

ABORDAGENS TEÓRICAS E PRÁTICAS EM PESQUISA

COORDENADORES

Patricia Biegging

Raul Inácio Busaello

ISBN 978-85-7221-371-4

2025

Ana Auxiliadora Lima Alves

Dianko Oliveira Nogueira

Karyn Sthefanie D. M. Guergel

Marcelly da Silva Alves

Patrícia Maria de Azevedo Pacheco

Silvana dos Santos Ambrosoli

Silvia Gomes Macedo

A INFLUÊNCIA DA PROCRASTINAÇÃO NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS EM CURSOS NOTURNOS

RESUMO

No cenário dos estudos universitários noturnos, a procrastinação emerge como um desafio significativo, afetando o desempenho acadêmico e a saúde mental dos estudantes. A falta de tempo durante o dia, o esgotamento mental após o trabalho e a natureza intensiva das aulas noturnas são fatores que contribuem para esse fenômeno. A procrastinação acadêmica está ligada a uma variedade de fatores, incluindo ansiedade, dificuldades na tomada de decisões, perfeccionismo e o impacto da tecnologia e mídias sociais. Os estudantes enfrentam dificuldades na transição para o ensino superior e na gestão do tempo e das atividades acadêmicas. A procrastinação não apenas prejudica o rendimento acadêmico, mas também pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Estratégias de combate à procrastinação, como estabelecer metas claras, melhor gerenciamento do tempo e a prática da autorregulação, são fundamentais para aprimorar o desempenho acadêmico dos estudantes universitários. Um estudo experimental foi realizado para demonstrar a influência da procrastinação no rendimento acadêmico e explorar estratégias de gerenciamento do tempo para combater esse fenômeno. O método incluiu a utilização de uma escala para avaliar os motivos da procrastinação e um aplicativo de gerenciamento de tempo baseado na técnica Pomodoro. O teste t de Student confirmou a significância dos resultados com o valor inferior a $p = 0,05$. A pesquisa ainda buscou fornecer *insights* sobre os fatores subjacentes à procrastinação acadêmica e identificar estratégias eficazes para melhorar o desempenho dos estudantes universitários.

Palavras-chaves: procrastinação, gerenciamento de tempo, rendimento acadêmico, autorregulação, ansiedade, cursos noturnos.

ABSTRACT

In the scenario of night university studies, procrastination emerges as a significant challenge, affecting students' academic performance and mental health. Lack of time during the day, mental exhaustion after work and the intensive nature of night classes are factors that contribute to this phenomenon. Academic procrastination is linked to a variety of factors, including anxiety, decision-making difficulties, perfectionism, and the impact of technology and social media. Students face difficulties in the transition to higher education and in managing time and academic activities. Procrastination not only harms academic performance, but can also lead to mental health problems such as depression and anxiety. Strategies to combat procrastination, such as establishing clear goals, better time management and the practice of self-regulation, are fundamental to improving the academic performance of university students. An experimental study was carried out to demonstrate the influence of procrastination on academic performance and explore time management strategies to combat this phenomenon. The method included the use of a scale to assess the reasons for procrastination and a time management application based on the Pomodoro technique. Student's t test confirmed the significance of the results with a value lower than $p= 0.05$. The research further sought to provide insights into the factors underlying academic procrastination and identify effective strategies for improving college student performance.

Keywords: *procrastination, time management, academic performance, self-regulation, anxiety, night courses.*

INTRODUÇÃO

No cenário atual, marcado pela agitação do dia a dia, muitas pessoas aspiram obter um diploma para garantir estabilidade financeira e realizar suas ambições pessoais e profissionais. Diante disso, muitos optam pelo estudo noturno como uma forma de melhorar sua qualidade de vida, principalmente aqueles que possuem algum vínculo empregatício. No entanto, essa escolha está longe de ser simples. Pelo contrário, é preciso enfrentar a difícil tarefa de conciliar o tempo, lidar com o exaurimento físico e mental da rotina diária, além das responsabilidades familiares e demandas profissionais que impactam significativamente no desempenho e no rendimento pessoal e acadêmico dos estudantes.

A configuração dessa nova estrutura, tanto no campo acadêmico quanto no social, está afetando as diversas esferas da vida do estudante, o convívio familiar, trabalho, as amizades e os relacionamentos amorosos, influenciando diretamente na sua percepção sobre o mundo, no fortalecimento dos vínculos sociais, na disciplina de sua rotina e em outros fatores. Isso, por sua vez, culmina na manifestação de estados emocionais negativos, como estresse, frustração, irritabilidade, medo, insônia e insegurança, muitas vezes associados à ansiedade, que pode levar a mudanças de comportamentos e de hábitos saudáveis existentes, interferindo no desempenho acadêmico e no bem-estar, resultando, assim, no chamado estado de procrastinação.

O fenômeno da procrastinação pode ser definido como o adiamento sistemático de tarefas importantes, muitas vezes em favor de atividades menos produtivas e urgentes. É o simples ato de adiar a execução de uma tarefa que requer atenção imediata. Esse comportamento pode ocorrer de forma consciente ou inconsciente. Em ambos os casos, implica uma escolha de postergar a atividade, muitas vezes priorizando outras tarefas que podem ser menos relevantes, porém

mais agradáveis. Em essência, “procrastinar é deixar para amanhã o que é do nosso interesse fazer hoje” (Dryden, 2023).

