



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOPEDAGOGIA

Vitória Regina Silva Venâncio

**DEIXANDO PARA DEPOIS: A PROCRASTINAÇÃO E APRENDIZAGEM EM
ACADÊMICOS DO CURSO DE PSICOPEDAGOGIA**

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Amanda Trajano Batista

JOÃO PESSOA
2024

VITÓRIA REGINA SILVA VENÂNCIO

**DEIXANDO PARA DEPOIS: A PROCRASTINAÇÃO E APRENDIZAGEM EM
ACADÊMICOS DO CURSO DE PSICOPEDAGOGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
curso de Bacharelado de Psicopedagogia do
Centro de Educação da Universidade Federal da
Paraíba, como requisito parcial para a obtenção
do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Amanda Trajano Batista

Aprovado em: 23 / 10 / 2024.

BANCA EXAMINADORA

Amanda Trajano Batista
Prof.^a Dr.^a Amanda Trajano Batista (Orientadora)
Universidade Federal da Paraíba

Andréia Dutra Escarião
Prof.^a Dr.^a Andréia Dutra Escarião (Membro)
Universidade Federal da Paraíba

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

V448d Venâncio, Vitória Regina Silva.
Deixando para depois: a procrastinação e
aprendizagem em acadêmicos do curso de Psicopedagogia /
Vitória Regina Silva Venâncio. - João Pessoa, 2024.
43 f. : il.

Orientação: Amanda Trajano Batista.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Psicopedagogia) - UFPB/CE.

1. Procrastinação. 2. Aprendizagem. 3.
Universitários. 4. Psicopedagogia. I. Batista, Amanda
Trajano. II. Título.

UFPB/CE CDU 37.015.3(043.2)

Elaborado por JANETE SILVA DUARTE - CRB-15/104

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo descrever como os acadêmicos de psicopedagogia percebem a procrastinação na sua aprendizagem. Para tanto, realizou-se uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com os participantes em sua maioria do sexo feminino (n=37), com média de idade de 23 anos (DP=6,91). Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado, disponibilizado pela plataforma *Google Forms*, constituído por questões sobre causas e consequências da procrastinação acadêmica, além das estratégias utilizadas pelos estudantes para diminuir essa prática. Os dados sociodemográficos foram analisados por meio da estatística descritiva, pelo *software SPSS Statistics*, enquanto os conteúdos qualitativos foram submetidos à técnica de Análise de Conteúdo Categorical-Temática de Bardin. Verificou-se que dentre os participantes, 20 cursavam os períodos iniciais e 20 os períodos finais, apenas 03 (7,5%) possuíam outra formação no ensino superior, e 26 (65%) não exerciam jornada empreguista. Quanto aos dados qualitativos, foram obtidas seis categorias de análise: formas de procrastinação, causas da procrastinação, consequências da procrastinação, estratégias para diminuir a prática de procrastinar, sentimentos após a prática de procrastinar e a realização das atividades após a procrastinação. Os resultados obtidos evidenciaram as consequências negativas da procrastinação nos universitários, sendo elas, o baixo desempenho nas atividades, o aumento da ansiedade e a falta de tempo para realizar as tarefas. Dessa forma, esta pesquisa alcançou o seu objetivo de descrever sobre como o comportamento procrastinatório afeta o processo de aprendizagem do estudante de Psicopedagogia, ao abordar os precedentes e consequentes desta ação.

Palavras-chave: Procrastinação; Aprendizagem; Universitários; Psicopedagogia.

ABSTRACT

This study aimed to describe how psychopedagogy students perceive procrastination in their learning. To this end, a qualitative, exploratory and descriptive study was conducted with participants who were mostly female (n=37), with an average age of 23 years (SD=6.91). As a data collection instrument, a structured questionnaire was used, made available by the Google Forms platform, consisting of questions about the causes and consequences of academic procrastination, in addition to the strategies used by students to reduce this practice. Sociodemographic data were analyzed through descriptive statistics, using the SPSS Statistics software, while qualitative content was submitted to Bardin's Categorical-Thematic Content Analysis technique. It was found that among the participants, 20 were in the initial periods and 20 in the final periods, only 03 (7.5%) had another higher education degree, and 26 (65%) did not have an employment relationship. Regarding the qualitative data, six categories of analysis were obtained: forms of procrastination, causes of procrastination, consequences of procrastination, strategies to reduce the practice of procrastination, feelings after the practice of procrastination and the completion of activities after procrastination. The results obtained highlighted the negative consequences of procrastination in university students, namely, low performance in activities, increased anxiety and lack of time to complete tasks. Thus, this research achieved its objective of describing how procrastinatory behavior affects the learning process of the Psychopedagogy student, by addressing the precedents and consequences of this action.

Keywords: Procrastination; Learning; University students; Psychopedagogy.

1. INTRODUÇÃO

A procrastinação é considerada como um fenômeno que ocorre de maneira recorrente, sendo caracterizada como uma tendência a prorrogar ou postergar tarefas (Vány Mol KS *et al.*, 2023). O termo procrastinar possui origem do latim *procrastinatus*, em que “*pro*” significa “à frente” e “*crastinatus*” quer dizer “de manhã” (Burka *et al.*, 1991). A procrastinação pode ser definida como o adiamento proposital de uma tarefa apontada como pouco estimulante, apesar das consequências negativas ou prejuízos que essa ação pode acarretar, podendo ser causada por variados fatores, como emocionais, cognitivos e motivacionais (Costa *et al.*, 2022).

De acordo com Haghbini (2015), existe diferenciação entre atraso e procrastinação, ao apontar que nem todo atraso pode ser considerado como um ato procrastinador. O indivíduo constantemente evita o estresse de lidar com uma determinada obrigação em um curto prazo, apesar de estar ciente que irá passar pelas consequências de longo prazo devido atrasar a tarefa em questão. Desta forma, a procrastinação não é definida somente como uma ação de atraso, mas também como uma falha na autorregulação (Costa *et al.*, 2022). De modo oposto, atrasos de modo geral, não relacionados a procrastinar, podem ser racionais, intencionais e produtivos (Svartdal; Nentcam, 2022). Portanto, é possível atrasar uma tarefa devido priorizar outras obrigações mais urgentes, ou enquanto se está na espera de demais informações necessárias para a obrigação ser executada.

A procrastinação se manifesta nas mais diversas tarefas do cotidiano e em contextos distintos, sobretudo, destaca-se a procrastinação no meio acadêmico que, mesmo com os malefícios possíveis de serem causados aos estudantes, é comumente praticado pelos mesmos (Silva *et al.*, 2020).

O processo de adaptação ao Ensino Superior é marcado por diversas mudanças na vida do estudante, no qual será confrontado com novos desafios que lhe exigem competências - relacionadas à questões pessoais, sociais, institucionais, vocacionais e acadêmicas - para que se integre de forma satisfatória à universidade (Rodrigues, Soares, Monteiro, 2023). Sendo assim, a procrastinação tende a ser mais comum em estudantes universitários, tendo em vista que a quantidade e a complexidade das demandas aumentam no período de transição entre o ensino médio para o superior (Lima, 2023). Dessa forma, as transições e mudanças presentes na nova rotina de estudos podem tornar-se estressoras para os estudantes ingressos no ensino superior (Pereira; Ramos, 2021).

No ambiente universitário a procrastinação se relaciona ao adiamento de estudos diários, preparação para provas, elaboração de trabalhos, participação em eventos, como também atrasos e faltas em aulas, tocante à isso, estudos apontam a porcentagem de 80% a 95% de estudantes que admitem procrastinar, sendo que 50% dizem ter problemas recorrentes com essa questão (Rodrigues, Soares, Monteiro, 2023). O adiamento comumente é acompanhado por sentimentos negativos como estresse, ansiedade, angústia e culpa, e pode possuir diversas causas, destacando-se a desmotivação, baixos níveis de autoeficácia, depressão, capacidade reduzida de autorregulação da aprendizagem, dificuldade em gerenciar o tempo, dentre outros (Ferrari, 2018).

Perante ao exposto, buscando ampliar o debate acerca do tema, formulou-se a seguinte questão de pesquisa: qual a relação entre a procrastinação e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários? Em que para respondê-la, o presente estudo possui como objetivo geral descrever como os estudantes de psicopedagogia percebem a procrastinação na sua aprendizagem. E como objetivos específicos, espera-se: a) investigar as causas da prática da procrastinação em acadêmicos de psicopedagogia; b) identificar as consequências da prática da procrastinação em universitários da psicopedagogia; e c) verificar estratégias para a diminuição da ação de procrastinar entre esses estudantes.

O interesse de pesquisar sobre essa temática surgiu a partir da trajetória acadêmica, no atendimento do estágio clínico com um aprendente adulto, na Clínica-Escola de Psicopedagogia, e também devido a colaboração no projeto de extensão Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CaPpe), na qual proporcionou reflexões acerca da influência da procrastinação no desempenho acadêmico dos indivíduos, estimulando o estudo sobre esse fenômeno. Dentre as razões para estudar a importância do fenômeno da procrastinação acadêmica, no âmbito social, destaca-se as consequências negativas no âmbito pessoal e acadêmico, para a vida dos estudantes no ensino superior, os quais necessitam exercer maior senso de autonomia e autoeficácia para obter um processo de aprendizagem mais produtivo e benéfico. Como justificativa acadêmica, ressalta-se a relevância do estudo ter como participantes acadêmicos de psicopedagogia, visto que, no mecanismo de busca *Google Acadêmico*, utilizando os descritores “procrastinação”, “estudantes” e “psicopedagogia”, não foram encontradas pesquisas voltadas aos efeitos do procrastinar nesses estudantes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O processo de aprendizagem

É relevante trazer o conceito de aprendizagem para ser utilizada como base da análise da influência da procrastinação sobre esse processo. De acordo com Lefrançois (2018, p. 5), “A aprendizagem é definida como toda mudança relativamente permanente no potencial de comportamento, que resulta da experiência, mas não é causada por cansaço, maturação, drogas, lesões ou doenças”. De maneira geral, o processo de aprendizagem humana pode ser compreendido, como a aquisição de conhecimentos específicos e a modificação de comportamento, resultante da interação com algo ou alguém, partindo-se de uma experiência vivida. Isso ocorre pois mesmo que, os seres humanos compartilhem características biológicas semelhantes, possuem variadas personalidades e maneiras diversas de pensar e aprender (Rocha *et al.*, 2023).

Aprender ressignifica a relação do aprendente com a realidade em que vive, a partir da desconstrução e reconstrução de cada nova informação, sendo assim, um processo transformador. Como apontado pelo pensador francês Edgar Morin (2004), “o conhecimento só é conhecimento enquanto organização, relacionado com as informações e inserido no contexto destas”. Morin (2004) afirma que informações soltas possuem pouco uso sem utilidade, ou seja, aprender, portanto, transcende a mera assimilação de informações, na medida em que compreende uma modificação da ideia do que é aprendido e para isso, o ensino precisa ser libertador. Dos diversos tipos de aprendizagem existentes, esta pesquisa enfatiza a Teoria da Aprendizagem Significativa.

Nos anos de 1960, David Paul Ausubel, psicólogo estadunidense, originou a Teoria da Aprendizagem Significativa, na qual valoriza os conhecimentos prévios dos aprendentes em busca de uma aprendizagem que possuía significado para os mesmos. Para ele, o fator mais relevante que influencia a aprendizagem é o conhecimento prévio do aprendente, e os professores, por sua vez, devem descobrir o que o aluno sabe e basear nisso os seus ensinamentos (Ausubel *et al.*, 1980).

Assim, os novos conhecimentos se baseiam naqueles que já foram adquiridos anteriormente. Ele traz a ideia de que “A essência do processo de aprendizagem significativa é que as ideias expressas, simbolicamente, são relacionadas às informações, previamente adquiridas pelo aluno através de uma relação não arbitrária e substantiva” (Ausubel *et al.*, 1980). Dessa forma, destaca-se que a aprendizagem ocorre de maneira predominantemente

receptiva no decorrer da história da humanidade. Ausubel *et al.*, (1980), também traz o entendimento de que “a aprendizagem significativa envolve a aquisição de novos significados e os novos significados, por sua vez, são produtos da aprendizagem significativa”, e, em suas obras, busca realizar a diferenciação entre a aprendizagem significativa e mecânica.

