



ISSN 2595-5519

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: INSTRUMENTOS DE ANÁLISE NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Maira Ribeiro da Silva¹

Marileide Antunes de Oliveira²

RESUMO

A procrastinação acadêmica está presente no contexto educacional brasileiro. Os comportamentos procrastinatórios podem ser identificados através do ato de postergar determinadas atividades para realização próxima ao prazo final das mesmas. Este estudo teve como objetivo verificar quais as produções científicas em âmbito nacional envolvendo instrumentos de avaliação da Procrastinação e os resultados evidenciados pelos mesmos com base na Terapia Cognitivo-Comportamental. Para tal, optou-se pela realização da pesquisa de revisão sistemática e descritiva utilizando as bases de dados *Scielo (Scientific Electronic Library Online)*, *Pepsic (Periódicos Eletrônicos de Psicologia)* e o buscador *Google Scholar*, envolvendo as produções entre os anos de 2017 e 2018, realizando-se a descrição das etapas e procedimentos de pesquisa no intuito de proporcionar sua replicagem através da descrição dos métodos utilizados. Verificou-se que a procrastinação acadêmica ocasiona prejuízos no desempenho acadêmico e em outras áreas da vida do indivíduo, podendo estar relacionada a fatores internos e externos, tais como os níveis de motivação, perfeccionismo, baixa autoestima, impulsividade, estresse, ansiedade, baixo senso de poder pessoal, autorregulação emocional, entre outros fatores. Nos estudos analisados, os comportamentos procrastinatórios apresentaram prevalência superior à 50% entre os acadêmicos que participaram das pesquisas, sendo que o gênero masculino apresentou maior prevalência de comportamentos procrastinatórios, enquanto que os integrantes do gênero feminino demonstraram pontuações mais elevadas. Todas as produções analisadas corroboram entre si sobre os efeitos negativos da procrastinação acadêmica no desempenho e processo de aprendizagem dos indivíduos analisados. Observou-se, através da análise bibliográfica, a escassez de instrumentos de avaliação da Procrastinação acadêmica desenvolvidos em âmbito nacional. Concluindo, ressalta-se que vários autores enfatizaram em suas produções a necessidade de se realizar a replicação de seus estudos em outras regiões do Brasil, a fim de verificar a validade e precisão dos instrumentos e metodologias utilizadas pelos mesmos na avaliação da procrastinação no contexto acadêmico brasileiro.

Palavras-chave: Procrastinação Acadêmica. Terapia Cognitivo Comportamental. Desempenho Acadêmico.

¹ SILVA, Maira Ribeiro da: participante Voluntária da Iniciação Científica da AJES; acadêmica do IX termo de Psicologia da Faculdade do Vale do Juruena; E-mail: maailutesk@gmail.com.

² OLIVEIRA, Marileide Antunes de: Docente e Coordenadora do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade do Vale do Juruena, E-mail: marileide.antunes@yahoo.com.br.



ISSN 2595-5519

RESUMEN

La procrastinación académica está presente en el contexto educativo brasileño. Los comportamientos procrastinatorios pueden ser identificados a través del acto de postergar ciertas actividades para realización próxima al plazo final de las mismas. Este estudio tuvo como objetivo verificar cuales las producciones científicas a nivel nacional involucrando instrumentos de evaluación de la procrastinación y los resultados evidenciados por los mismos con base em la Terapia Cognitivo-Comportamental, para ello, se optó por a realización de la investigación de revisión sistemática y descriptiva utilizando las bases e datos *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*), *Pepsic* (*Periódicos Eletrônicos de Psicologia*) y el buscador *Google Scholar*, envolviendo las producciones entre los años 2017 y 2018, realizándose la descripción de las etapas y procedimientos de investigación en el ámbito con el fin de proporcionar su replicación a través de la descripción de los métodos utilizados. Se ha comprobado que la procrastinación académica ocasiona perjuicios en el desempeño académico y en otras áreas de la vida del individuo, pudiendo estar relacionada a factores internos y externos, tales como los niveles de motivación, perfeccionismo, baja autoestima, impulsividad, estrés, ansiedad, bajo sentido de poder personal, autorregulación emocional, entre otros factores. En los estudios analizados, los comportamientos procrastinatorios presentaron prevalencia superior al 50% entre los académicos que participaron de las investigaciones, siendo que el género masculino presentó mayor prevalencia de comportamientos procrastinatorios, mientras que los integrantes del género femenino demostraron puntuaciones más elevadas. Todas las producciones analizadas corroboran entre sí sobre los efectos negativos de la procrastinación académica en el desempeño y proceso de aprendizaje de los individuos analizados. Se observó, a través del análisis bibliográfico, la escasez de instrumentos de evaluación de la Procrastinación académica desarrollados a nivel nacional. Concluyendo, se resalta que varios autores enfatizaron en sus producciones la necesidad de realizar la replicación de sus estudios en otras regiones de Brasil, a fin de verificar la validez y precisión de los instrumentos y metodologías utilizadas por los mismos en la evaluación de la procrastinación en el contexto académico brasileño.