Por evidente, uma das principais causas da procrastinação em cursos noturnos é a escassez de tempo durante o dia, o que limita significativamente a oportunidade de estudar e completar tarefas acadêmicas durante o horário convencional. Além disso, a falta de tempo adequado para a revisão e o aprofundamento nos estudos também é um fator a ser considerado. Após uma dupla jornada exaustiva, os estudantes podem se sentir mentalmente esgotados e pouco inclinados a se dedicarem a estudos adicionais ao chegarem em casa. Essa fadiga mental muitas vezes resulta em procrastinação, levando-os a postergar as tarefas acadêmicas em favor de atividades mais relaxantes ou imediatamente gratificantes, como assistir televisão ou navegar nas redes sociais.

É importante ressaltar que a procrastinação é um fenômeno comum entre estudantes universitários de graduação ministrada no período noturno, independentemente do nível em que os mesmos se encontram. Isso envolve também subestimar o tempo necessário para concluir uma tarefa, buscar desculpas para um desempenho abaixo do esperado e perder prazos importantes, como entregas de trabalhos, projetos e preparação para as avaliações, despertando sentimentos que podem gerar culpa e comportamentos de esquiva, além de hábitos prejudiciais adotados como o uso excessivo de bebidas alcoólicas e outros tipos de substâncias; participação em eventos noturnos nos dias anteriores à realização de provas; prorrogação nas atividades, demandas pessoais e outras, ocasionando, assim, não só prejuízos à saúde mental, como também ao desempenho acadêmico.

Os estudos apontam que a procrastinação acadêmica não é apenas resultado de uma gestão inadequada do tempo e deficiências nas habilidades de estudo, mas também de uma combinação de fatores complexos que recaem sobre crenças pessoais e sobre as tarefas a serem realizadas pelos estudantes, como ansiedade gerada

na hora da prova, dificuldades na tomada de decisões, aversão ou falta de interesse nas tarefas, ou ainda, dificuldades na organização, padrões excessivamente perfeccionistas de desempenho, medo do fracasso, baixa autoestima, impulsividade, falta de autocontrole, distração, evitação do desconforto, impacto da tecnologia, uso excessivo das mídias sociais, pressão dos colegas e uma carga de trabalho pesada, entre outros. Logo, é um fenômeno motivado por aspectos tanto individuais quanto ambientais.

Além disso, comparadas às responsabilidades de uma educação primária, as atividades acadêmicas tornam-se mais complexas, mais extensas e demandam um nível mais elevado de autonomia, empenho e criticidade para serem realizadas. Um bom gerenciamento do tempo requer o desenvolvimento de várias competências, incluindo a definição de objetivos e prioridades, a criação de planos de ação, a elaboração de listas de tarefas, a habilidade de lidar com imprevistos e o cumprimento de prazos estabelecidos. Pesquisas sugerem que a ausência de uma transição adequada da educação básica para o ensino superior, no que diz respeito, principalmente, à tipologia dos trabalhos solicitados neste último, bem como a quantidade de tarefas fomentadas pelo produtivismo acadêmico nas universidades, contribui para o adiamento na confecção e na entrega das tarefas, podendo atrapalhar o rendimento acadêmico.

Falar sobre procrastinação faz emergir questões importantes e que, apesar disso, não são debatidas suficientemente no contexto atual, dado a dificuldade para encontrar literatura recente e robusta o suficiente para elucidá-las. Questionamentos acerca das consequências negativas que podem ser atribuídas à procrastinação acadêmica (PA), bem como a influência da mesma no papel social da universidade.

Para discorrer sobre um comportamento, é importante que olhemos a situação de forma mais aprofundada, buscando a raiz do problema. Baseando-se nisso, Silva *et al.* (2020), sugere que pode

haver preditores importantes do comportamento em questão, a exemplo de variáveis sociodemográficas e fatores de motivação para a leitura, que podem contribuir de forma direta ou indireta na manutenção do comportamento procrastinador.

Outro especialista no assunto argumenta que a procrastinação representa um dos principais desafios que afetam a qualidade da educação nos dias atuais. Ele também explica que esse comportamento não apenas impacta a saúde mental, contribuindo para problemas como depressão, ansiedade extrema e estresse, mas também afeta a saúde física, resultando em distúrbios do sono, má alimentação, sedentarismo e agravamento de condições de saúde existentes. Além disso, a procrastinação não se limita apenas à má gestão do tempo, mas também revela a incapacidade de organização e controle emocional, o que, como mencionado anteriormente, tem um impacto direto e negativo na aprendizagem e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico.

O estudo sobre a procrastinação é de extrema importância para a compreensão e o entendimento das possíveis conseqüências nas quais o comportamento de procrastinar pode provocar nos diversos âmbitos da vida do estudante, justificando-se, ainda, no fato de agregar significativamente para a produção científica a execução de experimento objetivando conhecer possíveis indicadores de desempenho de estudantes universitários de cursos noturnos influenciados pela procrastinação e, nesse sentido, produzir evidências de aspectos relacionados ao comportamento indicativo de reformulação de ajustes para um planejamento eficaz visando estratégias que irão contribuir positivamente no seu rendimento acadêmico.

Portanto, é de interesse coletivo demonstrar a influência da procrastinação no rendimento acadêmico por meio de estudo experimental, que tem por finalidade apresentar a possibilidade da implementação de estratégias de gestão de tempo e combate à procrastinação nas instituições de ensino superior, de forma mais eficaz,

com intuito de melhorar o desempenho acadêmico dos estudantes de curso noturno, analisando como fator positivo: a primazia nas tarefas, o estabelecimento de metas e criação de um cronograma realista, que constatarão a redução na procrastinação e na otimização do rendimento acadêmico, bem como o fator negativo: a manifestação de maiores níveis de cansaço e ansiedade possibilitam o incremento da procrastinação e desafiam o enfrentamento acertado dessa postura indesejada.

