAUY, Rachal. **Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira**. 1999, vol.1, nº 2, 125-133. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva.
- HAMASAKI, Eliana; KERBAUY, Rachal. **Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde?**
- SAMPAIO, Rita Karina; BARIANI, Isabel Cristina. **Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório**. Londrina, v. 2, n. 2, p. 242-262, dez. 2011.