Palabras-clave: Procrastinación Académica. Terapia Cognitiva Comportamental. Rendimiento Académico.

INTRODUÇÃO

A palavra procrastinação é derivada do latim, *pro* que significa para, o termo *cras* significa amanhã e *cras-tínius*, que se refere à posterior. Logo, o ato de procrastinar refere-se a deixar determinada tarefa ou atividade para fazer depois ao invés de fazê-la imediatamente (ELLIS; KNAUSS, 2007 apud SILVA; MORAES; OLIVEIRA, 2018). Sob a ótica de Burka e Yuen (1991) percebe-se que o comportamento de procrastinação pode encontrar-se presente em diversas áreas da vida dos indivíduos, refletindo no sofrimento psíquico destes. É importante esclarecer que alguns estudos, como o de Sampaio (2011), citam a presença



ISSN 2595-5519

frequente de comportamentos de procrastinação entre acadêmicos, mesmo que não seja constante.

Os comportamentos procrastinatórios já foram ou serão apresentados por todos os indivíduos em algum momento ao longo da vida dos mesmos, os autores Rodríguez e Clariana (2016) afirmam que os sujeitos identificados como procrastinadores crônicos sofrem prejuízos não só em seu desempenho acadêmico e estado emocional, mas tais prejuízos acabam por se expandir para as áreas da saúde e relações interpessoais, visto que frequentemente estes sujeitos postergam atividades físicas ou não as executam, tal como adotam hábitos alimentares menos saudáveis devido à “praticidade” destes e quando em níveis muito elevados de estresse ou ansiedade redirecionam tais energias às suas interações podendo agir de forma aversiva e/ou agressiva.

Logo, tem-se como questão geradora deste trabalho a verificação de: Quais os estudos científicos que descrevem os métodos de investigação baseados na terapia cognitivo comportamental para a avaliação da Procrastinação Acadêmica, em âmbito nacional?. Objetivando identificar quais os instrumentos científicos desenvolvidos com foco nos acadêmicos brasileiros.

Diversos autores apontam para o fato de que os motivos que levam um indivíduo à procrastinação em diversas áreas de sua vida, podem vir a estar relacionados com a baixa autoeficácia, baixa autoestima, ansiedade e etc. Entretanto, durante a fase acadêmica, isto fica mais evidenciado durante a fase acadêmica em que o mesmo passa por u ato nível de estresse, nisto a procrastinação reflete negativamente no desempenho e aprendizado destes indivíduos (BURKA e YUEN, 1999; RIBEIRO et al, 2014; RODRÍGUEZ e CLARIANA; 2016; GEARA e TEIXEIRA, 2017)

Após a realização deste estudo, evidenciou-se que todos os estudos analisados destacam a importância de realizar pesquisas neste contexto e foco de análise, devido à escassez de produções científicas envolvendo os instrumentos de avaliação da procrastinação acadêmica no Brasil e apontam para a possibilidade de realizar réplicas destes estudos.



ISSN 2595-5519

1. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A abordagem desenvolvida por Aaron Beck tem adquirido diversos adeptos na atualidade devido a sua eficácia no tratamento de transtornos mentais e outras disfunções. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), anteriormente denominada de Terapia Cognitiva, foi desenvolvida na década de 60, após estudos do seu criador sobre a depressão. Partindo disso, Aaron Beck abandonou a abordagem psicanalista e construiu uma nova teoria psicoterapêutica (BECK, 2013).

A base da TCC está em como se dá a estruturação cognitiva e como ocorre o manejo com a situação. As crenças e os pensamentos automáticos ditam a maneira que o sujeito lida com as mais variadas situações que enfrenta em sua vida, isto é, a forma como interpreta e percebe a sua condição ditará o seu comportamento, podendo ser funcional ou disfuncional. Sabendo disso, a psicoterapia tem a principal finalidade de identificar essas crenças e pensamentos limitantes e reestruturá-las de um modo mais adaptativo (CARVALHO, 2014).

Ainda sobre os princípios da TCC, Dobson e Dobson (2010) apresentam três características norteadoras. A primeira explica que o conteúdo cognitivo pode ser acessado, não sendo uma carga inconsciente, mas estão disponíveis à consciência. No segundo princípio, é apontado que as crenças e os pensamentos mediam as repostas comportamentais. Já o último princípio volta-se para a capacidade de mudança, ou seja, a estrutura cognitiva pode ser facilmente acessada e com o potencial de mediar os comportamentos também releva a condição facilitadora de modificar as repostas comportamentais.