REFERENCIAL TEÓRICO

Como já apresentado, a procrastinação é um fenômeno muito frequente entre estudantes universitários e pode ser motivado por diversos fatores, sendo alguns deles: sentimentos de incapacidade, medo do fracasso, temor e insegurança, falta de organização de tempo, grau de dificuldade, baixa autoconfiança e assertividade, dificuldade de tomar decisões, quantidade e significado atribuído à tarefa a ser realizada, tudo isso envolvendo altos níveis de ansiedade frente à avaliação e de perfeccionismo, além da percepção de dificuldade associada à tarefa, ao cansaço, à falta de energia e de tempo para realizar a tarefa. Com isso, um fator agravante da procrastinação acaba sendo o discernimento distorcido do universitário sobre o tempo necessário e quantidades de tarefas a serem feitas comparando com o tempo efetivamente gasto e à quantidade de tarefas concluídas, o que, conseqüentemente, leva ao atraso ou adiamento voluntário de atividades, que é quando vai se deixando tudo para depois, mesmo sabendo que isso pode trazer problemas futuros (Vieira-Santos; Malaquias, 2022).

Esse aspecto agravante da procrastinação tem raízes na incidência atribuída à heurística do excesso de confiança, fenômeno psicológico no qual as pessoas tendem a superestimar a precisão

de seus próprios conhecimentos e habilidades. Isso significa dizer que as pessoas muitas vezes também têm uma confiança excessiva em suas próprias capacidades, o que pode levar a decisões ou julgamentos equivocados e a comportamentos arriscados, ignorando informações importantes ou subestimando obstáculos, falhando, assim, em avaliar corretamente o tempo e o conteúdo necessários para realizar uma determinada tarefa, ou até mesmo várias tarefas simultaneamente, como correntemente exigido no ambiente universitário. Entender essa heurística é de suma importância para a tomada de decisões mais conscientes e, com isso, evitar as armadilhas cognitivas que podem levar a resultados indesejados.

Acredita-se ainda que a procrastinação e o perfeccionismo estejam correlacionados, em decorrência da frustração e da autocrânica em realizar atividades perfeitas. "Visto que os perfeccionistas tendem a temer comparações com seus pares, o adiamento das tarefas é uma maneira de fugir da avaliação e de uma possível falha ou classificação como 'incompetente'" (Soares, Kamazaki & Freire, 2021).

Além disso, o fácil acesso a toda informação disponível nos tempos atuais, bem como uma gama diversa de oportunidades é o cenário ideal para a procrastinação. Ter a habilidade de superá-la é uma das competências mais importantes atualmente. Isso porque, ao nos depararmos com tamanho espectro de possibilidades, mais somos indagados a escolher. Examinar prós e contras de cada opção disponível é uma demanda energética que pode nos incapacitar de decidir, gerando o que é conhecido como paralisia decisória, culminando no adiamento da tomada de decisão e conseqüentemente adiando as ações (Ludwig, 2020).

Uma forma de combate à procrastinação mencionada por Ludwig (2020) é estabelecer metas, pois, dessa maneira, o córtex pré-frontal (região cerebral envolvida com a nossa capacidade de sonhar e visualizar mentalmente o que ainda não existe), pode auxiliar no sentimento de felicidade que será alcançado ao atingir

as metas pré-estabelecidas. Apesar disso, o autor defende que as pessoas precisam ver sentido no que fazem para que haja uma motivação baseada na jornada de realizar o que de fato desejam, pois entendem o propósito por trás da ação.

Em seu livro sobre o tema, Steel (2012) propôs uma equação precisa para explicar a ocorrência da procrastinação. "Essa equação, baseada nos fatores comuns que influenciam o adiamento de uma tarefa, é formulada a partir dos elementos estudados e das teorias motivacionais predominantes nas ciências sociais: expectativa x valor; impulsividade x demora" (p. 39). Para uma compreensão mais profunda, a equação da procrastinação engloba todas as descobertas significativas relacionadas aos adiamentos, fazendo necessária a explicação que segue.

À medida que o prazo de qualquer tarefa é mais adiado para o futuro, a Demora aumenta e nossa motivação para encarar a tarefa diminui. A impulsividade multiplica os efeitos da Demora, e, assim, as pessoas impulsivas sentem esses efeitos de maneira muito menos aguda, pelo menos no início. As consequências têm de estar batendo na porta para que elas comecem a prestar atenção — a não ser que sejam particularmente grandes. E o que faz as consequências serem grandes? Expectativa e Valor. Quanto maior a recompensa e maior a possibilidade de conquistá-la, mais cedo ela vai capturar nossa atenção. A equação de deixar para depois também explica um dos aspectos mais perniciosos dos adiamentos: a defasagem entre a intenção e a ação (Steel, 2012, p.39).

É observado, corriqueiramente, que, quando procrastinamos uma tarefa, acabamos nos envolvendo em atividades do cotidiano e até mesmo ocupações improdutivas, em vez de focar no que realmente importa. Isso pode nos dar uma falsa sensação de produtividade. É importante ressaltar que existe uma diferença entre procrastinação e preguiça. Neste último, não há o componente culpa ou autodepreciação, o indivíduo preguiçoso não se sente mal

com sua ausência de produtividade, pelo contrário, se sente bem no ócio. Em contrapartida, o procrastinador tem o desejo genuíno de fazer algo, no entanto não tem êxito, pois não consegue se forçar a se quer começar a tarefa, apesar de querer cumprir suas obrigações (Ludwig, 2020).

