



# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Anna Beatryz Vieira Gonaçalves - Graduada do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB  
Brenno Eloy da Cunha Maribondo - Graduando do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB  
Adriana de Andrade Gaião e Barbosa - Orientadora – Doutora em Psicologia, Universidade Federal da Paraíba - UFPB  
Contatos: [abvgvieira@gmail.com](mailto:abvgvieira@gmail.com) ; [brenno.elay.cunha@gmail.com](mailto:brenno.elay.cunha@gmail.com) ; [adrianagaiao@uol.com.br](mailto:adrianagaiao@uol.com.br)

# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ OBJETIVOS

- Observar a possível relação entre sentimentos não positivos, com a procrastinação;
- Identificar os sentimentos não positivos mais presentes no contexto universitário;
- Considerar os possíveis impactos no desempenho acadêmico.

# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ JUSTIFICATIVA

Compreendendo, por meio da literatura, a procrastinação como um comportamento frequente no contexto universitário, faz-se necessário aprofundar os estudos sobre fatores associados a ela, principalmente ao buscar possíveis contribuições para melhoria do cenário.

# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ INTRODUÇÃO

Em uma busca pelo significado da palavra procrastinação é possível encontrar diversos sinônimos para ela, como transferir, adiar e enrolar (Dicionário Aurélio, 1995). Porém, é importante a compreensão de que este fenômeno não está relacionado ao ócio, não sendo ela um sinônimo de não realização de atividades, mas sim de transferir ou tardar uma atividade ou decisão.

(Burka e Yuen, 1991; Schouwenburg, 2004; Steel, 2007)

Os estudos sobre a procrastinação tem seu início por volta dos anos 80, sendo possível encontrar ao longo da literatura diversas interpretações ou definições, onde duas se destacam: Uma que se associa ao modelo teórico Big Five (neuroticismo, extroversão, franqueza, afabilidade e consciência), considerando a procrastinação como um traço de personalidade.

Outros estudos a compreendem como um comportamento, sendo dinâmica, sofrendo alterações ao longo da vida dependendo da interação do indivíduo com a tarefa pretendida e o contexto vivenciado. É possível também considerar neste processo os fatores ambientais, motivacionais, cognitivos e metacognitivos.

(Sampaio e Bariani, 2011; Schouwenburg, 2004; Costa, 2007; Steel, 2007)



# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ MÉTODO

Estudo de caráter descritivo que tem como questão norteadora a relação entre os sentimentos não positivos e o comportamento procrastinador, levantando informações sobre o tema. Tendo como instrumento de coleta um formulário digital, por meio da plataforma *Google Forms* e divulgado digitalmente, realizado em 2020, teve uma amostra de 394 participantes do ensino superior.

# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ RESULTADOS

- No estudo foi possível identificar sentimentos como: desinteresse (41,2%), incapacidade (49%), tristeza (49,6%), insegurança (66,7%), apatia (31,1%), insatisfação (46,5%), aflição (51%), entre outros.

- 59,7% dos participantes afirmam procrastinar suas atividades.

- Sobre o desempenho acadêmico, 53,2% relatam dificuldades na realização e entrega das atividades e 58,4% avaliam seu rendimento em 6 ou menos, numa escala de 0 a

# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ DISCUSSÃO

Os resultados obtidos corroboram com a literatura, quando apontam a procrastinação como uma estratégia de regulação emocional desadaptativa, ou seja, que pode ser prejudicial a longo prazo. Sendo necessário observar as variáveis de cunho emocional para intervir neste fenômeno, visto que sentimentos não positivos podem funcionar como fator de risco para o comportamento procrastinador, que conseqüentemente poderá afetar o desempenho acadêmico.

# SENTIMENTOS NÃO POSITIVOS E A PROCRASTINAÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

## ➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que o estudo tenha sido realizado em um período atípico, em meio a uma pandemia, os diversos sentimentos não positivos relatados se apresentam enquanto fator de risco para o comportamento procrastinador. Com isso, apontamos para a importância da realização de novos estudos que investiguem de forma mais detalhada sobre a relação dos estudantes com fatores como prazos, importância das atividades e níveis de motivação, bem como as estratégias de enfrentamento utilizada pelos indivíduos.

## ➤ REFERÊNCIAS

BURKA, J.; YUEN, L. Procrastinação. São Paulo: Nobel. 1991.

COSTA, M. Procrastinação, auto-regulação e gênero. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Educação e Psicologia – Universidade do Minho – Portugal, 2007.

FERREIRA, A. B. H. Novo dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

SAMPAIO, R. K. N.; BARIANI, I. C. D. Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, v. 2, n. 2, p. 242–262, 2011.

SCHOUWENBURG, H. Procrastination in academic settings: General introduction. In: H. Schouwenburg, C. Lay, P. Timothy; J. Ferrari (Eds.), Counseling the procrastinator in academic settings. (pp.3-18). American Psychological Association. 2004.

STEEL, P. The nature of procrastination. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94, 2007.

WOLTERS, C.A. Understanding procrastination from a self-regulated learning. Journal of Educational Psychology, 95(1), 179-187, 2003.