A TCC prioriza o fornecimento dos subsídios necessários ao sujeito, para que este se conscientize de suas crenças e esquemas disfuncionais e mal-adaptativos para então poder identificá-los e modificá-los, a fim de romper com ciclos desadaptativos mediante a elaboração de repostas mais adaptativas. Nisto, para a comprovação da eficácia da TCC tem sido realizado diversos estudos. Como nas seguintes pesquisas: Fernandes e Carvalho (2016) constataram sua capacidade no tratamento do Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) e na capacidade de alterar os padrões neurobiológicos. Já Brandtner e Serralta (2016) investigaram a utilização desta em um comprador compulsivo por meio de um estudo de caso, ainda evidenciaram a facilidade na adesão ao tratamento e no ajustamento social. Como verificado



ISSN 2595-5519

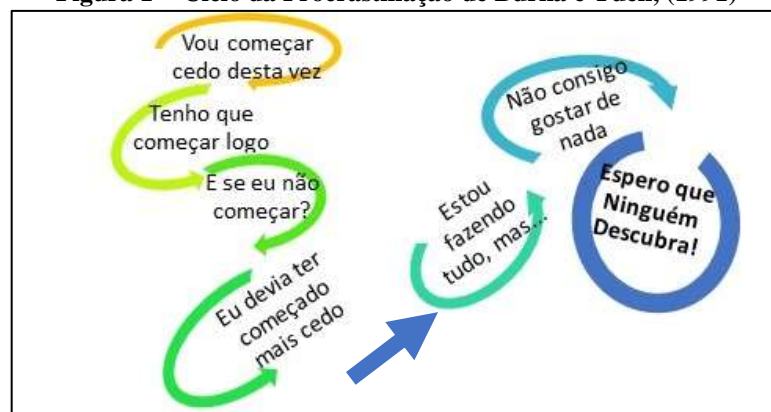
nos resultados dessas pesquisas, é uma abordagem que apresenta evidências científicas de sua eficácia por meio dos estudos empíricos (CARVALHO, 2014).

É importante destacar que autores como Leahy, et al (2013) desenvolveram instrumentos a partir da TCC, objetivando reduzir os comportamentos procrastinatórios nos pacientes durante a terapia, tal como o Formulário Antiprocrastinação. A procrastinação acadêmica tem se revelado um fenômeno frequente no contexto universitário, porém, os estudos envolvendo este conceito como elucidado por Rodrigues et al, (2017) têm se demonstrado escassos, o que foi evidenciado em seu estudo sobre a autorregulação e o desempenho acadêmico em aulas em ambientes virtuais. Nota-se maior influência das ciências comportamentais tais como a TCC, na utilização de métodos, técnicas e formulários voltados para avaliações e intervenções mediante comportamentos de procrastinação (SAMPAIO, 2011; GEARA; TEIXEIRA, 2017).

2. PROCRASTINAÇÃO: UM MAL COMUM?

Sob a ótica de Burka e Yuen (1991), a procrastinação afeta diversos indivíduos potencializando o aumento dos níveis de estresse e ansiedade nos mesmos, visto que o adiamento de determinadas tarefas e/ou atividades até estar próximo ao prazo final, reflete na sobrecarga física e mental dos mesmos, tal como no desenvolvimento de tais atividades.

Figura 1 - Ciclo da Procrastinação de Burka e Yuen, (1991)



Fonte: SILVA, M. R., 2018.



ISSN 2595-5519

Burka e Yuen (1991) dizem que a procrastinação possui um ciclo, constituído por sete etapas (figura 1), as quais podem perdurar por semanas, meses e/ou anos, entretanto, também pode ocorrer rapidamente em que o indivíduo passa por todo o processo momentaneamente

No início do ciclo, os procrastinadores se prendem ao imaginário de que será diferente e determinada tarefa cedo **Vou começar cedo desta vez** (figura 1), entretanto, não há ação apenas tem-se a esperança de que mesmo que isto ocorrerá de forma natural, mesmo que se sintam desmotivados ou sem interesse, o que refletirá então no surgimento de certa apreensão no procrastinador (BURKA, YUEN, 1991).

Após o surgimento da apreensão o sujeito percebe a escassez de tempo **Tenho que começar logo** (figura 1), o que desencadeia o aumento da ansiedade devido à pressão de iniciar o projeto, entretanto o procrastinador permanece em um processo de estagnação, visto que o prazo final ainda está distante. Ocorre então a transição para a fase preditiva **E se eu não começar?** (figura 1), neste processo o indivíduo encontra-se em um processo de paralização devido a uma série de pensamentos disfuncionais que são desencadeados mediante a possibilidade de não concluir a tarefa (BURKA; YUEN, 1991).