Ao utilizar os termos do teórico, pode-se dizer que o processo de aprendizagem se sucede no momento em que há interação entre uma nova informação e um “conceito específico relevante”, o subsunçor (*subsumer*), em que se encontra inserido na estrutura cognitiva, local determinado em que as ideias estão organizadas de maneira integrada. É dito que é uma aprendizagem significativa quando esse processo descrito ocorre. Percebe-se, então, que os conhecimentos preexistentes dos indivíduos possuem alta relevância para a aprendizagem significativa.

O armazenamento de informações no cérebro humano, segundo Ausubel, é bastante hierárquico e organizado. Em linhas gerais, os conhecimentos mais específicos são relacionados aos conhecimentos mais gerais e inclusivos, estruturando uma hierarquia de conceitos ou subsunçores. A estrutura cognitiva é essa hierarquia de subsunçores, nas quais são abstrações das experiências de vida dos indivíduos.

Existem duas pressuposições que impulsionam o acontecimento da aprendizagem significativa: deve haver potencial significativo no conteúdo a ser aprendido, ou seja, precisa ser significativamente lógico e possível de possuir relação com os conhecimentos prévios presentes na estrutura cognitiva do aprendente; e o indivíduo necessita apresentar predisposição para adquirir o aprendizado do conteúdo (Pelizzari *et al.*, 2001, p.38).

Existem duas maneiras que a aprendizagem significativa pode suceder: na aprendizagem por descoberta e na aprendizagem por recepção (Defendi, 2014). Na aprendizagem por descoberta a disciplina é descoberta pelo aprendente, e para o conhecimento se tornar significativo, o conceito precisa ter ligação a conceitos relevantes na estrutura cognitiva do indivíduo; e na aprendizagem por recepção, o aprendente recebe o conhecimento em sua forma final.

Sintetizando o conceito, a aprendizagem significativa não ocorre se o indivíduo for apenas um receptor passivo de conhecimento, ele precisa fazer a utilização de significados existentes internamente em sua estrutura cognitiva. O aluno deve utilizar os significados que já internalizou de forma substancial e não exigida, para assim conseguir aprender os conteúdos transmitidos. Nesse processo, ao mesmo tempo em que vai progressivamente diferenciando sua estrutura cognitiva, também realiza uma integração reconciliadora,

identificando semelhanças e diferenças, o que permite reorganizar seu conhecimento. Em outras palavras, o aprendente produz seu próprio saber (Moreira, 2000, p. 5).

Em suma, a proposta da aprendizagem significativa prioriza a importância das diferenças individuais, e valoriza a necessidade de utilizar variadas estratégias de aprendizagem no ensino para considerar essas singularidades. A Psicopedagogia possui papel relevante nesse processo, em que busca facilitar a aprendizagem do indivíduo, trazendo recursos e novas formas de transmitir o aprendizado de modo prazeroso e significativo.

2.2 Contribuições da Psicopedagogia à aprendizagem

No contexto brasileiro, a Psicopedagogia surge como uma disciplina interdisciplinar englobando áreas como como psicologia, pedagogia, epistemologia, fonoaudiologia, psicanálise, entre outras, voltada para solucionar problemas educacionais (Nepomoceno, 2020). Segundo Grassi (2013), a expressão "pedagogia curativa" foi inicialmente utilizada para definir o atendimento terapêutico de crianças e adolescentes que possuíam dificuldades de aprendizagem, termo que evoluiu gradualmente para "Psicopedagogia", sendo uma substituição mais abrangente e contemporânea. A Psicopedagogia posiciona-se como uma área que objetiva aprimorar o processo de ensino-aprendizagem, oferecendo o suporte necessário para diminuir as limitações em estudantes com transtornos ou dificuldades de aprendizagem (Nepomoceno, 2020).

De acordo com Bossa (1994), o surgimento ocorreu na Europa no século XIX, especificamente na França, resultando de estudos e cooperações entre os cursos de medicina, psicologia, psicanálise e pedagogia. A consolidação da Psicopedagogia no Brasil sucedeu nos anos 1970, com a influência significativa de profissionais argentinos, como Alicia Fernández, a qual aponta que surgiu na Argentina há mais de 30 anos, sendo Buenos Aires a primeira cidade a qual ofereceu o curso de Psicopedagogia. A psicopedagogia brasileira é até os dias atuais profundamente marcada pela práxis argentina, e profissionais como Jorge Visca, Sara Paín, Jacob Feldmann e Ana Maria Muniz desenvolveram o campo de estudos com suas obras.

Diante disso, percebeu-se a necessidade de preencher um espaço não atendido por psicólogos e pedagogos, iniciando ao se dedicar à reeducação a fim de atenuar as dificuldades escolares, abrangendo funções cognitivas como memória, percepção, atenção, motricidade e pensamento (Bossa, 1994). A Psicopedagogia oferece uma nova perspectiva, contribuindo com uma abordagem ampla de compreensão e enfrentamento dos desafios nos processos de

ensino-aprendizagem de indivíduos com transtornos ou obstaculização. No Brasil, as cidades São Paulo e Rio Grande do Sul foram pioneiras na década de 1990 ao oferecer cursos de especialização em Psicopedagogia, e posteriormente, expandindo para demais estados.

Segundo Rubinstein (1987), a Psicopedagogia inicialmente se ocupou apenas em reeducar ou reduzir os problemas de aprendizagem apresentados pelos alunos no ensino. É em um momento mais avançado que o foco se torna o processo de ensino-aprendizagem, bem como a relação do aprendente com o aprender. Dessa forma, é assim que “a metodologia passa a ser apenas um aspecto no processo terapêutico, e o principal objetivo é a investigação de etiologia da dificuldade de aprendizagem, bem como a compreensão do processamento da aprendizagem” (Bossa, 2000).

Enxergar o indivíduo considerando todas as suas particularidades é o fator que norteia a Psicopedagogia, partindo de seu contexto biopsicossocial, com a compreensão de que cada caso acompanhado vai envolver diferentes necessidades e intervenções possíveis (Vasconcelos, 2022). Como colocado por Nadia Bossa, na obra “A Psicopedagogia no Brasil”:

O trabalho psicopedagógico implica na compreensão da situação de aprendizagem do sujeito, o que requer uma modalidade particular de ação para cada caso no que diz respeito à abordagem, tratamento e forma de atuação. Assim, o trabalho adquire um desenho clínico próprio e o psicopedagogo deve buscar o significado de informações que lhe permitirá dar sentido ao sujeito observado, objetivando a aprendizagem do conteúdo escolar e trabalhando a abordagem preventiva. Para isso, o psicopedagogo deve tomar uma atitude de investigador e interventor (Bossa, 2020).

Assim, a Psicopedagogia ressignificou sua abordagem sobre o aprendente e o ensinante, compreendendo-o como “[...] sujeito que não equivale nem ao indivíduo, nem ao eu, mas ao sujeito do inconsciente inserido na linguagem [...]” (Bastos, 2015, p. 20). Desse modo, o/a psicopedagogo/a passou a investigar cada sujeito de acordo com o seu próprio modo de interagir com a aprendizagem, entendendo o aprender como ato social e psíquico.

Castanho (2018, p. 118) menciona que a vida humana se encaixa em compartimentos isolados para ser analisada por meio de fragmentos, pois as relações entre as pessoas apresentam características e situações extremamente complexas, envolvendo aspectos éticos,

políticos, sociais, cognitivos e econômicos. Para compreender essa complexidade, é essencial a participação, a interação e a colaboração de diversas áreas do conhecimento.

Quando se trata de apoio psicopedagógico institucional no ensino superior, é essencial considerar o contexto específico de transição no qual os estudantes se encontram. O indivíduo ao atravessar a adolescência para a idade adulta, enfrenta diversos processos de autodescoberta e dilemas identitários, sendo caracterizado como um período de intensa autorreflexão na busca de sua identidade pessoal, além dos desafios relacionados ao ingresso no mercado de trabalho (Vasconcelos, 2022). Segundo Hoirisch, Barros e Souza (1993), os recursos psicopedagógicos podem ser de grande utilidade nesse processo de busca de identidade, sendo um meio de auxílio ao aprendente no contexto universitário, além de orientar o docente na identificação e auxílio aos discentes em situações de comportamentos de desinteresse, inatividade e de aparente incapacidade.

Atualmente, os Núcleos de Apoio Psicopedagógico (NAPs) possuem a função de fornecer suporte aos discentes que necessitam de ajuda em diversas instituições de ensino superior. Os NAPs visam o desenvolvimento de competências dos acadêmicos e apoiá-los em demandas relacionadas à universidade, e sucede tendo bons resultados, como apontam Da Costa e Domingues (2017). Dessa forma, a Psicopedagogia é uma aliada para atenuar os problemas apresentados no processo de aprendizagem dos universitários, sendo a procrastinação uma das dificuldades mais relatadas em levantamentos realizados no meio acadêmico, trazendo a necessidade de discutir e intervir sobre esse fenômeno.

2.3 O que é a procrastinação?

A procrastinação, segundo Steel (2007), é um comportamento que sempre existiu, há registros sobre a procrastinação na história documentada desde a antiguidade. No livro do hinduísmo *Bhagavad Gita*, o mais importante da religião, datado do século IV a.C., possui a inscrição “indisciplinado, vulgar, teimoso, perverso, malicioso, preguiçoso, deprimido e procrastinador; tal agente é chamado de agente Taamasika”. Stell também apontou que os registros acerca da procrastinação no início da revolução industrial passaram por um aumento significativo, evidentemente, englobando descrições negativas sobre esse comportamento.

Para Steel e Klingsieck (2016), as pesquisas sobre procrastinação comumente são sistematizadas em quatro âmbitos:

Primeira, a perspectiva psicológica diferencial entende a procrastinação como um traço de personalidade que o liga a outros traços (por exemplo, conscienciosidade, neuroticismo) e variáveis de traços (por exemplo, perfeccionismo, autoestima, otimismo, inteligência). Em segundo lugar, a perspectiva motivacional e volitiva da psicologia, entende a procrastinação como uma falha na motivação e/ou volição relacionando a procrastinação a aspectos motivacionais (por exemplo, intrínseca e motivação extrínseca, autodeterminação, fluxo, orientação para objetivos, locus de controle, autoeficácia) e aspectos volitivos (por exemplo, autocontrole, controle da ação, problemas volitivos gerais, estratégias de aprendizado, gestão do tempo). Em terceiro lugar, a perspectiva da psicologia clínica se concentra na extensão clinicamente relevante da procrastinação, ligando-a à ansiedade, depressão, estresse e transtornos da personalidade. Por fim, há a perspectiva situacional, que recentemente está se tornando mais popular. Investiga aspectos situacionais e contextuais da procrastinação, como características da tarefa e características do professor (Steel & Klingsieck, 2016, p.37).

De forma geral, há duas definições de procrastinação que foram mais recorrentes nos estudos levantados. A primeira sugere que procrastinação deve ser compreendida como o comportamento de adiar tarefas por aspectos multifatoriais, esses que podem ser psicológicos, afetivos, ambientais e motivacionais (Amaro *et al.*, 2016; Geara *et al.*, 2017; Gouveia *et al.*, 2014; Kaveski; Beuren, 2020; Machado; Schwartz, 2018; Medeiros *et al.*, 2019; Pereira *et al.*, 2019; Ribeiro *et al.*, 2014; Sampaio; Bariani, 2011; Semprebon *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2020; Tonelli *et al.*, 2019). Por outro lado, a segunda definição enfatiza processos cognitivos, sendo esses relacionados a erros nos processos de autorregulação, estratégias e planejamento de ações (Brito; Bakos, 2013; Formighieri *et al.*, 2019; Geara; Teixeira, 2017; Sampaio *et al.*, 2012).