Algumas pesquisas indicam que cerca de 75% das pessoas adiam ao menos uma tarefa por dia. Todos nós procrastinamos em algum momento. [...]. O que poucas pessoas percebem é que a procrastinação é um efeito, e não uma causa. Você não adia as coisas porque gosta de adiar, você adia as coisas porque quer evitar a dor, o desconforto ou porque não sabe exatamente o que precisa fazer. É a conhecida história de se manter na zona de conforto. E é por isso que você cria desculpas, para se sentir mais confortável. A zona de conforto é um lugar seguro, mas em contrapartida, é um lugar estático, as mudanças acontecem fora da sua zona de conforto (Souza, 2018, p. 26).

Ao nos depararmos com uma problemática tão recorrente quanto à procrastinação acadêmica, não podemos nos abster da necessidade de buscar por intervenções que possam solucionar ou amenizar os danos a curto, médio e longo prazo. Costa e colaboradores (2022), em estudo mais aprofundando sobre a questão, evidenciaram que os impactos negativos da PA estão para além do declínio do rendimento acadêmico, causando também um aumento da ansiedade e da auto depreciação, como já relatado. No mesmo estudo, apontaram a baixa produção de estudos acerca do tema no Brasil e na América do Sul, bem como a ausência de amostras que envolvam indivíduos com alguns dos diagnósticos atualmente tão difundidos (como ansiedade, depressão, TDAH e TEA), o que torna evidente a necessidade de nos debruçarmos cada vez mais sobre o tema.

Sampaio e Bariani (2021) enfatizam que a conduta procrastinadora pode apresentar fortes evidências de outros bloqueios no

âmbito acadêmico, como um equívoco no processo de autorregulação da aprendizagem. Portanto, o tema detém pouco aprofundamento na esfera nacional. Tais estudos tornam-se necessários para uma compreensão mais plena em relação à procrastinação acadêmica, sobretudo no ensino superior, que tem ampliado a quantidade e a diversidade da população estudantil.

Dessa forma, dada a sua relevância, destaca-se a necessidade de pesquisas cuja metodologia incluam a vivência desses estudantes, visando entender o ponto de vista desses alunos de graduação e, ainda, analisar o olhar dos mesmos para o tema em questão. Indo além, com o objetivo de entender as percepções dos alunos sobre intervenções que tenham como base a autogestão das suas próprias experiências enquanto universitários como estratégia de enfrentamento.

Em um estudo publicado, De Paula e colaboradores (2022) puderam observar o fato de os alunos perceberem que o comportamento procrastinador é algo que afeta mais comumente do que os mesmos imaginavam, construindo uma identificação que lhes diminuiu o peso da culpabilização e proporcionou uma abertura maior para a busca de soluções. O referido estudo, ainda foi capaz de pontuar variáveis que pesam sobre a balança da procrastinação acadêmica, tais como a falta de sentido na elaboração de algumas tarefas, dificuldade de adaptação aos primeiros períodos de curso por falta de identificação com a carreira, a falta de crença em si mesmos e em suas capacidades intelectuais e o excesso de produtivismo acadêmico que, muitas vezes, não traz foco para o aprendizado em si, mas para o cumprimento de metas.

A percepção dos estudantes sobre a procrastinação se mostrou relevante, pois evidenciou a importância de discutir esse comportamento e compartilhar experiências para encontrar soluções eficazes. No estudo, os alunos analisaram suas próprias abordagens ao processo de aprendizagem, identificando suas razões

individuais para a procrastinação. Entre essas razões, destacam-se dificuldades na organização de tarefas acadêmicas e pessoais, desafios na gestão dos estudos, problemas em demonstrar aprendizado, reconhecimento de limitações acadêmicas, receio de exposição e outras inseguranças tanto internas quanto externas (De Paula *et al.*, 2022).

Justamente pensando sobre essa questão, Campos (2020) apresentou em sua pesquisa algumas diretrizes no intuito de reduzir a procrastinação em estudantes universitários, se diferenciando de pesquisas anteriores ao focar nas estratégias pessoais de autorregulação e padrões de procrastinação em estudantes universitários e não só no gerenciamento do tempo, visando identificar métodos mais eficazes para promover melhoria substancial nos resultados acadêmicos.

Autorregulação é o processo pelo qual os indivíduos controlam suas reações emocionais e comportamentais diante de estímulos positivos ou negativos. São diversas etapas até serem consolidadas. Porém alguns indivíduos apresentam disfuncionalidade e acabam desenvolvendo um comportamento procrastinador. Assim prejudicando não só seu processo de aprendizagem, mas consequentemente seu desempenho acadêmico.

Os resultados demonstraram que a implementação de condições contingentes, como antecipar a data de entrega de trabalhos finais em caso de não cumprimento de tarefas precursoras, reduziu a procrastinação em alguns estudantes. No entanto, tais abordagens envolvem componentes aversivos que podem gerar consequências negativas, como ansiedade e abandono escolar. Em contrapartida, o oferecimento de consequências positivas, como recompensas ou elogios, pelo cumprimento de tarefas dentro do prazo pode motivar os estudantes a evitar a procrastinação, o incentivo aos estudantes a praticar o autocontrole, definindo metas claras, estabelecendo prioridades e evitando distrações para manter o foco nas tarefas

acadêmicas, ajudar esses estudantes no desenvolvimento de hábitos de estudo mais eficazes e a lidar de forma mais produtiva com a procrastinação, como criar rotinas e horários de estudo regulares para manter a consistência em suas práticas de estudo. Em suma, a utilização de métodos de ensino que envolvam consequências positivas pode ser mais eficaz na promoção da autorregulação e na redução da procrastinação em estudantes universitários, diminuindo drasticamente a ansiedade e, conseqüentemente, o afastamento dos acadêmicos (Campos, 2020).