Nisto os autores Chu e Choi (2005), evidenciam que o ato de procrastinar pode ser compreendido como comportamentos e investimento psíquico do indivíduo procrastinador em atividades que levam ao desperdício de tempo, refletindo no baixo desempenho nas atividades, o que desencadeia estresse nos indivíduos procrastinadores, tal estresse refletiria em um processo de autopunição por não ter iniciado determinada atividade.

O procrastinador inicia então, um processo de autopunição mental acompanhado do sentimento de culpa **Eu devia ter começado mais cedo** (figura 1) por não ter iniciado a tarefa antes, logo, os procrastinadores encontram-se em constante processo de lamentação e se culpabilizam por tal adiamento constantemente, isto reflete em um grande sofrimento psíquico autoprovocado pelo procrastinador. Inicia-se então a próxima etapa **Estou fazendo tudo, mas...** (figura 1), de acordo com as referidas autoras é comum que o procrastinador se sobrecarregue e desempenhe diversos tipos de atividade e funções postergando a realização da tarefa evitada, optando pela concretização de atividades adiadas anteriormente, utilizando-se de um processo de racionalização ao auto afirmar a si mesmo que não se encontra estagnado e



ISSN 2595-5519

sim realizando diversas atividades, exceto a necessária (BURKA; YUEN, 1991; CHU e CHOI, 2005).

Um aspecto importante ligado à próxima etapa **Não consigo gostar de nada** (figura 1), refere-se ao fato de que muitos dos indivíduos que procrastinam optam pela participação em atividades que lhes proporcionem prazer imediato, entretanto, estes não conseguem obter tal recompensa devido preocupação, ansiedade e sentimento de culpa desencadeado pelo ato de estar procrastinando determinado projeto. O que é ampliado pela vergonha **Espero que ninguém descubra** (figura 1) que aflige o procrastinador, o qual assume diversos tipos de desculpas e/ou realiza omissões acerca do fato de estar postergando o início ou a realização de determinado projeto (BURKA; YUEN, 1991).

Os autores Elis e Knauss (1977) esclarecem que os comportamentos de procrastinação também podem estar interrelacionados a sujeitos que possuam altos níveis de ansiedade, os quais se sobrecarregam com atividades excessivas, objetivando manter-se distraídos, entretanto isto acaba refletindo negativamente em seu desempenho e ampliando a possibilidade de surgimento da procrastinação de determinada tarefa, em prol de outra.

Entretanto, a esperança mesmo que mínima não abandona o procrastinador **Ainda há tempo** (figura 1), negando a realidade de que seu projeto poderá estar sendo prejudicado. Quando este aceita e percebe tal realidade, todas as emoções acumuladas tais como a ansiedade, a culpa, a apreensão e medo, desencadeiam o pensamento disfuncional e próxima fase **Há algo de errado comigo** (figura 1), comparando-se com os demais que realizaram tal tarefa e se percebendo como inferior aos demais (BURKA; YUEN, 1991).

Ainda de acordo com as Burka e Yuen (1991) a próxima fase do ciclo **Fazer ou não Fazer** (figura 1), pode ter dois cursos diferentes, o primeiro refere-se à desistência da tarefa, abandonando-a devido à tensão da situação, ao pensamento disfuncional de não ser mais capaz, utilizando-se do erro cognitivo de previsão do futuro ao afirmar para si mesmo, que não dará certo e será ruim.

Evidencia-se aqui um diálogo com os autores Ellis e Knaus (1977) os quais também abordam o fato de que a tensão do sujeito procrastinador se encontra tão elevada que é preciso desenvolver a tarefa, nisto frequentemente embora o trabalho não seja desenvolvido em boa



ISSN 2595-5519

qualidade, os procrastinadores se rendem a ideia de que fizeram e constantemente reagem negativamente à possíveis críticas sobre o trabalho, pois estes o concluíram.

De acordo com Sampaio e Bariani (2011), a procrastinação reflete negativamente na autoestima e desempenho do acadêmico procrastinador, entretanto, frequentemente verifica-se um redirecionamento das causas que o levam a apresentar dificuldades ou baixo desempenho na universidade, poucas vezes identificando e/ou assumindo que são oriundos da Procrastinação.

A última etapa do ciclo **Nunca mais vou procrastinar** (figura 1), refere-se ao momento posterior ao abandono ou término do projeto, em que o indivíduo realiza uma promessa a si mesmo de que no próximo projeto isto não irá ocorrer, visto que o pensamento de passar por todo este ciclo novamente lhe é excruciante, porém, frequentemente tal ciclo se repete ao longo da vida do indivíduo (BURKA; YUEN, 1991).