A procrastinação, mesmo sendo um fenômeno antigo, apenas recebeu interesse científico nos últimos 30 anos (Steel, 2012). Steel *et al.*, (2018), explorou amplamente, a partir de uma metanálise, as causas e correlações da procrastinação, e constatou que os estudos investigam esse fenômeno por diversas perspectivas. Segundo esse autor, parte das pesquisas acerca da procrastinação buscam entender a mesma tendo como base as diferenças singulares de cada indivíduo ou explorar as características das tarefas, buscando possíveis causas ambientais. A procrastinação também é entendida a partir de fatores demográficos, a partir da relação com a idade, gênero, nível educacional, entre outros, apontando

possibilidades de moderadores físicos e de grupos, sendo juntamente associada ao humor, a déficits na autorregulação e ao mau desempenho (Rodrigues, Soares, Monteiro, 2023).

Existem dois tipos principais de procrastinação, de acordo com Feyzi Behnagh & Ferrari (2022): a procrastinação situacional e a procrastinação disposicional ou crônica. A procrastinação situacional não afeta todos os tipos de tarefas, ocorrendo apenas em situações específicas, por exemplo, a procrastinação no ambiente acadêmico, do horário de dormir, do pagamento de contas e dos cuidados com a saúde. Os indivíduos acometidos por procrastinação disposicional ou crônica constantemente postergam ou atrasam tarefas de variados contextos, chegando ao ponto de provocar um intenso desconforto psicológico. “A procrastinação crônica está ligada a algumas variáveis de personalidade, como alto nível de neuroticismo, fobia social, impulsividade, depressão e baixa conscienciosidade” (Burka & Yuen, 1983; Ferrari *et al.*, 1995; Feyzi, Behnagh & Ferrari, 2022). Dessa forma, os dois tipos de procrastinação acarreta um sofrimento psíquico, trazendo problemas à saúde do procrastinador (Sirois & Molnar, 2016; Van Eerde, 2003).

Apesar dos pontos negativos da procrastinação serem mais destacados, estudos mostram que aspectos positivos também podem ser encontrados nesta ação (Choi & Moran, 2009; Chu & Choi, 2005). Nesse sentido, há diferenciação entre os procrastinadores ativos e passivos, sendo os passivos os sujeitos que paralisam suas atividades por causa das indecisões de realizá-las no prazo disposto, enquanto os procrastinadores ativos apresentam maior produtividade após deixar seus afazeres para fazer posteriormente, os quais, conscientemente, preferem executar a atividade sob pressão controlando seu tempo para a realização efetiva.

O comportamento procrastinatório possui complicações na sua prática e também nas suas consequências: o trabalho não entregue resulta em nota baixa, o sono desregulado prejudica o bem estar, o tratamento médico adiado causa o agravamento da doença, entre outras diversas implicações negativas que podem surgir (Paz, 2022). A procrastinação influencia os indivíduos em vários aspectos de suas vidas, como rotina diária, relações sociais, casamento, gestão financeira, trabalho e contexto acadêmico (Steel *et al.*, 2018).

Hen e Goroshit (2018) estudaram a procrastinação em 11 diferentes domínios (saúde, carreira, educação, família, amigos, autodesenvolvimento, tempo de lazer, comunidade, relações afetivas, finanças e parentalidade) com 430 adultos israelenses que possuíam alta qualificação. Nos resultados obtidos, mostrou-se que o domínio que as pessoas mais procrastinavam era a saúde e o que menos procrastinavam era na parentalidade. Observou-se que 40,7% dos entrevistados relataram alta procrastinação na manutenção dos

comportamentos de saúde, 27,7% em tempo de lazer, 21,9% em autodesenvolvimento e 25% dos entrevistados, alta procrastinação em quatro ou mais domínios da vida.

Ferrari (2018) afirma que pesquisas em diversos países chegaram à conclusão de que a procrastinação crônica traz inúmeros prejuízos em variadas áreas da vida do indivíduo, tendo a prevalência de 20% da população mundial. Segundo o autor, essa é uma prevalência maior do que de muitos transtornos, mesmo não tendo essa classificação identificada pelos manuais de doenças. Para Feyzi, Behnagh e Ferrari (2022), o nível de ansiedade é um dentre outros fatores que mais influenciaram a prática da procrastinação, tendo em vista que quando as tarefas são provocadoras de estresse, os indivíduos tendem a evitar e adiar as mesmas. Também existe a correlação entre ansiedade e o medo da falha ou de avaliações negativas, em que os pesquisadores indicam que, de forma inconsciente, os procrastinadores adiam as tarefas ao máximo como uma maneira de justificar seus desempenhos, defendendo-se que não atingiu seu desempenho máximo por haver uma limitação de tempo (Paz, 2022).

Outro fator apontado é o elevado nível de perfeccionismo que uma parcela dos procrastinadores crônicos apresenta, os quais procrastinam uma determinada tarefa para evitar a frustração e depressão gerada, devido não conseguirem atingir seus objetivos idealizados. O comportamento procrastinatório em geral, dessa forma, está ligado à presença dos sentimentos de ansiedade, medo, vergonha, culpa, remorso, vingança, tédio e frustração, podendo eles ser causa ou efeito da procrastinação (Paz, 2022).

Segundo Kandemir (2014), a procrastinação também está presente no meio acadêmico e é um problema comum entre os alunos, situação que provoca vários resultados indesejados no processo de aprendizagem, como ansiedade, fracasso, desinteresse pelo curso e baixa satisfação com a vida. Diversos estudos relatam a correlação negativa entre desempenho acadêmico e procrastinação (Kaveski *et al.*, 2017; Moletta *et al.*, 2017; Semprebon *et al.*, 2017; Silva *et al.*, 2016; Vieira-Santos; Malaquias, 2022). Dessa forma, é relevante abordar como a procrastinação influencia a aprendizagem dos estudantes acadêmicos, sendo o eixo central deste presente estudo.

2.4 A procrastinação em universitários

Ao verificar como a procrastinação influencia o desempenho de estudantes universitários é possível observar diferentes resultados. Gareau, Chamandy, Kljajic e Gaudreau (2019), por exemplo, constataram a procrastinação em universitários como um preditor negativo para o desempenho acadêmico (em relação às notas finais do período),

mesmo com o controle dos efeitos do desempenho no Ensino Médio e da capacidade de memória de trabalho. Palo, Monacis, Miceli, Sinatra e Di Nuovo (2017), observaram que as crenças que a prática de procrastinar é uma estratégia útil para potencializar o desempenho, podem colaborar diretamente a tendência de adiar tarefas e que, a dificuldade dos alunos no controle e planejamento do tempo necessário para finalizar atividades acadêmicas resultava em procrastinação decisória.

Autoeficácia, autorregulação e perfeccionismo são as principais variáveis modeladoras envolvidas no comportamento da procrastinação acadêmica (Fior *et al.*, 2022; Soares *et al.*, 2020). A autoeficácia refere-se às crenças na capacidade de conseguir alcançar motivação, ferramentas e recursos cognitivos necessários para atingir seus objetivos (Costa Filho *et al.*, 2022). Assim, os estudantes que possuem crenças de autoeficácia se tornam mais capazes de estabelecerem metas e cumpri-las de acordo com o planejado. Por outro lado, estudantes com baixos níveis de autoeficácia tendem a possuir desempenho acadêmico inferior, tendo em vista as suas crenças enfraquecidas em seu próprio potencial (Silva *et al.*, 2014). Portanto, a autoeficácia se correlaciona negativamente com a procrastinação acadêmica (Zumárraga-Espinosa & Cevallos-Pozo, 2022).

Devido à prática da procrastinação ser comum na universidade, a maior parte dos estudos objetivam compreender suas causas e efeitos nessa amostra populacional (Steel, 2012). Janssen (2015), constatou que 97% dos 133 universitários americanos participantes da pesquisa, relataram que procrastinam em suas obrigações acadêmicas, 50% quase sempre ou sempre procrastinam quando estudam para as provas, 62% procrastinam nas leituras semanais e 54% procrastinam na escrita dos trabalhos de conclusão de curso. No Irã, a porcentagem verificada de procrastinação acadêmica é de 63% (Mohammadi *et al.*, 2017). Em parte, essa alta porcentagem pode ser explicada pelo fato de que o estudante universitário, ao longo do curso, precisa lidar com diversas exigências e tarefas que possuem um maior grau de complexidade.

Essas obrigações demandam maior nível de esforço dos estudantes, para que obtenham desempenho acadêmico satisfatório, e consequentemente maiores chances de cumprir a demanda do mercado de trabalho. Neste contexto, a procrastinação está associada ao adiamento irracional de iniciar ou concluir deveres relacionados às demandas acadêmicas, como por exemplo, leituras, estudo para provas, escrita e rotina de estudo (Richards, 2018; Sampaio; Polydoro; Rosário, 2012).

A procrastinação acadêmica, segundo Steel e Ferrari (2013), associa-se à dificuldade da autorregulação do comportamento no cumprimento das exigências do Ensino Superior. O

comportamento procrastinatório no contexto acadêmico pode se relacionar com a falta de iniciativa, em que os indivíduos, nas suas interações e/ou nos estudos, têm preferência por atividades contrárias à universidade, e a intenção de estudar se torna cada vez mais reduzida (Schouwenburg, 1995). Para Wypych, Matuszewski e Dragann (2018), a falta de atribuição de sentido e valor em uma determinada atividade pode levar ao desinvestimento da tarefa.

Nesse sentido, Steel *et al.* (2018) apontam que a procrastinação é um dos fatores que mais acarretam em fracassos motivacionais. Desta forma, a procrastinação acadêmica é entendida também como uma estratégia de evitação de afazeres desmotivadores para aquele indivíduo (Kandemir, 2014).

A literatura internacional sobre o tema é ampla. Ao utilizar a expressão “academic procrastination” em um levantamento realizado em setembro de 2020, nas bases Periódicos CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Diretório de Revistas de Acesso Aberto (Directory of Open Access Journals – DOAJ) e Scielo, encontraram-se 980 artigos relacionados ao tema pesquisado. Os estudos localizados realizam investigação da relação da procrastinação acadêmica com diversas variáveis: (a) psicológicas, como traços de personalidade (Ljubin-Golub *et al.*, 2019; Moslemi *et al.*, 2020), ansiedade frente aos exames (Furlan *et al.*, 2014), perfeccionismo (Odaci; Kaya, 2019), autoeficácia (Graff, 2019; Guo *et al.*, 2019), entre outras; (b) acadêmicas, por exemplo, notas (Gareau *et al.*, 2019), capacidade de autorregulação na aprendizagem (González-Brignardello; Sánchez-Elvira-Paniagua, 2013; Loeffler *et al.*, 2019; Palo *et al.*, 2017); (c) sociodemográficas e familiares, como gênero (Dominguez-Lara *et al.*, 2019) e estilo parental (Batoool, 2020; Khalid *et al.*, 2019); (d) uso da internet e de dispositivos eletrônicos (Aznar-Díaz *et al.*, 2020; Hayat *et al.*, 2020), entre outras.

Vieira-Santos e Malaquias (2022), em estudo de revisão sistemática, indicam que a procrastinação é um fenômeno recorrente entre universitários, podendo ser ocasionado por ansiedade, incapacidade diante da atividade, percepção de dificuldade, quantidade de tarefas a serem realizadas e o significado atribuído às mesmas. Nos estudos de Moleta, Ribeiro e Clemente (2017) e Semperebon, Amaro e Beuren (2017), também foi observada a influência negativa da procrastinação no desempenho acadêmico. Silva *et al.* (2016) observaram que, além da relação entre o inferior desempenho acadêmico e procrastinação, alunos que se encontram nos períodos finais do curso tendem a ter maiores índices de procrastinação, e também foi observado uma menor relação entre a procrastinação e o gênero feminino.

Quando o aluno apresenta um comportamento de procrastinação acadêmica, entende-se que houve uma falha no seu processo de autorregulação em gerir o próprio

desempenho e cumprir as demandas institucionais (Costa Júnior *et al.*, 2022). A autorregulação é a capacidade de autorreflexão e motivação do estudante em coordenar de maneira eficaz suas atribuições, realizando uma avaliação e monitoramento das estratégias que podem corroborar para um desempenho acadêmico eficiente, através de análise, planejamento, realização e reflexão diante das atividades (Costa *et al.*, 2022).