Conclui-se que um bom desempenho de tempo está relacionado a saber administrá-lo, assim como apresentação de níveis razoáveis de autorregulação podem evitar consideravelmente a procrastinação. Definir quais são os objetivos e as suas prioridades claramente, usar técnicas de gestão de tempo, criar e administrar bem os planos de ação, organizar seu espaço de trabalho, elaborar listas de tarefas, saber lidar com os imprevistos e cumprir os prazos que foram estabelecidos são importantes para um bom aproveitamento e qualidade de tempo. Ao experimentar essas perspectivas, aos poucos, vamos nos adaptando e percebendo quais delas se encaixam melhor com nosso estilo de trabalho e gostos pessoais. Com a prática e decorrer do tempo, chegaremos a um método que funcione melhor para cada um de nós (Vieira-Santos; Malaquias, 2022).

MÉTODO

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa experimental de sujeito único, que apresentou como variável dependente a procrastinação acadêmica que foi aferida através de escala para avaliar os motivos que estariam relacionados à causa da procrastinação acadêmica (EMPA), em função da escassez de instrumentos de

mensuração do comportamento procrastinatório, juntamente com o uso de um aplicativo de gerenciamento de tempo.

A escala teve a finalidade de:

a) mensurar os motivos que levam os indivíduos a procrastinarem suas tarefas acadêmicas; b) obter a frequência de procrastinação em quatro tarefas acadêmicas específicas; c) identificar possíveis relações entre as tarefas acadêmicas mais procrastinadas e os motivos associados a esse comportamento; d) identificar possíveis diferenças entre homens e mulheres em relação aos motivos da procrastinação acadêmica; e) obter evidências de validade para o instrumento através de procedimentos de análise fatorial e de correlações com depressão, impulsividade e conscientização (Gera, G.B., Hauck Filho, N., Teixeira, M.A.P., 2017).

Já a variável independente foi o gerenciamento de tempo que dividiu o experimento em duas etapas. A primeira foi realizada num período de 10 dias, no qual a participante relacionou as tarefas listadas para o dia, sem inserir um planejamento de tempo, e ao final de cada dia, mensurar quantas atividades conseguiu realizar no prazo especificado, seguido pelo questionário que foi respondido diariamente. A segunda fase também foi concluída em 10 dias, durante os quais os compromissos diários foram listados. No entanto, desta vez, foi implementado o gerenciamento do tempo com o auxílio do aplicativo "Pomodoro Timer", visando aprimorar o planejamento e a distribuição das tarefas ao longo do dia, para ao final, o questionário ser novamente respondido em todos os dias.

Para aprimorar a gestão do tempo, foi adotada a técnica Pomodoro, que consistiu na divisão do trabalho em intervalos denominados "Pomodoros", cada um com 25 minutos de duração, seguidos por uma pausa breve de 5 minutos. Após a conclusão de 4 "Pomodoros", conforme indicado pela estratégia, foi realizada uma pausa mais longa, de 15 a 30 minutos. Durante cada intervalo de trabalho de 25 minutos, o objetivo era manter total concentração

na tarefa em questão, evitando distrações por outras atividades ou interrupções (Cirillo, 2018).

Ainda, conforme descrito na metodologia, antes de iniciar o estudo, a participante preparou uma lista de tarefas para o dia, estimando o tempo necessário para cada uma. Durante o processo, foi crucial monitorar o esforço em cada tarefa e fazer ajustes para otimizar a produtividade. Ao dividir o trabalho em intervalos curtos de tempo, focados e intercalados com pausas breves, a participante pode aprimorar sua capacidade de concentração, evitar a procrastinação e alcançar mais em menos tempo.

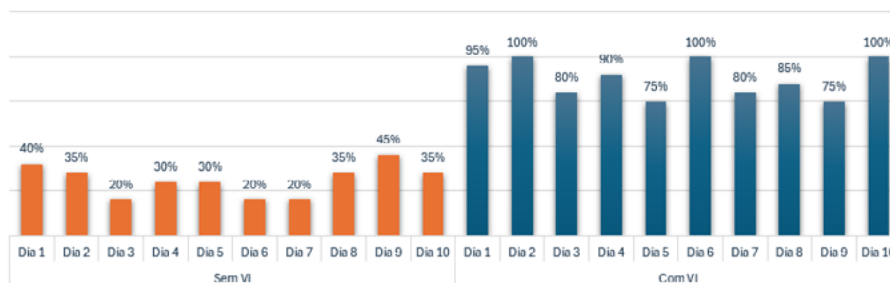
A pesquisa considerou ainda o seguinte conjunto de variáveis estranhas: cansaço, distância e ansiedade, que serão controladas com todos os esforços necessários para mantê-las estáveis durante todo o período experimental. A pesquisa contou com $n=1$, com uma participante do gênero feminino de 21 anos de idade, solteira, estagiaria na área de psicologia infantil, moradora de Itaboraí/RJ e estudante universitária do curso noturno.