Os autores Ellis e Knauss (1977), esclarecem que os indivíduos que adotam comportamentos procrastinatórios frequentemente apresentam insegurança e/ou falta de autocontrole e regulação emocional, em que o sujeito opta por adiar determinada atividade pelo prazer imediato. Sob a ótica de Geara e Teixeira (2017), a procrastinação no âmbito acadêmico pode surgir em decorrência de questões internas ou externas, estando interligada à emoções e pensamentos disfuncionais e/ou características ligadas a um elevado nível de ansiedade, ao transtorno depressivo, impulsividade, perfeccionismo, baixo desempenho acadêmico e baixa autoestima. Logo, percebe-se que a procrastinação pode apresentar-se como uma característica e/ou sintoma de algum transtorno ou conflito interno do indivíduo.

No prisma de Rodrigues e Clariana (2016), os procrastinadores crônicos sofrem prejuízos não só em seu desempenho acadêmico e estado emocional, tais prejuízos se expandem para a área da saúde também, visto que frequentemente estes sujeitos postergam atividades físicas ou não as executam, tal como adotam hábitos alimentares menos saudáveis devido à “praticidade” destes.



ISSN 2595-5519

3. METODOLOGIA

Tem-se como questão geradora deste trabalho a verificação de: Quais os estudos científicos que descrevem os métodos e técnicas de investigação baseados na terapia cognitivo comportamental para a avaliação da Procrastinação Acadêmica, em âmbito nacional?. Para elaboração deste estudo, realizou-se uma revisão de literatura sistemática, buscando identificar quais as publicações que envolvem formulários e instrumentos de medida da procrastinação acadêmica através da Terapia Cognitivo Comportamental.

Dentre os critérios de inclusão utilizados serão: artigos em português, publicados entre os anos de 2017 e 2018 e que se relacionem com o tema da pesquisa. Os critérios de exclusão serão: trabalhos de teses, monografias, dissertações e artigos que não estiverem disponíveis na íntegra ou em duplicidade nas bases de dados. Na coleta de dados utilizou-se como bases de dados: *Scielo*, *Pepsic* e o buscador Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas foram: Procrastinação acadêmica, Procrastinação e Terapia Cognitivo-Comportamental e o descritor Desempenho.

No intuito de refinar os resultados de pesquisa, com o uso dos booleanos *AND* e *NOT*. Os artigos selecionados para utilização na pesquisa organizam-se em uma tabela que apresenta: o nome (s) do (s) autor (es); o ano de publicação, base de dados e e/ou buscador em que se encontra disponível; o título do artigo; seus objetivos; os resultados obtidos e o nome do instrumento /método utilizado para análise.

No procedimento de pesquisa utilizou-se o mesmo conjunto de palavras nas bases de Dados e nos buscadores, sendo: Procrastinação; Procrastinação *AND* Desempenho; Procrastinação acadêmica *AND* Desempenho; Procrastinação acadêmica *AND* Terapia Cognitivo Comportamental; Procrastinação *AND* Desempenho *AND NOT* Psicanálise. No buscador Google Scholar foi utilizado em primeiro momento as pesquisas sem filtro e posteriormente com os filtros: Período de 2017 a 2018, sem a inclusão de patentes e citações, apenas páginas em Português e Classificar com relevâncias, para seleção dos artigos deste trabalho, analisou-se da página 1 à página 5 de resultados e devido à ausência de relação direta com o tema, optou-se por analisar as próximas dez páginas, e assim sucessivamente, até



ISSN 2595-5519

que não fossem mais encontrados artigos sobre a temática da presente pesquisa. Conforme mostra o quadro 1



ISSN 2595-5519

Quadro 1- Produções Científicas Analisadas

Autor(s) – Ano; Fonte	Título	Metodologia de Pesquisa	Objetivos Pretendidos	Resultados Obtidos	Instrumento
Gera e Teixeira (2017); Pepsic	Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade	Qualitativa e Quantitativa	-Construir um instrumento para avaliar a percepção de estudantes universitários sobre possíveis consequências negativas da procrastinação acadêmica. -Obter evidências de validade para o instrumento desenvolvido por meio de correlações do desempenho acadêmico dos universitários e da autorregulação da aprendizagem com as consequências negativas da procrastinação acadêmica.	Considerando-se os resultados apresentados, verifica-se que o QPROAC- CN possui evidências de validade de construto (obtidas por meio da análise de componentes principais) e de precisão (obtidas por meio da avaliação da consistência interna pelo alfa de Cronbach). Assim, fica justificado o seu emprego, no contexto brasileiro, para medição das consequências negativas da procrastinação acadêmica dos universitários.	QPROAC-CN
Gera, Filho e Teixeira (2017); Google Scholar	Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica	Qualitativa e Quantitativa	-Identificar os motivos mais alegados pelos estudantes para procrastinarem cada uma de suas tarefas acadêmicas. -Construir e investigar as evidências de validade e	De modo geral, o motivo da Procrastinação mais relatado foi a preguiça de fazer a tarefa. Além de explorar a prevalência da procrastinação acadêmica, o presente estudo apresentou a construção da Escala de Motivos da Procrastinação	Escala de Motivos para a Procrastinação