Além disso, o perfeccionismo é outro fator que está associado à procrastinação no meio acadêmico, a tendência de procrastinar aumenta na medida em que o nível de perfeccionismo também evolui, devido à constante busca pela realização da tarefa com perfeição (Vieira; dos Santos; Lunkes, 2020). Assim sendo, quando o perfeccionismo se manifesta de maneira desadaptativa, é possível ocasionar medo excessivo do fracasso ou de críticas, ocasionando que o indivíduo não consiga concluir a atividade (Furlan & Santos, 2023).

Tal característica do perfeccionismo engloba fatores positivos e negativos. O aspecto positivo ou adaptativo sucede no estabelecimento de padrões elevados para si (Osenk; Williamson; Wade, 2020). Já o aspecto negativo ou desadaptativo, é quando esse padrão se torna inalcançável, desenvolvendo uma tendência a autoavaliações e autocríticas, que se manifestam na alta preocupação em cometer erros (Soares *et al.*, 2020).

Não obstante, outro comportamento que favorece a procrastinação é o uso exacerbado de tecnologia e mídias sociais. O adiamento de tarefas pode ser apontado como uma das consequências danosas da utilização frequente das mídias sociais por estudantes, comprometendo assim, seu desempenho acadêmico e a motivação para a realização de atividades (Medeiros; Antonelli; Portulhack, 2019). Nessa perspectiva, Rangel e Miranda (2016) retratam a correlação entre o uso de redes sociais e o rendimento acadêmico, indicando que quanto maior o estudante usa as redes sociais, mais se acentua o desinteresse do mesmo pelas atividades acadêmicas, fazendo-os perder disposição e estímulo em realizar suas tarefas, visto que a internet acaba tornando-se uma atividade mais atrativa, afetando diretamente o desempenho nos estudos.

A procrastinação pode incidir na qualidade insatisfatória dos trabalhos produzidos, redução nas metas acadêmicas atingidas e performance inferior do que era esperada (Pereira & Ramos, 2021). Desse modo, a procrastinação desencadeia desprazer quanto à aprendizagem, compromete o resultado das atividades realizadas, corroborando sentimentos de estresse e ansiedade conforme vai se aproximando o prazo para a conclusão da obrigação (Costa *et al.*, 2022).

Segundo Silva *et al.* (2016), esse fenômeno gera notas baixas, problemas em iniciar e concluir os trabalhos, dificuldade no cumprimento de prazos, podendo resultar, em última instância, no abandono dos estudos. Além disso, outras consequências podem ser apontadas pelo comportamento procrastinador de forma recorrente, por exemplo: a ansiedade, depressão, impulsividade, aversão a tarefa, falta de autoestima, menor autorregulação e baixa autoeficácia (Gera & Texeira, 2017; Zumárraga-Espinosa & Cevallos-Pozo, 2022).

Por conluente, como já visto, os universitários convivem com a procrastinação em diversos contextos no ambiente acadêmico, e assim, uma parte significativa dos estudantes acabam tendo prejuízos devido à prática constante de evitar suas responsabilidades. Dessa forma, esses problemas tendem a afetar o desempenho acadêmico e aspectos pessoais dos estudantes universitários, tais como a autoestima, saúde física e psicológica (Rodrigues, Soares, Monteiro, 2023). Assim, pretende-se investigar a percepção dos discentes do curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba, campus I- João Pessoa, sobre os efeitos da procrastinação no seu processo de aprendizagem.

3. MÉTODO

3.1 Caracterização do estudo

Este estudo trata-se de um delineamento qualitativo, de caráter exploratório e descritivo.

3.2 Participantes

A amostra utilizada na pesquisa é não probabilística e de conveniência. Participaram do estudo 40 estudantes universitários tendo idade entre 17 e 51 anos com média de 23,13 e desvio padrão de 6,91. Dentre os participantes, 37 eram mulheres e 03 homens, todos cursando o curso de Bacharelado em Psicopedagogia na Universidade Federal da Paraíba, Campus I, na cidade de João Pessoa. Em relação ao período que estavam cursando, 16 estavam no primeiro período, 04 no segundo e 20 no sétimo período em diante.

3.3 Instrumentos

Utilizou-se um questionário estruturado, construído tendo como base estudos anteriores, versando acerca das causas e consequências da procrastinação, influências no

processo de aprendizagem acadêmica e estratégias utilizadas pelos universitários com a finalidade de diminuir essa prática, bem como questões sociodemográficas para a realização da caracterização da amostra. Conforme apresentado na Tabela 1.

3.4 Procedimentos

O questionário foi construído por meio da plataforma digital *Google Forms* e enviado para os participantes, alocados por conveniência, pelo aplicativo de mensagens instantâneas *Whatsapp Messenger*. No formulário elaborado estão dispostos os objetivos específicos e geral do estudo, consentimento livre e esclarecido, sendo resguardado o anonimato do participante e das informações coletadas, e transmitida a possibilidade de recusar ou desistir da pesquisa em qualquer fase, sem nenhuma penalização, de acordo com a resolução CNS 510/2016. Após a efetivação da coleta, os dados foram sucedidos para as suas respectivas análises.

3.5 Análise dos dados

Mediante a estatística descritiva, os dados sociodemográficos foram analisados através do software *SPSS Statistics* versão 21, enquanto os conteúdos qualitativos obtidos nos questionários foram submetidos à técnica de Análise de Conteúdo Categorical-Temática, proposta por Laurence Bardin (1977), a qual é uma análise de significados, ocupando-se de uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa das informações extraídas por meio dos questionários e suas respectivas interpretações.

4. RESULTADOS

4.1 Perfil Sociodemográfico

Participaram do estudo 40 estudantes, sendo em sua maioria do sexo feminino ($n=37$), com média de idade de 23 anos ($DP=6,91$), graduandos do curso bacharelado psicopedagogia no campus I da Universidade Federal da Paraíba. Ingressos a partir do período 2018.1 até o período 2024.1, este último sendo o período com mais respondentes, 20 participantes cursando os períodos iniciais - primeiro e segundo período - e 20 os períodos finais - sexto ao décimo primeiro período. Dentre os discentes que responderam o questionário, apenas 03

possuem outra formação no ensino superior, sendo 01 em pedagogia, 01 em história e 01 em gestão de recursos humanos. No que se refere às outras ocupações, 14 participantes declararam que trabalham e 26 que não exercem jornada empreguista.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico (N=40)

VARIÁVEIS		F	%
Gênero	Feminino	37	92,5%
	Masculino	03	7,5%
Ingresso no curso de Psicopedagogia	2018.1	02	5%
	2019.1	01	2,5%
	2019.2	03	7,5%
	2020.1	08	20%
	2021.1	02	5%
	2021.2	04	10%
	2023.2	04	10%
Período no curso	2024.1	16	40%
	Períodos Iniciais	20	50%
	Períodos Finais	20	50%
Outra formação no ensino superior	Pedagogia	01	2,5%
	História	01	2,5%
	Gestão de Recursos Humanos	01	2,5%
Exerce algum trabalho	Sim	14	35%
	Não	26	65%

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

4.2 Categorias temáticas

Os dados oriundos do questionário qualitativo foram organizados em categorias e subcategorias, sendo a análise realizada de acordo com as 06 categorias de análise, as quais são: formas que ocorre a procrastinação; causas da procrastinação; consequências da procrastinação; estratégias para diminuir a prática de procrastinar; sentimentos após a prática de procrastinar; e realização das atividades após a procrastinação.

No tocante à maneira que os estudantes utilizam para procrastinar, emergiram 37 falas alocadas em 06 subcategorias. Conforme se observa na tabela abaixo.

Tabela 2. Formas que ocorre a procrastinação

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	F
Formas que ocorre a procrastinação	Deixando as atividades para última hora	12
	Fatores distratores	09
	Má gestão do tempo	06
	Dormindo	05
	Priorizando atividades pessoais	03
	Evitando atividades complexas	02

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Foi perguntado aos participantes se eles procrastinam as atividades acadêmicas com frequência e como isso ocorre: 12 dos entrevistados confessaram adiar as atividades o máximo possível, deixando para realizá-las próximo do prazo de entrega. Outros 09 relataram se distrair com as mídias digitais, sendo elas vídeos, filmes, jogos e redes sociais. Por outro lado, 06 respostas foram concedidas relacionando a prática de procrastinar a má gestão do tempo. Além disso, 05 participantes pontuaram o sono como um fator na procrastinação, devido às diferentes demandas, fazendo com que estes sujeitos optem por dormir. Nesse contexto, 03 dos participantes escolhem priorizar as demandas pessoais em detrimento das acadêmicas. Ademais, 02 falas relacionaram a procrastinação a evitação de atividades desafiadoras, que lhes causam ansiedade e desconforto.

No tocante às causas da procrastinação, emergiram 49 falas alocadas em 08 subcategorias. Conforme se percebe na Tabela abaixo.

Tabela 3. Causas da procrastinação

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	F
Causas da procrastinação	Cansaço	13
	Demandas excessivas	13
	Distrações	09
	Ansiedade	04
	Falta de organização	03
	Sono	03
	Ausência de estímulo	02
	Baixa presença de apoio	02

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Quando questionados sobre as causas mais recorrentes para procrastinação no meio universitário, 13 entrevistados falaram que o cansaço devido aos afazeres acadêmicos e de outras áreas, como trabalho, vida doméstica e pessoal, é um dos principais fatores que resulta na procrastinação. Sob essa perspectiva, 13 falas confirmam que as demandas excessivas, tanto da área acadêmica quanto da vida secular, favorecem tal ação. 09 dos participantes comentaram que se distraem com as mídias digitais, sendo elas os celulares, séries, filmes, jogos online e redes sociais, segundo os mesmos o cansaço e a desmotivação fazem com recorram a essas ferramentas. A ansiedade, resultante do estresse, sobrecarga e desorganização, recorreu em 04 respostas. Enquanto a falta de organização foi observada em 03 respostas, sempre correlacionada a outros fatores como ansiedade, pouco apoio e cansaço. Além disso, 03 participantes relatam que a fadiga/sono lhes faz procrastinar as atividades acadêmicas. A ausência de estímulos, como a motivação, foi uma causa presente em 02 respostas. Quanto à baixa presença de apoio, 02 entrevistados disseram que não ter orientações precisas para compreender os assuntos e o que é necessário ser feito os levam a procrastinar.

Em relação às consequências da procrastinação, emergiram 46 falas alocadas em 07 subcategorias. Segundo se apresentam na Tabela abaixo.

Tabela 4. Consequências da procrastinação

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	F
Consequências da procrastinação	Baixo desempenho acadêmico	08
	Diminuição do tempo para a realização da tarefa	08
	Prejuízo na fixação do conteúdo	07
	Aumento de ansiedade	07
	Menos concentração	07
	Frustrações	06
	Desmotivação	03

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Ao serem abordados sobre as consequências que a procrastinação traz ao seu processo de aprendizagem, 08 observaram um baixo desempenho acadêmico, não alcançando as melhores notas, acumulando matérias e sem absorção significativa dos conteúdos. 08 participantes confessaram que ao adiarem as obrigações, têm menos tempo para cumprir os prazos e acabam realizando-as com mais pressa, sem dedicar-se devidamente. Além disso, 07

estudantes confessaram não conseguir fixar o assunto; 07 tornam-se mais ansiosos e outros 07 apresentaram maior dificuldade em se concentrar. Ademais, 06 relatos abordam a frustração consigo mesmos, por não conseguirem se desenvolver como esperavam. Ainda nesse contexto, 03 participantes comentaram sobre a desmotivação de retornar aos estudos após a procrastinação.

No que se refere às estratégias utilizadas para diminuir a prática de procrastinar, emergiram 35 falas alocadas em 03 subcategorias. De acordo com o que se verifica na Tabela abaixo.