RESULTADO E ANÁLISE DE DADOS

O Gráfico abaixo indica os resultados obtidos no experimento executado, divididos em dois períodos distintos. As colunas laranjas representam os primeiros 10 dias, durante os quais não foi utilizada nenhuma ferramenta de gerenciamento de tempo (variável independente). Em contraste, as colunas azuis representam os 10 dias subsequentes, quando a variável independente foi introduzida, resultando em uma redução do grau de procrastinação. Esses resultados foram analisados através do teste T para 2 (duas) amostras pareadas com distribuição normal no software Excel.

Gráfico 1

Participante 1



Observa-se que, no período dos 10 dias iniciais, sem a variável independente, ou seja, sem o gerenciamento de tempo, bem como sem qualquer planejamento ou organização diária, a participante claramente não conseguiu atingir uma produção efetiva de suas tarefas, alcançando uma variação do mínimo de 20% e o máximo 45 % de sua potencialidade, restando evidente, em comparação, o alto nível de procrastinação.

A partir da segunda etapa do experimento, com a inclusão do gerenciamento do tempo e, concomitante a isso, uma organização pré definida, verificou-se uma significativa redução do fenômeno em comparação à etapa anterior. A participante alcançou índices de alta produtividade, atingindo 100% de seu desempenho registrados em 3 dias e mantendo percentuais bastante elevados nos dias restantes.

Além disso, apesar de todos esforços em manter controladas as variáveis estranhas, não podemos deixar de considerar que podem ter impactado os resultados de um modo geral, contudo, numa variância mínima, sendo irrelevante o seu registro.

Ademais, para validar a hipótese deste estudo, os dados experimentais foram analisados estatisticamente utilizando o teste previamente mencionado, para verificar o nível de significância. Os resultados são apresentados na Tabela a seguir.

Teste-t: duas amostras em par para médias

	<i>Variável 1</i>	<i>Variável 2</i>
Média	6,2000000	17,6000000
Variância	3,0666667	4,2666667
Observações	10,0000000	10,0000000
Correlação de Pearson	0,0245737	
Hipótese da diferença de média	0,0000000	
gl	9,0000000	
Stat t	-13,4766879	
P(T<=t) uni-caudal	0,0000001	
t crítico uni-caudal	1,8331129	
P(T<=t) bi-caudal	0,0000003	
t crítico bi-caudal	2,2621572	

O teste t de Student é uma ferramenta de estatística inferencial usada para verificar se as médias de duas amostras diferem significativamente em uma característica específica. Devemos considerar, para a sua devida análise, nível de significância de 5%. Dessa forma, um p (valor) abaixo de 0,05 sugere que há evidências a favor da hipótese.

Dessa forma, o experimento apresenta o resultado de $p=0,0000003$, como indicado na tabela acima, confirmando a hipótese construída nesse estudo de que quando há correta administração de tempo, quando são definidos objetivos e planos de ação, o aproveitamento do estudante supera as estatísticas anteriormente vistas e, conseqüentemente, reduz drasticamente o grau de procrastinação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo experimental realizado proporcionou uma análise profunda sobre a procrastinação acadêmica e sua relação com o gerenciamento do tempo entre estudantes universitários do período noturno. Os resultados obtidos revelaram *insights* significativos sobre os efeitos do planejamento e a organização na redução desse fenômeno tão prevalente.

Inicialmente, foi evidenciado que a procrastinação acadêmica é um desafio recorrente entre os estudantes universitários, influenciado por uma série de fatores individuais e ambientais. Desde a ansiedade gerada pela sobrecarga de tarefas até a falta de autoconfiança e habilidades de autorregulação, diversos elementos contribuem para a postergação sistemática das atividades acadêmicas.

Considerando que, na atualidade, quando os padrões de produtividade e desempenho e, ainda, a cobrança da entrega de resultados são cada vez mais exigentes, as demandas sobre o sujeito tendem a aumentar significativamente, impondo simultaneamente uma intensa carga de funções e tarefas em sua rotina diária, tornando, não só esse indivíduo ansioso, mas com dificuldades de gerenciar corretamente o seu tempo e mais predisposto à procrastinação.

A pressão para cumprir prazos acadêmicos e as expectativas sociais coloca um ônus significativo sobre os ombros dos universitários noturnos. Este encargo pode permear diversas esferas da vida do indivíduo, desde suas relações familiares até suas interações profissionais, desencadeando uma cascata de consequências emocionais adversas, como ansiedade, insônia e insegurança. Em meio a esse turbilhão emocional, a procrastinação emerge como um mecanismo de enfrentamento comum, uma resposta disfuncional às demandas acadêmicas e sociais que se manifesta através do adiamento sistemático de tarefas críticas.

Portanto, reconhecer e entender os fatores que contribuem para esse comportamento é crucial para desenvolver estratégias eficazes para a sua mitigação. A implementação do aplicativo de gerenciamento de tempo baseado na técnica Pomodoro, revelou-se eficaz, confirmando a hipótese inicial de que o uso regular de um aplicativo de planejamento e gerenciamento de tempo reduz a procrastinação. A análise dos dados revelou uma diminuição no nível de procrastinação durante o todo período em que a ferramenta foi utilizada.

Ao adotar técnicas de gestão de tempo, os estudantes podem melhorar significativamente seu desempenho acadêmico e seu bem-estar mental.