ISSN 2595-5519

			fidedignidade da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica, que avalia a percepção de universitários sobre a frequência de sua procrastinação em tarefas acadêmicas e os motivos associados a ela	Acadêmica que poderá ser útil para a realização de pesquisas brasileiras sobre os motivos da procrastinação acadêmica.	
Semprebon, Amaro, Beuren (2017); Google Scholar	A Influência da Procrastinação no Desempenho Acadêmico e o Papel Moderador do Senso de Poder Pessoal	Descritiva e Qualitativa	Verificar a influência da procrastinação no desempenho acadêmico de discentes de Ensino Superior, considerando como variável moderadora o senso de poder.	Os resultados encontrados corroboram o consenso literário, em diversas áreas do conhecimento, sobre as consequências negativas da procrastinação para o desempenho acadêmico. na amostra pesquisada há uma influência negativa e significativa da procrastinação no desempenho dos discentes de Ensino Superior respondentes da pesquisa e que esta relação só pode ser confirmada nos estudantes com baixo senso de poder. No entanto, os resultados desta pesquisa devem ser analisados com parcimônia, dadas as limitações impostas pela estratégia de pesquisa adotada.	Levantamento (pesquisa) ao utilizarem um Questionário com 26 variáveis divididas em quatro construtos: Procrastinação, Desempenho Acadêmico, Auto-avaliação e Senso de Auto-Poder.



ISSN 2595-5519

Machado, Schwartz (2018); Google Scholar	Procrastinação e Aprendizagem Acadêmica	Qualitativa	-Compreender as possíveis relações entre a Procrastinação e a Aprendizagem no contexto acadêmico. -Verificar se a procrastinação pode influenciar negativamente o desempenho acadêmico.	Os sujeitos que afirmaram não realizar “adequadamente” suas tarefas tiveram prejuízo em suas avaliações. Dado identificado tanto nas falas que relataram a percepção de relação direta entre procrastinar e mau desempenho, quanto na revisão da bibliografia.	Entrevistas Semi-estruturadas
Moleta, et al (2017); Google Scholar	Fatores determinantes para o desempenho acadêmico: Uma pesquisa com estudantes de ciências contábeis	Descritiva e Quantitativa	Identificar os fatores que determinam o desempenho dos acadêmicos do curso de Ciências Contábeis.	Os principais resultados indicam que o nível de procrastinação influencia negativamente o desempenho, enquanto, a motivação intrínseca tende a se relacionar positivamente com tal variável.	Questionário Adaptado dos estudos de Lay com foco na Procrastinação

Fonte: A autora, 2018



ISSN 2595-5519

5 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Na base de dados *Pepsic* com a Palavra-Chave Procrastinação obteve-se 06 resultados, dos quais apenas 01 foi selecionado, ao pesquisar a palavra-chave Procrastinação AND Desempenho, obteve-se 03 resultados, com a palavra-chave Procrastinação Acadêmica AND Desempenho, obteve-se 02 resultados, com as palavras-chave Procrastinação Acadêmica AND Terapia Cognitivo-Comportamental não houve resultados, na busca por Procrastinação AND Desempenho AND NOT Psicanálise houve 03 resultados, dos quais devido aos critérios de inclusão e exclusão utilizou-se 01 resultado. Na base de dados *Scielo*, apenas houve resultados com a palavra-chave Procrastinação, totalizando 10 resultados, os quais devido aos critérios de inclusão e exclusão, não puderam ser utilizados.

Em pesquisa realizada no buscador Google Scholar em primeiro momento optou-se pela realização das pesquisas sem filtro, para posteriormente aplica-los filtros anteriormente citados, as pesquisas foram: Procrastinação com 4.890 resultados; Procrastinação Acadêmica AND Terapia Cognitivo Comportamental com 506 resultados; Procrastinação Acadêmica AND Desempenho com resultados; Procrastinação AND Desempenho com 3.700 resultados e Procrastinação AND Desempenho AND NOT Psicanálise obteve-se 135 resultados. Posteriormente ao aplicar os filtros nas pesquisas obteve-se respectivamente: 745 resultados, 103 resultados, 603 resultados e 103 resultados. Após análise dos dados, pode-se utilizar 04 estudos.