Tabela 5. Estratégias para diminuir a prática de procrastinar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	F
Estratégias para diminuir a prática de procrastinar	Organização da rotina	19
	Afastamento do <i>smartphone</i>	10
	Estabelecimento de metas	06

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Quando perguntados sobre a utilização de estratégias para minimizar a procrastinação, 19 participantes disseram que organizam sua rotina para atenuar o ato de procrastinar, segundo os relatos essa organização consiste em usar *planners*, agendas, lembretes no celular, listas e o método pomodoro (o estudante faz pausas de alguns minutos durante os estudos); os participantes citaram o uso tanto de ferramentas digitais quanto itens de papelaria. Além disso, a eliminação de distrações também foi pontuada, com 10 exposições sobre se manter distante dos *smartphones*. Ademais, 06 dos entrevistados relataram estabelecer datas e pequenas metas para se organizar melhor acerca das suas obrigações.

No que diz respeito aos sentimentos após a prática de procrastinar, emergiram 66 falas alocadas em 12 subcategorias. Sendo observados na Tabela abaixo.

Tabela 6. Sentimentos após a prática de procrastinar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	F
Sentimentos após a prática de procrastinar	Tristeza	11
	Frustração	11
	Ansiedade	08
	Incapacidade	07
	Inutilidade	07
	Culpa	06
	Desânimo	05
	Raiva	04
	Estresse	02
	Desespero	02
	Nervosismo	02
	Medo	01

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Ao serem questionados sobre os sentimentos resultantes após a procrastinação, 11 pessoas relataram sentir uma certa tristeza, e 11 se sentem frustrados por perder tempo. Além disso, 08 confessaram se sentir ansiosos, devido a culpa, estresse e também frustração. 07 relataram se sentir incapazes em seguir com as atividades acadêmicas, e 07 falaram que possuíam sentimentos de inutilidade por não cumprir os afazeres estabelecidos; 06 confessaram sentir-se culpados e outros 05 ficam sem ânimo para estudar. 04 declararam possuir raiva associada a frustração, culpa e inutilidade. Ademais, 02 disseram sentir estresse e desespero, respectivamente, 02 disseram possuir nervosismo e 01 medo de não conseguir finalizar a tarefa no tempo necessário.

Acerca da realização das atividades após a procrastinação, emergiram 53 falas alocadas em 03 subcategorias. Conforme se constata na Tabela abaixo.

Tabela 7. Realização das atividades após a procrastinação

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	F
Realização das atividades após a procrastinação	Possui mais ansiedade	24
	Possui mais dificuldade	19
	Consegue realizar normalmente	10

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Na primeira subcategoria elencada, 24 participantes declaram sentir mais ansiedade devido a proximidade dos prazos, e sentimento de incapacidade, culpa e pressão por terem adiado as atividades acadêmicas. Enquanto isso, 19 estudantes falaram ter mais dificuldade em manter a concentração após a prática de procrastinar. Por fim, apenas 10 respondentes disseram conseguir retornar aos afazeres normalmente.

Em relação às distinções da prática de procrastinação entre os discentes calouros e veteranos, não se encontrou uma diferença significativa, tendo em vista que 16 participantes dos períodos iniciais e 17 dos períodos finais exprimiram que procrastinam com frequência. Sobre o hábito de procrastinar, 04 e 03 expressaram que não possuem o costume de exercer essa prática, dos períodos iniciais e finais, respectivamente. Na realização das atividades após a situação da procrastinação, 06 dos períodos iniciais e 04 dos períodos finais disseram que conseguem realizar a tarefa normalmente. Por fim, 14 dos primeiros períodos e 16 dos últimos períodos declararam que não conseguem realizar a atividade bem após procrastinar.

5. DISCUSSÃO

5.1 Formas que ocorre a procrastinação

A subcategoria que houve mais frequência nesta divisão foi acerca do adiamento das tarefas para última hora (n=12). Sendo relatado através das colocações de adiar o máximo possível por ainda ter tempo disponível e preferir fazer outras atividades em detrimento das acadêmicas. Nas falas abaixo estudantes discorrem sobre essa situação:

“Sim, deixo meus afazeres para última hora, não é como se eu não quisesse fazer, eu apenas me sinto paralisada e não consigo fazer.” (Estudante 1)

“Geralmente eu deixo pra fazer próximo à data, acabo buscando outras funções e tomo o tempo de estudar.” (Estudante 2)

As obrigações que os estudantes universitários possuem em sua rotina, muitas vezes são de maior complexidade e demandam mais esforço para alcançar um resultado satisfatório naquela determinada atividade. Nesse contexto, o adiamento irracional de concluir ou dar início a esses afazeres de demandas acadêmicas, está totalmente relacionado com a forma que

mais sucede a prática de procrastinar no ambiente universitário (Richards, 2018; Sampaio; Polydoro; Rosário, 2012).

Schouwenburg (1995), afirma que a conduta de postergar as atividades acadêmicas pode ser explicada pela falta de iniciativa, em que os indivíduos têm preferência em tarefas fora do ambiente universitário, tornando-se a intenção de estudar cada vez mais reduzida. Segundo Wpych, Matuszewski e Dragan (2018), a falta de atribuição de sentido e valor em uma determinada atividade é um dos fatores que levam ao desinvestimento da tarefa.

5.2 Causas da procrastinação

Como as principais causas relatadas pelos estudantes se destacaram o cansaço (n=13) e demandas excessivas (n=13), devido a outras atividades do dia como trabalho, cuidar da família e afazeres pessoais. Conforme se percebe nas falas abaixo:

“Normalmente, eu procrastino mais por causa do cansaço. Fico deitada e adiando o máximo possível, eu tenho TDAH e sempre tive o controle da minha rotina de estudos, mas depois que comecei a trabalhar tudo isso foi por água abaixo. Em qualquer oportunidade que eu tiver de me deitar, eu estarei deitando e ignoro tudo.” (Estudante 3, cansaço)

“Muitas demandas em um curto prazo; choque das demandas e prazos estabelecidos nas disciplinas; conciliar a carga horária da universidade com o tempo das atividades externas da vida pessoal.” (Estudante 4, demandas excessivas)

O cansaço devido a rotina de estudos com atividades acadêmicas consideradas geralmente pouco prazerosas, torna-se um fator que contribui para o adiamento dessas tarefas em detrimento de outras que possuem maior índice reforçador, tais como utilizar as redes sociais, assistir a plataformas de *streamings* e dormir, sendo reforços determinantes nas preferências dos discentes (Enumo e Karbauy, 1999).

Vieira-Santos e Malaquias (2022), em um estudo de revisão sistemática, indicam que a procrastinação entre os universitários pode ser ocasionado, além da ansiedade, incapacidade diante da atividade e percepção de dificuldade, pela quantidade de tarefas a serem realizadas e

o significado atribuído às mesmas, sendo assim, uma vez com variadas demandas a serem atendidas, o estudante tem a tendência de postergar primeiramente a atividade acadêmica.

5.3 Consequências da procrastinação

Em relação às consequências vivenciadas pelos respondentes, as mais frequentes foram o baixo desempenho acadêmico (n=8) e o esgotamento do tempo disponível para finalizar a tarefa (n=8), por deixar para fazer as atividades em cima do prazo estabelecido. Sendo apresentadas nos seguintes discursos:

“Sinto que não aprendo o suficiente ou consistentemente muitos assuntos que são importantes para a vida profissional” (Estudante 5, desempenho acadêmico)

“Vejo que eu poderia ter visto muito mais coisas ao invés de ter ido assistir ou mexer nas redes sociais. O meu problema é ter a vontade, a disposição de começar. Depois que começo tenho foco.” (Estudante 6, esgotamento do tempo)

Segundo Silva *et al.* (2016), a procrastinação no ambiente universitário resulta em notas baixas, problemas no início e conclusão dos trabalhos, dificuldade no cumprimento de prazos, podendo ter como consequência, em última instância, o abandono dos estudos. Esse fenômeno também pode refletir na qualidade insatisfatória dos trabalhos produzidos, diminuição das metas acadêmicas atingidas e performance bem abaixo do que era esperada (Pereira & Ramos, 2021).

A procrastinação desencadeia desprazer quanto à aprendizagem, prejudica o resultado nas tarefas executadas, corroborando sentimentos de estresse e ansiedade conforme se aproxima o prazo para a realização da atividade (Costa *et al.*, 2022). Dessa forma, a prática de procrastinar utilizando fatores distratores, com a justificativa de que ainda resta tempo para a realização, acaba levando a diminuição do tempo que era necessário para efetivar a atividade de maneira assertiva.

5.4 Estratégias para diminuir a prática de procrastinar

A maior frequência das respostas dos participantes da pesquisa indicou que a estratégia mais utilizada para minimizar a procrastinação é a organização do tempo (n=19), conforme os relatos abaixo:

“Uso muito o programa Trello pelo notebook e pelo celular também, é como se fosse um *planner* digital, me ajuda muito na organização, coloco minhas obrigações em ordem de prioridade e facilita para eu não esquecer de fazer nada.” (Estudante 7)

“Planejar rotina. Mas nem sempre dá certo.” (Estudante 8)

“Uso métodos de organização de tempo para estudar e anoto meus horários em uma agenda.” (Estudante 9)

Segundo Costa (2022), a procrastinação tende a afetar mais acadêmicos que possuem dificuldades de adaptar sua rotina. Essas dificuldades podem ser agravadas pela ausência de ferramentas e métodos que permitam gerenciar tempo e tarefas. A procrastinação é apontada com uma falha autorregulatória por alguns estudos (Costa *et al.*, 2022; Sampaio; Polydoro; Rosário, 2012; Stell *et al.*, 2018; Stell; Ferrari, 2013), indicando que estudantes que procrastinam têm maior dificuldade em monitorar de forma ativa sua aprendizagem e se autorregular para alcançar os objetivos acadêmicos.

De acordo com Rodrigues, Soares e Monteiro (2023), a falha na autorregulação é um dos motivos que leva os estudantes a terem dificuldade em permanecer no cumprimento do planejamento. Nesse contexto, a eficácia no autogerenciamento e na gestão do tempo é fundamental para o estabelecimento e alcance dos objetivos dos estudantes, atuando como um importante mecanismo no combate à procrastinação.

5.5 Sentimentos após a prática de procrastinar

Tendo em vista os sentimentos relacionados à pós-procrastinação, tristeza (n=11) e frustração (n=11) foram os mais expostos, correlacionados a outros sentimentos, como ansiedade (n=08). Conforme pode ser observado nas falas a seguir:

“Ansiedade, frustração e tristeza.” (Estudante 10, tristeza)

“Frustração por não ter finalizado aquilo que gostaria” (Estudante 11, frustração)

Compreende-se, segundo Paz (2022), que uma parcela dos indivíduos não levam em consideração as ações negativas de longo prazo que a procrastinação pode trazer, ao invés disso, eles se envolvem com atividades que lhes fornecem sensações mais agradáveis momentaneamente. Além disso, uma parte dos indivíduos evitam os afazeres quando não conseguem atingir seus objetivos idealizados, buscando evitar sentimentos negativos decorrentes da quebra de expectativas. No entanto, é compreendido que a procrastinação pode ter uma influência no humor pessoal e no aumento dos níveis de ansiedade e baixa autoestima dos aprendentes (Kaveski *et al.*, 2017; Paz, 2022). Nesse contexto, é notável o envolvimento de sentimentos de frustração, ansiedade, tristeza, vergonha e medo no comportamento procrastinatório.

5.6 Realização das atividades após a procrastinação

Quando questionados acerca da retomada às atividades após procrastinar, grande parte dos entrevistados registraram possuir mais ansiedade (n=24). Abaixo são demonstradas algumas falas:

“Sinto muita dificuldade e fico ansiosa facilmente.” (Estudante 12)

“Dependendo, geralmente fico ansiosa e querendo procrastinar mais.” (Estudante 13)

“Sinto ansiedade, parece que não vou conseguir terminar a tempo ou tá errado e tudo vira uma bola.” (Estudante 14)

Sob esta óptica, estabelece-se uma correlação negativa entre procrastinação e desempenho acadêmico, documentada em diversos estudos (Kaveski *et al.*, 2017; Moleta, Ribeiro, Clemente, 2017; Rodrigues, Soares, Monteiro, 2023; Semprebon, Amaro, Beuren, 2017; Silva *et al.*, 2016; Vieira-Santos, Malaquias, 2022), reforçando a ideia de que a procrastinação não só impacta o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional

e psicológico dos estudantes. Estudar para as avaliações e elaborar trabalhos tardiamente, despertam maiores níveis de desconforto, autocobrança, autodepreciação, e sobretudo ansiedade, acarretando na maior dificuldade de concentração exigida para realização das atividades acadêmicas na sucessão do atraso e postergamento.