Entretanto, é de suma importância ressaltar que, apesar do sucesso obtido no experimento, introduzindo uma condição reguladora na rotina diária desse estudante, que gerou resultados positivos, reduzindo, assim, os níveis de procrastinação, outros fatores devem ser considerados e não somente essa ferramenta que atua como uma solução paliativa senão enfrentado a fundo as causas subjacentes desse comportamento disfuncional e que frequentemente estão associadas a fatores como a motivação para realizar determinada tarefa e a dinâmica emocional do indivíduo.

Diante desse panorama desafiador, é imperativo implementar estratégias eficazes para mitigar a procrastinação entre universitários noturnos, sendo necessário que as instituições de ensino superior adotem uma abordagem proativa, estabelecendo programas de orientação que incluam treinamento em gerenciamento de tempo e técnicas de estudo eficientes, tornando, inclusive, parte da grade obrigatória, além de oferecer apoio psicológico para ajudar os estudantes a lidar com o estresse e a ansiedade.

Além disso, destaca o carência de maior apoio institucional mais focado para os estudantes de cursos noturnos, sendo fundamental, igualmente, promover uma cultura acadêmica que

valorize o bem-estar dos estudantes, incentivando práticas que equilibrem a demanda acadêmica com a saúde mental e física. A criação de ambientes de aprendizagem acolhedores e o fortalecimento dos laços sociais podem proporcionar um suporte adicional que minimizam os efeitos da procrastinação.

Por certo, os resultados aqui levantados não podem ser amplamente generalizados, uma vez que o experimento foi conduzido com apenas uma participante e dentro de um período específico, correspondente à carga horária da disciplina de Psicologia Experimental do curso de graduação em Psicologia do UniLaSalle.

Futuras pesquisas podem e devem expandir esta investigação para incluir uma amostra maior e mais diversa de estudantes, bem como explorar a eficácia de outras intervenções e técnicas de gerenciamento de tempo. Também seria benéfico investigar o impacto a longo prazo dessas intervenções no desempenho acadêmico e na saúde mental dos estudantes.

Além disso, diante do crescente número de diagnósticos de transtornos como TDAH e TEA que, quando não tratados da maneira correta, por si só já podem trazer impactos ao rendimento acadêmico de universitários de cursos de diversos turnos, inclusive noturnos, evidencia-se a necessidade de pesquisas mais robustas voltadas aos impactos da procrastinação acadêmica neste público.

Em conclusão, este estudo contribuiu para o avanço do conhecimento científico sobre a procrastinação acadêmica e nos trouxe peças fundamentais para o enfrentamento desse desafio de forma holística. Combater esse fenômeno requer uma abordagem abrangente que integra estratégias de planejamento e de autorregulação, suporte institucional e uma cultura acadêmica que priorize o bem-estar dos estudantes. Ao contrário do relatado durante todo o experimento, não podemos deixar para amanhã o que é do nosso interesse fazer hoje, apenas assim poderemos ajudar os estudantes

universitários a alcançar seu pleno potencial acadêmico e pessoal, promovendo uma experiência educativa e de aprendizagem superior mais saudável e produtiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Leandro S. Estudantes do ensino superior: desafios e oportunidades. **ADIPSIEDUC Associação para o Desenvolvimento da investigação em Psicologia da Educação**, 2019. p. 17-33. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6900332>. Acesso em: 10 mar. 2024.

CAMPOS, Heloisa Cursi. Strategies to reduce procrastination in college students. **Journal of Teaching and Learning with Technology**, v. 9, n. 1, 2020. Disponível em: <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/jotlt/article/view/28950>. Acesso em: 10 mar. 2024.

CIRILLO, Francesco. **A técnica pomodoro**: o sistema de gerenciamento de tempo que transformou o modo como trabalhamos. Tradução de Camila Werner. São Paulo: Gente, 2019. Disponível em <https://www.amazon.com.br/t%C3%A9cnica-Pomodoro-Francesco-Cirillo/dp/8543107717>. Acesso em: 10 mar. 2024.

COSTA, Hiago Souza et al. Eficácia de intervenções não medicamentosas em procrastinação acadêmica: Revisão integrativa. **Mosaico: Estudos em Psicologia**, Belo Horizonte, Brasil, v. 10, n. 1, p. 25-47, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/view/33957>. Acesso em: 6 mar. 2024.

DRYDEN, Windy. **Supere a procrastinação de uma vez por todas**: estratégias para desenvolver o seu potencial em tempo recorde. Tradução de Monique D'Orazio. Português. São Paulo: Universo dos Livros, 2023.

FIOR, Camila Alves et al. Autoeficácia e procrastinação acadêmica em estudantes do ensino superior. **Psico**, v. 53, n. 1, p. e38943, 21 set. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.38943>. Acesso em: 6 mar. 2024.

GEARA, Gabriela Ballardin; HAUCK FILHO, Nelson; PEREIRA TEIXEIRA, Marco Antônio. Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. **Psico**, v. 48, n. 2, p. 140, 22 jun. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2017.2.24635>. Acesso em: 6 mar. 2024.

GOHAIN, Rashmi Rekha; GOGOI, Sampreety. A Study on the Reasons of Academic Procrastination among College Students. **Biological Forum-An International Journal**. 2021.p.709-715. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rashmi-Gohain/publication/357448880_A_Study_on_the_Reasons_of_Academic_Procrastination_among_College_Students/links/628d98e5d4e5243d9b982f78/A-Study-on-the-Reasons-of-Academic-Procrastination-among-College-Students.pdf. Acesso em: 10 mar. 2024.

KORSTANGE, Ryan; CRAIG, Maxwell; DUNCAN, Matthew D. Understanding and Addressing Student Procrastination in College. **Learning Assistance Review**, 2019. Disponível em <https://eric.ed.gov/?id=EJ1234437>. Acesso em: 10 mar. 2024.