Em Relação à identificação da metodologia de pesquisa dos estudos envolvidos, realizou-se uma análise da descrição metodologia dos mesmos e da forma de apresentação dos dados coletados. Verificou-se que devido ao fato de que a procrastinação é um fenômeno qualitativo, visto que se refere ao ato de postergar determinadas atividades para realiza-las posteriormente e as possíveis origens de tal ato são questões subjetivas, o que foi evidenciado pela predominância de metodologia qualitativas (GEARA, FILHO e TEIXEIRA, 2017;



ISSN 2595-5519

MOLETA, RIBEIRO e CLEMENTE, 2017; SEMPREBON, AMARO, BEUREN, 2017; MACHADO e SCHWARTZ, 2018

O estudo realizado por Geara; Filho e Teixeira (2017), ao elaborarem a Escala de Motivos para a Procrastinação, identificaram que tal comportamento encontra-se diretamente relacionado à baixa autoeficácia, ansiedade, impulsividade, perfeccionismo e desmotivação, visto que os indivíduos tendem a optar por atividades que lhes forneçam recompensa imediata ao invés daquela que estão adiando, assim como alguns indivíduos se veem paralisados mediante a possibilidade de agir e optam por postergar tal tarefa. Outro dado interessante deste estudo refere-se à verificação de que ao se abordar as diferenças entre os gêneros, há maior incidência de comportamentos procrastinatórios no sexo masculino, entretanto, o sexo feminino embora em menor quantidade, apresentou escores mais elevados ao se realizar um comparativo.

Sob o prisma de Machado e Schwartz (2018) ao utilizar como instrumento Entrevistas Semiestruturadas para análise qualitativa dos discursos dos acadêmicos em relação à compreensão do fenômeno da procrastinação, verificando que a procrastinação acarreta efeitos negativos na aprendizagem e desempenho acadêmico, estando interligada ao desinteresse despertado pela ausência de esclarecimento dos objetivos de determinada tarefa, logo, os resultados deste estudo realiza um diálogo com os dados de Geara; Filho e Teixeira (2017) ao destacar a importância da motivação no desempenho acadêmico, pois os indivíduos desmotivados apresentaram maior presença de comportamentos procrastinatórios.

Os autores Moleta; Ribeiro e Clemente (2017) ao utilizarem o Questionário Adaptado dos estudos de Lay com foco na Procrastinação, identificaram a correlação da desmotivação nos acadêmicos e a procrastinação, evidenciando os efeitos negativos no desempenho destes indivíduos, apontando dados condizentes com os estudos dos autores Geara; Filho e Teixeira (2017) e Machado e Schwartz (2018).



ISSN 2595-5519

Nisto, os autores Semprebon, Amaro e Beuren (2017) em sua pesquisa quantitativa realizado por meio de levantamento (pesquisa) ao utilizarem um questionário com 26 variáveis divididas em quatro construtos: Procrastinação, Desempenho Acadêmico, Auto-avaliação e Senso de Auto-Poder. Apresentando semelhanças com os resultados dos supracitados autores ao pontuarem os reflexos negativos da Procrastinação no desempenho acadêmico destes e observando-se que aqueles com maior índice de comportamentos procrastinatórios apresentaram menor senso de poder e autorregulação. Corroborando com Geara e Teixeira (2017) ao abordar os efeitos negativos da procrastinação no desempenho acadêmico através dos resultados do instrumento QPROAC-CN, os quais apontaram evidências de sua aplicabilidade no contexto brasileiro.

Todos os estudos analisados destacam a importância de realizar pesquisas neste contexto e foco de análise, devido à escassez de produções científicas envolvendo os instrumentos de avaliação da procrastinação acadêmica no Brasil e apontam para a possibilidade de realizar réplicas destes estudos. É importante ressaltar que a replicação destes trabalhos em outros contextos brasileiros possibilitará a validação destes instrumentos, visto que devido ao tamanho da amostragem utilizada pelos estudos não se pode validá-los como referência para o Brasil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos resultados alcançados nesta produção, foi possível verificar que todos os estudos apontam para a relação da impulsividade, ansiedade, perfeccionismo e motivação para o surgimento de comportamentos ligados à procrastinação, evidenciando os efeitos negativos da mesma para o desempenho dos acadêmicos. Sendo importante destacar a necessidade de realizar pesquisas e elaboração de instrumentos de análise da procrastinação acadêmica a nível nacional. Visto a escassez de estudos voltados à análise da procrastinação



ISSN 2595-5519

no Brasil, portanto evidenciou-se aqui os resultados obtidos através dos instrumentos de investigação e análise da Procrastinação Acadêmica em âmbito nacional.