5.7 Distinções entre os estudantes dos períodos finais e iniciais

Na categoria “Prática de procrastinar”, a diferença entre os calouros e veteranos acerca da frequência da procrastinação foi de apenas 01 pessoa, e na seguinte categoria “Realização das atividades após a procrastinação”, em relação se o estudante não conseguia realizar bem a tarefa, a diferença foi de 02 respondentes. A visto disso, não houve diferença significativa, mesmo o esperado sendo que os discentes dos períodos finais do curso procrastinassem com mais frequência do que os discentes dos períodos iniciais.

Entretanto, no estudo de Silva *et al.* (2016), realizado com 100 estudantes do curso de Ciências Contábeis da Faculdade de Ciências Integradas do Pontal, na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), observaram que, além da relação entre o baixo desempenho acadêmico e procrastinação, discentes que se encontram nos períodos finais do curso tendem a ter maiores índices de procrastinação, tendo os estudantes do sexto e do oitavo período associados à categoria ‘Procrastinador’, enquanto os do segundo e quarto na categoria ‘Não Procrastinador’.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A procrastinação no ambiente universitário é uma temática que precisa possuir a sua discussão expandida, tendo em vista que sua problemática aumenta na medida em que se considera a universidade como um processo de preparo para a vida profissional desses estudantes. Este estudo atingiu os seus objetivos de descrever como os estudantes de psicopedagogia percebem a procrastinação na sua aprendizagem, identificar as causas e consequências desse fenômeno, e verificar as estratégias utilizadas pelos discentes para diminuição dessa prática. Os resultados obtidos reforçam os dados apresentados em outros estudos, destacando as consequências negativas que a procrastinação ocasiona na área acadêmica dos universitários, como o baixo desempenho nas atividades, aumento da ansiedade e esgotamento do tempo para a realização das tarefas.

Esta pesquisa tem contribuição na área psicopedagógica ao evidenciar a existência do

comportamento procrastinatório entre os acadêmicos de psicopedagogia, buscando também analisar a inserção de demais variáveis, como as formas que o fenômeno ocorre, os sentimentos existentes, ferramentas usadas e a realização da atividade após a sua prática, ao destacar as percepções dos discentes acerca das suas vivências no ambiente acadêmico. Como limitações do estudo, apontam-se a utilização de apenas uma técnica de análise de dados e a escassez de pesquisas sobre a temática com o público alvo estudado, o que restringe o embasamento teórico da pesquisa e comparações entre possíveis estudos acerca do tema.

As universidades devem promover implementações de ações que enfatizem a importância do cumprimento de prazos das atividades acadêmicas e profissionais, sendo a psicopedagogia uma importante aliada nesse processo, auxiliando diretamente com recursos para amenizar essa prática e difundindo informações e formas de evitá-la. Para tanto, destaca-se a importância dos Núcleos de Apoio Psicopedagógico (NAPs) no ensino superior e a busca dos universitários pelo o assessoramento necessário.

Para estudos posteriores, podem ser realizados em outros cursos tanto da Universidade Federal da Paraíba, quanto de demais universidades, sugerindo-se comparações entre os resultados das pesquisas, levando em consideração os períodos cursados e a área do conhecimento do curso em questão. Sugere-se, também, o desenvolvimento de estudos quantitativos, elaborando correlações com outras variáveis, como a situação de jornada com estudo e trabalho, gênero e situação socioeconômica, a fim de entender de forma global como a procrastinação afeta a aprendizagem dos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

AMARO, Hugo Dias et al. Influência da procrastinação acadêmica na autoavaliação de desempenho de acordo com o nível de autoeficácia do discente. **Revista Universo Contábil**, v. 12, n. 4, p. 48-67, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.4270/ruc.2016427>. Acesso em: 28 maio 2024.

AUSUBEL et al. **Psicologia Educacional**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.

AZNAR-DÍAZ, Inmaculada et al. Vício em internet e procrastinação acadêmica de estudantes universitários mexicanos e espanhóis: Correlação e fatores potenciais. **PloS one**, v. 15, n. 5, p. e0233655, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>. Acesso em: 30 maio 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1977.

BASTOS, Alice Beatriz Barretto Iziq. **Psicopedagogia Clínica e Institucional: diagnóstico e intervenção**. São Paulo: Edições Loyola, 2015.

BATOOL, Syeda S. Realização acadêmica: interação entre parentalidade positiva, autoestima e procrastinação acadêmica. **Australian Journal of Psychology**, v. 72, n. 2, p. 174-187, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ajpy.12280>. Acesso em: 30 maio 2024.

BOSSA, N. A. A formação do Psicopedagogo no Brasil: uma especialização. In: **A Psicopedagogia no Brasil: contribuições a partir da prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. p. 37-50.

BOSSA, Nádia. **A psicopedagogia no Brasil**. Wak, 2020.

BRITO, Fernanda de Souza; BAKOS, Daniela Di Giorgio Schneider. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n. 1, p. 34-41, 2013. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbte/v9n1/v9n1a06.pdf>. Acesso em: 23 maio 2024.

BURKA, Jane; YUEN, Lenora M.; MARTINS, Fernando. **Procrastinação**. Nobel, 1991.

CASTANHO, Marisa Irene Siqueira. A psicopedagogia em um diálogo multidisciplinar. **Revista Psicopedagogia**, v. 35, n. 106, p. 116-124, 2018. Disponível em: <http://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/557/a-psicopedagogia-em-um-dialogo-multidisciplinar->. Acesso em: 25 maio 2024.

CHOI, Jin Nam; MORAN, Sarah V. Por que não procrastinar? Desenvolvimento e validação de uma nova escala de procrastinação ativa. **The Journal of social psychology**, v. 149, n. 2, p. 195-212, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>. Acesso em: 20 set. 2024.

CHUN CHU, Angela Hsin; CHOI, Jin Nam. Repensando a procrastinação: efeitos positivos do comportamento de procrastinação "ativo" em atitudes e desempenho. **The Journal of**

social psychology, v. 145, n. 3, p. 245-264, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>. Acesso em: 20 set. 2024.

COSTA, Hiago Souza et al. Eficácia de intervenções não medicamentosas em procrastinação acadêmica: Revisão integrativa. **Mosaico: Estudos em Psicologia**, v. 10, n. 1, p. 25-47, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/33957/30829>. Acesso em: 02 jun. 2024.

DA COSTA, Gustavo Monte et al. A procrastinação e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários: um ensaio temático. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 12, pág. e516111234914-e516111234914, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34914/29329>. Acesso em: 05 jun. 2024.

DA COSTA, Marina Fialho Martins; DOMINGUES, Sérgio. Psicologia escolar no ensino superior: o caso dos núcleos de apoio psicopedagógico. **Anais Simpae**, v. 7, n. 1, 2017.

DA COSTA JÚNIOR, João Florêncio et al. Arquétipos de Procrastinação Acadêmica: Um modelo baseado nos conceitos de autorregulação, autoeficácia e perfeccionismo. **International Scientific Journal**, v. 18, n. 2, p. 128-152, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Joao-Costa-Junior/publication/364265659_Arquetipos_de_Procrastinacao_Academica_Um_modelo_baseado_nos_conceitos_de_autorregulacao_autoefficacia_e_perfeccionismo/links/6341bad9f870ce55ce0e76c8/Arquetipos-de-Procrastinacao-Academica-Um-modelo-baseado-nos-conceitos-de-autorregulacao-autoefficacia-e-perfeccionismo.pdf. Acesso em: 30 maio 2024.

DALEFFE, Giovana Pagani; CAMARGO, Gislene. Contribuições da psicopedagogia institucional na formação de professores: uma proposta de intervenção psicopedagógica. **Criar Educação**, v. 11, n. 1, p. 105-121, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/criaredu/article/view/5421/6444>. Acesso em: 07 jun. 2024.

DOMINGUEZ-LARA, Sergio; PRADA-CHAPOÑAN, Rony; MORETA-HERRERA, Rodrigo. Diferenças de gênero na influência da personalidade na procrastinação acadêmica em estudantes universitários peruanos. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 22, n. 2, p. 125-136, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>. Acesso em: 03 jun. 2024.

ENUNO, Sônia Regina Fiorini; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Procrastinação: descrição de comportamento de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 1, n. 2, p. 125-133, 1999. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55451999000200003. Acesso em: 23 maio 2024.

FERRARI, Joseph R. Introdução à "procrastinação, desordem e acumulação". **Current Psychology**, v. 37, p. 424-425, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9803-0>. Acesso em: 26 maio 2024.

FEYZI BEHNAGH, Reza; FERRARI, Joseph R. Explorando 40 anos de correlatos afetivos à procrastinação: uma revisão de literatura de tipos situacionais e disposicionais. **Current**

Psychology, v. 41, n. 2, p. 1097-1111, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02653-z>. Acesso em: 04 jun 2024.

FIOR, Camila Alves et al. Autoeficácia e procrastinação acadêmica em estudantes do ensino superior: um estudo correlacional. **Psico**, v. 53, n. 1, p. e38943-e38943, 2022. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/38943/27663>. Acesso em: 06 jun. 2024.

FORMIGHIERI, Thamara Prediger et al. Níveis de Procrastinação e Autorregulação dos Estudantes das Gerações x, yez: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal nos cursos das áreas empresariais. **Portuguese Journal of Finance, Management and Accounting**, v. 5, n. 10, 2019. Disponível em: <http://u3isjournal.isvoug.pt/index.php/PJFMA/article/view/455/216>. Acesso em: 05 jun. 2024.

FURLAN, Luis Alberto; FERRERO, María José; GALLART, Gabriela. Ansiedade em exames, procrastinação e sintomas mentais em estudantes da Universidade Nacional de Córdoba. **Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento**, v. 6, n. 3, p. 31-39, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v6.n3.8726>. Acesso em: 08 jun. 2024.

FURLAN, Luis Alberto; MARTÍNEZ SANTOS, Gonzalo. Intervenção num caso de ansiedade de prova, perfeccionismo desadaptativo e procrastinação. **Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria**, v. 17, n. 1, 2023. Disponível em: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162023000100005. Acesso em: 02 jun. 2024.

GAREAU, A., CHAMANDY, M., KLJAJIC, K., & GAUDREAU, P. O efeito prejudicial da procrastinação acadêmica em notas subsequentes: o papel mediador do enfrentamento além do desempenho passado e da capacidade de memória de trabalho. **Ansiedade, estresse e enfrentamento**, 32 (2), 141-154, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1543763>. Acesso em: 05 jun. 2024.

GEARA, Gabriela Ballardin; HAUCK FILHO, Nelson; PEREIRA TEIXEIRA, Marco Antonio. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. **Psico**, v. 48, n. 2, p. 140, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>. Acesso em: 07 jun. 2024.

GEARA, Gabriela Ballardin; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira. Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. **Revista Avaliação Psicológica**, v. 16, n. 1, p. 59-69, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/ap.2017.1601.07>. Acesso em: 03 jun. 2024.

GONZÁLEZ-BRIGNARDELLO, Marcela Paz; SÁNCHEZ-ELVIRA-PANIAGUA, Ángeles. O engajamento pode amortecer os efeitos nocivos da procrastinação acadêmica? **Acción psicológica**, v. 10, n. 1, p. 115-134, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>. Acesso em: 01 jun. 2024.

GOUVEIA, Valdíney V. et al. Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 19, n. 2, p. 345-354, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712014019002008>. Acesso em: 04 jun. 2024.

GRAFF, Meir. Crenças de autoeficácia e procrastinação acadêmica. **North American Journal of Psychology**, v. 21, n. 1, 2019.