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. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Paraíba, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/28111>. Acesso em: 6 mar. 2024.

LUDWIG, Petr. **O Fim da Procrastinação**: como parar de adiar o que precisa ser feito. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

MACHADO, Bárbara Alves Branco; SCHWARTZ, Suzana. Procrastinação e aprendizagem acadêmica. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n. 1, p. 119-135, 13 abr. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21674/2448-0479.41.119-135>. Acesso em: 6 mar. 2024.

MOTIVAÇÃO para leitura e variáveis sociodemográficas como preditoras da procrastinação acadêmica. **Psicologia, Conocimiento y Sociedad**, v. 10, n. 1, 1 jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.26864/pcs.v10.n1.7>. Acesso em: 6 mar. 2024.

PAULA, Yara Aparecida de; PADOVANI, Ricardo da Costa; BATISTA, Sylvia Helena da Silva. O olhar de graduandos sobre a procrastinação acadêmica: conhecendo e intervindo. **Educação em Revista**, v. 38, p. e26629, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/educur/a/CVRGxQxtbcXQNFwpsjPY3xN/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 6 mar. 2024.

PERRY John. **A Arte da Procrastinação**: como realizar tarefas deixando-as para depois. São Paulo: Paralela, 2012

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 242, 18 fev. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2011v2n2p242>. Acesso em: 6 mar. 2024.

SANTOS, Mylena Chaves Muniz dos. **Procrastinação acadêmica em estudantes universitários de psicologia em Manaus**. 2021. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2021. Disponível em: <http://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/7325>. Acesso em: 6 mar.2024.

SALES, Rayanne dos Santos. **Ansiedade, estresse e rendimento acadêmico de universitários com dupla jornada**. 2020. 23 p. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia), Centro Universitário de João Pessoa, UNIPÊ, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ceunsp.edu.br/jspui/handle/123456789/1978>. Acesso em: 10 mar.2024.

SIROIS, Fuschia M.; STIDE, Christopher. B.; PYCHYL, Timothy. A. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. **British Journal of Health Psychology**, 00, 1– 16. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>. Acesso em: 07 mar. 2024.

SOUZA, Ismar. **Como se Tornar Mais Produtivo: Pare de Procrastinar, Elimine as Distrações e Aumente sua Produtividade**. Publicação Independente, 2019.

SOUZA, Luciana Karine de; LOURENCO, Erika; SANTOS, Mariana Rúbia Gonçalves dos. Adaptação à universidade em estudantes ingressantes na graduação em psicologia. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 42, p. 35-48, jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752016000100004&lng=pt&nrm=iso em: 30 mar. 2024.

STEEL, Piers. **A Equação de deixar para depois**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2012. Disponível em: <https://pdfcoffee.com/a-equacao-de-deixar-para-depois-by-piers-steel-pdf-free.html>. Acesso em: 10 mar. 2024.

VASCONCELOS, Melissa Ellen Colaço de. **Como entender a procrastinação e seus impactos em acadêmicos Brasileiros**. 2022. 50 p. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Psicopedagogia Institucional e Clínica) - Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, João Pessoa, 2022. Disponível em: <https://repositorio.cruzeirodosul.edu.br/jspui/handle/123456789/4830>. Acesso em: 6 mar. 2024

VIEIRA-SANTOS, Joene; RODRIGUES Malaquias, Vivian Nathalia. Procrastinação acadêmica entre estudantes universitários brasileiros. **Educação em Foco**, v. 25, n. 47, 22 dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36704/eef.v25i47.5816>. Acesso em: 6 mar. 2024.

Ana Auxiliadora Lima Alves

Discente do curso de bacharelado em psicologia do Centro Universitário LaSalle RJ.

Dianko Oliveira Nogueira

Discente do curso de bacharelado em psicologia do Centro Universitário LaSalle RJ.

Karyn Sthefanie D. M. Guergel

Discente do curso de bacharelado em psicologia do Centro Universitário LaSalle RJ.

Marcelly da Silva Alves

Discente do curso de bacharelado em psicologia do Centro Universitário LaSalle RJ.

Patrícia Maria de Azevedo Pacheco

Psicóloga, mestra e doutora em Psicologia. Atua na área da psicologia clínica e docência em Psicologia, tendo formação e experiência na área de Psicologia clínica, com ênfase em Terapia Cognitivo Comportamental, psicologia da educação e psicologia do trabalho. Atua principalmente nos seguintes temas: saúde, qualidade de vida, treinamento de habilidades sociais em diversas áreas e tratamento de transtornos psicológicos, possui larga experiência em gestão e docência do ensino superior. Coordenadora do curso de Psicologia do Instituto D'Or de Ensino e Pesquisa do Rio de Janeiro (IDOR); docente do curso de graduação em psicologia do IDOR.

Silvana dos Santos Ambrosoli

Graduação em Letras pela Universidade Federal Fluminense, mestra em Literatura Brasileira e doutora em Crítica Textual na mesma instituição. Professora aposentada da SEEDUC-RJ e do município de Maricá. Tem experiência na área de Letras, com ênfase em Língua Portuguesa, Literatura Brasileira e Africana, Leitura e Produção de Texto, Comunicação Empresarial, Redação Científica e Crítica textual. Professora do Centro Universitário LaSalle RJ.

Silvia Gomes Macedo

Discente do curso de bacharelado em psicologia do Centro Universitário LaSalle RJ.