É importante esclarecer que o presente estudo alcançou os objetivos pretendidos ao verificar as produções nacionais envolvendo a construção de instrumentos voltadas a avaliação e identificação deste fenômeno no contexto acadêmico, outro dado observado foi que os autores corroboram entre si acerca dos prejuízos do mesmo no desempenho acadêmico, visto que aqueles indivíduos que apresentaram maiores índices de comportamentos procrastinatórios demonstraram níveis mais elevados, em consonância seu desempenho obteve maiores prejuízos.

Evidencia-se a necessidade de se realizar mais estudos voltados a análise e avaliação da Procrastinação Acadêmica em âmbito nacional, devido à abrangência de seus efeitos negativos no indivíduo em seus aspectos biopsicossociais e nas diversas esferas em que este se insere. Tal como realizar a avaliação destes instrumentos objetivando abranger o fenômeno da Procrastinação em suas várias faces voltando-se às técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental de forma evidenciada.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática.** 2 ed. Porto Alegre. ARTMED, 2013. p. 413

BRANDTNER, M., SERRALTA, F. B. Terapia Cognitivo-Comportamental para Compras Compulsivas: Um Estudo de Caso Sistemático. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília , v. 32, n. 1, p. 181-188, mar. 2016.

CARVALHO, S. Psicoterapia e Medicina Geral e Familiar: o potencial da terapia cognitivo comportamental. **Rev Port Med Geral Fam**, Lisboa , v. 30, n. 6, p. 406-409, dez. 2014.



ISSN 2595-5519

CHU, A. H. C., CHOI, J. N. Rethinking procrastination: positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. **The Journal of Social Psychology**, 145, 245-264. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/c1b1/f754fd7b9e285529943d8657341413c1c7cf.pdf>> Acesso em 01 dez. 2018.

COSTA, M. D. S. **Procrastinação, Auto-Regulação E Género**, Tese de Mestrado em Psicologia Área de Especialização em Psicologia Escolar. Universidade do Minho Instituto de Educação e Psicologia. p. 2007.

DOBSON, D., DOBSON, K. S. **A Terapia Cognitivo-Comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010. p.263.

ELLIS, A., KNAUS, W. J. **Overcoming Procrastination**. New York: Signet. 1977.

FERNANDES, P. A., CARVALHO, M. R. Alterações Neurobiológicas Verificadas a partir do Tratamento com Terapia Cognitivo-comportamental no Transtorno Obsessivo-Compulsivo. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 32, n. 2, e322215, 2016.

GEARA, G. B., TEIXEIRA, M. A. P. Questionário de Procrastinação Acadêmica - Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. **Avaliação Psicológica**, v. 16, n.1, p. 5-69, 2017.

GEARA, G. B., FILHO, N. H., TEIXEIRA, M. A. P. **Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. Psico**, v. 48, n.2, p. 140-151, 2017.

LEAHY, R. L., TIRCH, D., NAPOLITANO, L. A. **Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. São Paulo: Artmed, 2013. p. 331

MACHADO, B. A. B., SCHWARTZ, S. Procrastinação e Aprendizagem Acadêmica, **Rev. Eletr. Cient. da UERGS**, v.4, n.1, p.119-135, 2018.

MOLETA, D., RIBEIRO, F., CLEMENTE, A. Fatores determinantes para o desempenho acadêmico: Uma pesquisa com estudantes de ciências contábeis. **Rev. Capital Científico**, v.15, n. 3, p.17, 2017.

RODRIGUES, R. L., et al., Previsão de desempenho de alunos baseado em construtos de autorregulação da aprendizagem., p.1208-1216, **Anais do SBIE**, 2017. Disponível em: <<http://www.br-ie.org/pub/index.php/sbie/article/view/7649>>. Acesso em:15 set. 2018.



ISSN 2595-5519

RODRÍGUEZ, A., CLARIANA, M. Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. v. 26, n. 1, p. 45-60, Colômbia: **En Línea**, 2017.

SAMPAIO, R. K. N., BARIANI, I. C. D. Procrastinação Acadêmica: Um Estudo Exploratório. p.242-262, **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**: Londrina, 2011. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v2n2/a08.pdf>> Acesso em: 08 abr. 2018

SEMPREBON, E., et al. A Influência da Procrastinação no Desempenho Acadêmico e o Papel Moderador do Senso de Poder Pessoal, v. 25, n.20, p. 1-24, **Arquivos Analíticos de Políticas Educativas**, 2017.

SILVA, M. R., MORAES, L. P., OLIVEIRA, M. A. Procrastinação Acadêmica: Instrumentos e Métodos de Análise na Terapia Cognitivo Comportamental. **II Encontro de Iniciação Científica AJES-2018**, Juína,2018.

YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEISHAAR, M. E. **TERAPIA DO ESQUEMA**: Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Porto Alegre: Artmed, 2008. p.368.