GRASSI, Tânia Mara. **Psicopedagogia: um olhar uma escuta**. Editora Ibpx, 2009.

GUO, Min et al. Inteligência emocional: uma procrastinação acadêmica entre estudantes de enfermagem de faculdades juniores. **Journal of Advanced Nursing**, v. 75, n. 11, p. 2710-2718, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jan.14101>. Acesso em: 04 jun. 2024.

HAGHBIN, Mohsen. **Conceitualização e operacionalização do atraso: Desenvolvimento e validação da medida multifacetada de procrastinação acadêmica e do questionário de atraso**. 2015. Tese de Doutorado. Carleton University. Disponível em: <https://doi.org/10.22215/etd/2015-11051>. Acesso em: 05 jun. 2024.

HAYAT, Ali Asghar; KOJURI, Javad; MITRA AMINI, M. D. Procrastinação acadêmica de estudantes de medicina: o papel do vício em Internet. **Journal of advances in medical education & professionalism**, v. 8, n. 2, p. 83, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.30476%2FJAMP.2020.85000.1159>. Acesso em: 08 jun. 2024.

HEN, Meirav; GOROSHIT, Marina. Procrastinação geral e de domínio de vida em adultos altamente educados em Israel. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 1173, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01173>. Acesso em: 30 maio 2024.

HOIRISCH, Adolpho. **Orientação psicopedagógica no ensino superior**. Cortez Editora, 1993.

JANSSEN, Jill. **Procrastinação acadêmica: Prevalência entre estudantes do ensino médio e de graduação e relação com o desempenho acadêmico**. Dissertação, Georgia State University, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.57709/7132571>. Acesso em: 06 jun. 2024.

KANDEMIR, Mehmet. Preditores de procrastinação acadêmica: enfrentamento do estresse, vício em internet e motivação acadêmica. **World Applied Sciences Journal**, v. 32, n. 5, p. 930-938, 2014. Disponível em: [https://www.idosi.org/wasj/wasj32\(5\)14/26.pdf](https://www.idosi.org/wasj/wasj32(5)14/26.pdf). Acesso em: 08 jun. 2024.

KAVESKI, I. D. S., BEUREN, I. M., CARDOZO, M. A., & BARP, A. D. Fatores que levam à procrastinação e sua influência na vida acadêmica de discentes do curso de Ciências Contábeis. **Seminários de Administração XX SemeAd**. São Paulo, 2017. Disponível em: https://login.semead.com.br/20semead/anaais/resumo.php?cod_trabalho=1357. Acesso em: 02 jun. 2024.

KAVESKI, Itzhak David Simão; BEUREN, Ilse Maria. Antecedentes e consequências da procrastinação de discentes em disciplinas do curso de ciências contábeis. **Revista Contabilidade Vista & Revista**, v. 31, n. 1, p. 136-158, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22561/cvr.v31n1.5271>. Acesso em: 04 jun. 2024.

KHALID, Arslan et al. A relação entre procrastinação, estresse percebido, nível de alfa-amilase na saliva e estilos parentais em estudantes chineses do primeiro ano de medicina.

Pesquisa em psicologia e gestão comportamental, p. 489-498, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S207430>. Acesso em: 03 jun. 2024.

KS, V. M., Rajkumar, E., Lakshmi, R., John, R., Sunny, S. M., Joshua George, A. & Abraham, J. Influência dos estilos de tomada de decisão e estilos afetivos na procrastinação acadêmica entre estudantes. **Cogent Education**, v. 10, n. 1, p. 2203598, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2203598>. Acesso em: 07 jun. 2024.

LEFRANÇOIS, G. R. Teorias da aprendizagem: o que o professor disse. 6ª edição. **Tradução: Solange A. Viscode. São Paulo: Cengage**, 2018.

LIMA, Tamires Almeida da Costa. Por que deixamos para depois? explicando a procrastinação acadêmica em universitários a partir da personalidade e das variáveis sociodemográficas. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/28111>. Acesso em: 01 jun. 2024.

LJUBIN-GOLUB, Tajana; PETRIČEVIĆ, Ema; ROVAN, Daria. O papel da personalidade na regulação motivacional e na procrastinação acadêmica. **Educational Psychology**, v. 39, n. 4, p. 550-568, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1537479>. Acesso em: 03 jun. 2024.

LOEFFLER, Simone N. et al. Fomentando a autorregulação para superar a procrastinação acadêmica usando avaliação ambulatorial interativa. **Learning and Individual Differences**, v. 75, p. 101760, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101760>. Acesso em: 06 jun. 2024.

MACHADO, Bárbara Alves Branco; SCHWARTZ, Suzana. Procrastinação e aprendizagem acadêmica. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n. 1, p. 119-135, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21674/2448-0479.41.119-135>. Acesso em: 01 jun. 2024.

MEDEIROS, Kellen Eduarda Bacchi; ANTONELLI, Ricardo Adriano; PORTULHAK, Henrique. Desempenho acadêmico, procrastinação e o uso de tecnologias de informação e comunicação: uma investigação com estudantes da área de negócios. **Revista Gestão Organizacional**, v. 12, n. 1, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.22277/rgo.v14i1.4731>. Acesso em: 02 jun. 2024.

MEDEIROS, Kellen Eduarda Bacchi; ANTONELLI, Ricardo Adriano; PORTULHAK, Henrique. Desempenho acadêmico, procrastinação e o uso de tecnologias de informação e comunicação por estudantes da área de negócios. **Revista Gestão Organizacional**, v. 14, n. 1, p. 92-114, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22277/rgo.v14i1.4731>. Acesso em: 26 maio 2024.

MOHAMMADI BYTAMAR, Jahangir et al. Prevalência de procrastinação acadêmica e sua associação com crenças metacognitivas na Universidade de Ciências Médicas de Zanjan, Irã. **Journal of Medical Education Development**, v. 10, n. 27, p. 84-97, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29252/edcj.10.27.84>. Acesso em: 08 jun. 2024.

MOLETA, Daniely; RIBEIRO, Flávio; CLEMENTE, Ademir. Fatores determinantes para o desempenho acadêmico: uma pesquisa com estudantes de ciências contábeis. **Revista Capital Científico-Eletrônica (RCCe)-ISSN 2177-4153**, v. 15, n. 3, p. 24-41, 2017. Disponível em:

<https://revistas.unicentro.br/index.php/capitalcientifico/article/view/4726/3391>. Acesso em: 28 maio 2024.

MOREIRA, M. A. **Aprendizagem significativa subversiva**. In: Actas do III Encontro Internacional sobre Aprendizagem Significativa. Lisboa, 2000. p. 33-45. Disponível em: <http://www.if.ufrgs.br/~moreira/apsigeritport.pdf>. Acesso em: 26 maio 2024.

MORIN, Edgar. A cabeça bem-feita: repensando a reforma, reformar o pensamento. **Tradução Eloá Jacobina**, v. 9, 2009.

MOSLEMI, Zahra; GHOMI, Mahin; MOHAMMADI, Davood. A relação entre dimensões de personalidade (neuroticismo, conscienciosidade) e autoestima com procrastinação acadêmica entre alunos da Universidade de Ciências Médicas de Qom. **Estratégias de desenvolvimento em educação médica**, v. 7, n. 1, p. 5-16, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29252/dsme.7.1.5>. Acesso em: 01 jun. 2024.

NASCIMENTO, K. O. O trabalho dos Psicopedagogos Institucional: Experiência em uma escola de Teresina/PI. In: **V Fórum Internacional de Pedagogia**, 5, 2013. Santa Maria: UFSM, 2013 p. 1 – 11.

NEPOMOCENO, T. A. R. O psicopedagogo no contexto escolar e o processo de aprendizagem, qual a relação? **Revista Educação Pública**, v. 20, nº 47, 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/47/o-psicopedagogo-no-contexto-escolar-e-o-processo-de-aprendizagem-qual-a-relacao>. Acesso em: 03 jun. 2024.

ODACI, Hatice; FERIDUN, K. A. Y. A. Perfeccionismo e o papel da desesperança no comportamento de procrastinação: uma pesquisa com estudantes universitários. **Journal of Higher Education and Science**, v. 9, n. 1, p. 043-051, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.308>. Acesso em: 05 jun. 2024.

Osenk, I., Williamson, P., & Wade. O perfeccionismo ou a busca por excelência contribui para uma aprendizagem bem-sucedida? Uma revisão meta-analítica. **Avaliação Psicológica, primeira publicação online**, 2020. doi: 10.1037/pas.0000942. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas.0000942>. Acesso em: 29 maio 2024.

PALO, Valeria et al. Procrastinação decisional em ambientes acadêmicos: O papel das metacognições e estratégias de aprendizagem. **Frontiers in Psychology**, v. 8, n. June, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00973>. Acesso em: 06 jun. 2024.

PAZ, Gabriel Benoni Godinho. **Procrastinação: prevalência, causa e intervenção**. 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/255116>. Acesso em: 06 jun. 2024.

PELIZZARI, Adriana et al. Teoria da Aprendizagem Significativa segundo Ausubel. **Revista PEC**, Curitiba, 2001, v.2, n.1, p.37-42, 2002. Disponível em: https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/35098174/teoria_da_aprendizagem_signifi_Ausubel_1_-libre.pdf?1413144053=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTeoria_da_aprendizagem_signifi_Ausubel_1.pdf&Expires=1725671942&Signature=fRuDpLsobad0Z~AgXN78cL3X2npWmpOGof3iuTPrs0sRD92LhnO25iuQKdR9HnElsE9l0kfnWQ4E3S3XXyrg35p02SNdqiKRLUH0bHlyOkFrYNrmeTfbFPAmNmQgqfW6KRD5ZwBTN6Oe3YEHr67i7LBjjoMuWQlgeWkGFPVjlyrNBRarOhJBSRI-dtrlf68g1OKo5EN0ETpmbxbZouwMGXH

XM9MnvMtC1BmfHP9NABiWLvMcIH8usHEJ4aGPgohmtMVRxt4vLZq-LEAhu3HeNCujUD9I3OAAASzzhTGnCTcuuEioK7-0HPZOTCKI-t0v--6I-vP9Ca2-Hon0wtaSqw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: 04 jun. 2024.

PEREIRA, Alefi dos Santos et al. Motivação, procrastinação e local de sentar: seria esta a tríade que explica o desempenho docente? **Anais do III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)**, v. 3, n. 1, p. 1–20, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/EIGEDIN/article/view/8803>. Acesso em: 08 jun. 2024.

PEREIRA, Léia da Conceição; RAMOS, Fabiana Pinheiro. Procrastinação acadêmica em estudantes universitários: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e223504, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>. Acesso em: 04 jun. 2024.

RANGEL, Jéssica Ribeiro; MIRANDA, Gilberto José. Desempenho Acadêmico e o uso de redes sociais. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, v. 11, n. 2, 2016. Disponível em: <http://atena.org.br/revista/ojs-2.2.3-08/index.php/ufri/article/view/Article/2786>. Acesso em: 05 jun. 2024.

RIBEIRO, Flávio et al. Comportamento procrastinador e desempenho acadêmico de estudantes do curso de Ciências Contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, p. 386–406, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.14392/asaa.2014070304>. Acesso em: 07 jun. 2024.

RICHARDS, Sharon W. **Diferenças cognitivas entre os tipos de procrastinação acadêmica**. 2018. Tese de Doutorado. Capella University. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/689595f0e083d4fcd58d49f3a28f591c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>. Acesso em: 03 jun. 2024.

ROCHA, Elizabeth Matos; FERREIRA, Fernando Cesar; DE OLIVEIRA RAMOS, Otávio Enrique José. Aprendizagem por observação e a sala de aula como espaço social de aprendizagem: Implicações da teoria social cognitiva de Albert Bandura. **Revista online de Política e Gestão Educacional**, p. e023065-e023065, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22633/rpge.v27i00.18521>. Acesso em: 29 maio 2024.

RODRIGUES, Isabela Silva; SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina. Que Pensam os Estudantes Universitários sobre a Procrastinação Acadêmica. **Educação, Ciência e Cultura**, v. 28, n. 3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18316/recc.v28i3.10818>. Acesso em: 07 jun. 2024.

RUBINSTEIN, Edith. A psicopedagogia e a Associação Estadual de Psicopedagogia de São Paulo. **SCOZ, Beatriz Judith Lima (et al). Psicopedagogia: o caráter interdisciplinar na formação e atuação profissional**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 242–262, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2011v2n2p242>. Acesso em: 03 jun. 2024.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; DE FONSECA ROSÁRIO, Pedro Sales Luís. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica

em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**, n. 42, 2012. Disponível em: <https://periodicos-old.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/2151/1968>. Acesso em: 02 jun. 2024.

SCHOUWENBURG, Henri C. **Procrastinação acadêmica: noções teóricas, mensuração e pesquisa**. Springer: Boston, MA, EUA, 1995. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4. Acesso em: 05 jun. 2024.

SEMPREBON, Élder; AMARO, Hugo Dias; BEUREN, Ilse Maria. A influência da procrastinação no desempenho acadêmico e no papel moderador do senso de poder pessoal. **Arquivos de Análise de Políticas Educacionais**, v. 25, p. 20-20, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.14507/epaa.25.2545>. Acesso em: 06 jun. 2024.

SILVA, Derley Júnior Miranda et al. Procrastinação e desempenho acadêmico: indícios por meio da análise de correspondência. **Revista Mineira de Contabilidade**, v. 17, n. 3, p. 16-31, 2016. Disponível em: <https://revista.crcmg.org.br/rmc/article/view/354/414>.

SILVA, Juliana da et al. Autoeficácia e desempenho escolar de alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, p. 411-420, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2014/0183760>. Acesso em: 09 jun. 2024.

SILVA, L. de S. et al. As relações entre o desempenho acadêmico e a procrastinação: um estudo exploratório com acadêmicos dos cursos de graduação em ciências contábeis e administração do Piauí. **Contabilidade Vista & Revista**, [s. L.], v. 33, n. 1, p. 115-143, 2022. Disponível em: easchgate.net/profile/Mauricio-Castro-10/publication/360287761_AS_RELACOES_ENTRE_O_DESEMPENHO_ACADEMICO_E_A_PROCRASTINACAO_UM_ESTUDO_EXPLORATORIO_COM_ACADEMICOS_DOS_CURSOS_DE_GRADUACAO_EM_Ciencias_CONTABEIS_E_ADMINISTRACAO_DO_PIAUI/links/661ed42c66ba7e2359e38ce8/AS-RELACOES-ENTRE-O-DESEMPENHO-ACADEMICO-E-A-PROCRASTINACAO-UM-ESTUDO-EXPLORATORIO-COM-ACADEMICOS-DOS-CURSOS-DE-GRADUACAO-EM-Ciencias-CONTABEIS-E-ADMINISTRACAO-DO-PIAUI.pdf. Acesso em: 01 jun. 2024.

SILVA, Paulo Gregório Nascimento da et al. Motivação para leitura e variáveis sociodemográficas como preditoras da procrastinação acadêmica. **Psicologia, Conocimiento y Sociedad**, v. 10, n. 1, p. 142–163, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.26864/pcs.v10.n1.7>. Acesso em: 06 jun. 2024.

SILVA SOARES, Ana Karla et al. Avaliando o papel da procrastinação acadêmica e bem-estar subjetivo na predição da satisfação com o programa de pós-graduação. **Ciências psicológicas**, v. 14, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2078>. Acesso em: 08 jun. 2024.

MOLNAR, Danielle S.; SIROIS, Fuschia M. Perfeccionismo, saúde e bem-estar: epílogo e rumos futuros. **Springer International Publishing**, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/9>. Acesso em: 23 maio 2024.

STEEL, P. (2012) **A equação de deixar para depois**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.

STEEL, Piers; FERRARI, Joseph. Sexo, educação e procrastinação: Um estudo epidemiológico das características dos procrastinadores a partir de uma amostra global. **European Journal of Personality**, v. 27, n. 1, p. 51-58, 2013.

STEEL, Piers; KLINGSIECK, Katrin B. Procrastinação acadêmica: antecedentes psicológicos revisitados. **Australian Psychologist**, v. 51, n. 1, p. 36-46, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ap.12173>. Acesso em: 04 jun. 2024.

STEEL, Piers. A natureza da procrastinação: uma revisão meta-analítica e teórica da falha auto-regulatória quintessencial. **Psychological bulletin**, v. 133, n. 1, p. 65, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/per.1851>. Acesso em: 03 jun. 2024.

STEEL, Piers et al. Examinando a procrastinação em vários estágios de metas: um estudo longitudinal da teoria da motivação temporal. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 327, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>. Acesso em: 30 maio 2024.

SVARTDAL, Frode; NEMTCAN, Efim. Consequências negativas passadas de atraso desnecessário como um marcador de procrastinação. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 787337, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.787337>. Acesso em: 02 jun. 2024.

TONELLI, Elizangela; PESSIN, Gisele; DEPS, Vera Lúcia. Revisão bibliográfica dos impactos negativos da procrastinação acadêmica no bem estar subjetivo. **Interdisciplinary Scientific Journal**, v. 6, n. May, p. 299-313, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17115/2358-8411/v6n5a21>. Acesso em: 07 jun. 2024.

VAN EERDE, Wendelien. Uma rede nomológica de procrastinação derivada meta-analiticamente. **Personalidade e diferenças individuais**, v. 35, n. 6, p. 1401-1418, 2003. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6). Acesso em: 04 jun. 2024.

VASCONCELOS, Melissa Ellen Colaço de et al. **Como entender a procrastinação e seus impactos em acadêmicos brasileiros**. 2022.

VIEIRA, Sabrina Mendes; DOS SANTOS, Edicreia Andrade; LUNKES, Rogerio João. Perfeccionismo e procrastinação: um estudo em relação ao desempenho dos alunos de ciências contábeis. **Revista Pretexto**, p. 16-16, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21714/pretexto.v21i4.6441>. Acesso em: 06 jun. 2024.

VIEIRA-SANTOS, Joene; MALAQUIAS, Vivian Nathalia Rodrigues. Procrastinação acadêmica entre estudantes universitários brasileiros. **Educação em Foco**, v. 25, n. 47, 2022. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/1b09/e46945cf08e662ff8758616b871c2a4c75a5.pdf>. Acesso em: 08 jun. 2024.

WYPYCH, Marek; MATUSZEWSKI, Jacek; DRAGAN, Wojciech. Papéis da impulsividade, motivação e regulação emocional na análise do caminho da procrastinação e comparação entre alunos e não alunos. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 336937, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00891>. Acesso em: 05 jun. 2024.

ZUMÁRRAGA-ESPINOSA, Marcos; CEVALLOS-POZO, Gabriela. Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. **Alteridad. Revista de Educación**, v. 17, n. 2, p. 277-290, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.17163/alt.v17n2.2022.08>. Acesso em: 02 jun. 2024.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

Dados sociodemográficos

Idade:

Gênero:

Quando ingressou no curso:

Período do curso:

Trabalho:

Possui outra formação no ensino superior:

Qual formação:

1. Você costuma procrastinar nas suas atividades acadêmicas? Se sim, como?
2. Você adia ou atrasa seus afazeres em outras áreas da vida? Explique.
3. Quais são as causas mais recorrentes da sua procrastinação no meio universitário?
4. Quais as consequências dessa prática que mais te afetam no seu processo de aprendizagem?
5. Você utiliza estratégias para diminuir a procrastinação nas atividades acadêmicas? Se sim, quais?
6. Quais sentimentos você sente depois de procrastinar suas obrigações?
7. Você consegue realizar as atividades normalmente depois de procrastinar ou sente mais dificuldade e ansiedade?

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus porque sem Ele eu não estaria aqui hoje e não conseguiria finalizar essa graduação, tudo sempre foi e sempre será para a Glória dEle. Não tenho palavras para descrever o quanto Ele é bom para mim, em dias difíceis e bons Ele sempre está comigo, e me ajudava ao longo desse processo a prosseguir mesmo quando eu não tinha forças, me dando alívio, saúde e paz, só tenho realmente gratidão por ter um Pai que sempre cuida bem de mim, tudo que o que há de bom em mim não vem de mim, mas sim dEle, a minha maior Herança e minha fonte de Vida.

Em segundo lugar eu agradeço à minha bisavó Maria Iracema, que sempre me apoiou e acreditou no meu potencial, ela sempre se esforçou para me dar as melhores condições de estudos e constantemente falava o quanto queria me ver formando, e essa foi a última fala dela para mim antes de deixar esse plano. Eu sei que agora ela está ao lado do nosso Deus e que ela acreditava que eu iria alcançar isso por mim e por ela também. Muito obrigada minha amada “vó”, eu te amo e você sempre será minha maior inspiração.

Quero agradecer também a quem me deu o presente da vida, minha mãe Ester Regina e meu pai Antônio Carlos, agradeço por vocês sempre me apoiarem e me ajudarem da maneira que vocês conseguiam, minha mãe com seu amor incondicional e imenso cuidado por mim, e meu pai por seu amor e apoio sempre que eu precisava, sem a ajuda de vocês eu não teria alcançado essa formação, possuo uma gratidão enorme por ter vocês como pais.

Agradeço também a toda minha família, minha avó Maria Lúcia e o meu tio Sérgio, por sempre me ajudarem e acreditarem na minha capacidade, José por sempre torcer por mim, e minhas queridas irmãs que sempre são a minha alegria dentro de casa e muitas vezes me veem como um exemplo, é uma grande responsabilidade e espero alcançar todas as minhas metas também para ser uma inspiração digna para vocês.

Agradeço também ao meu namorado Cauã que desde que começamos a nossa história sempre me apoiou imensamente e acreditou no meu potencial em conseguir tudo em que eu me propunha a realizar, esteve comigo em todos as etapas deste trabalho me apoiando e me acalmando quando as incertezas chegavam, o seu apoio foi muito importante para mim, agradeço muito a Deus por ter na minha vida, te amo!

Quero agradecer também ao meu quarteto de amigas da UFPB, Aline, Bia, Rayane e Vitória, sempre estivemos juntas durante esses 4 anos do curso, foi muito importante e ajudou demais nesse processo ter a amizade e apoio de vocês, sempre deixando o processo mais leve, guardo vocês para sempre comigo. Agradeço também a minha querida amiga Manaiene, que

nos encontramos em uma disciplina aleatória do curso e acabamos construindo uma amizade além da sala de aula, agradeço demais por seu apoio e momentos alegres que me proporcionou, que possamos atingir aquele projeto que sonhamos.

Agradeço também, mas não menos importante, a minha orientadora Amanda Trajano que esteve comigo e me orientou durante todo esse processo do presente trabalho, só tenho a agradecer pela dedicação, paciência, disponibilidade e empatia que teve por mim, é uma honra ter sido uma das suas primeiras orientandas e aprender com suas orientações e exemplo, és uma grande inspiração como pessoa e profissional para mim, sem o seu apoio esse resultado não seria possível.

Agradeço muito também a minha querida professora Andréia Escarião que sempre foi um ser humano alegre, empático e disponível para ajudar a todos os alunos do nosso curso, tive o prazer de participar do CAPe e aprender um pouco do seu conhecimento, e fiquei muito feliz quando aceitou ser a minha banca examinadora, não teria outra pessoa melhor, muito obrigada por doar o seu tempo e conhecimento para aperfeiçoar ainda mais o meu trabalho.

Por fim, agradeço a minha família da fé, minha igreja, que sempre orou e acreditou em mim, em especial o meu pastor Jamil e minha missionária Jamille, os meus queridos líderes que são exemplos de homem e mulher de Deus para todos que os conhecem. Tudo o que conquistei e o que sou hoje é para Honra e Glória de Deus, o meu Rei, meu Pai, meu Salvador e minha Luz, finalizo com esse versículo que rege a minha vida, obrigada a todos que leram até aqui.

“Toda a glória seja a Deus que, por seu grandioso poder que atua em nós, é capaz de realizar infinitamente mais do que poderíamos pedir ou imaginar”.

Efésios 3: 20