



CURSO DE PSICOLOGIA

MARTA COELI TABOSA COSTA

**FAZER AGORA? PRA QUÊ? - ANÁLISE DO PERFIL DO INDIVÍDUO
PROCRASTINADOR BRASILEIRO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

FORTALEZA

2021

MARTA COELI TABOSA COSTA

**FAZER AGORA? PRA QUÊ? - ANÁLISE DO PERFIL DO INDIVÍDUO
PROCRASTINADOR BRASILEIRO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Psicologia pela Faculdade Ari de Sá.

Orientador: Profa. Dra. Glysa de Oliveira
Meneses.

Aprovado(a) em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Glysa de Oliveira Meneses
Faculdade Ari de Sá

Prof. Dr. Felipe Saraiva Nunes Pinho
Faculdade Ari de Sá

Prof. Me. Thicianne Malheiros da Costa
Centro Universitário 7 de Setembro

FAZER AGORA? PRA QUÊ? - ANÁLISE DO PERFIL DO INDIVÍDUO PROCRASTINADOR BRASILEIRO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Marta Coeli Tabosa Costa
Profa. Dra. Glysa de Oliveira Meneses

RESUMO

A atualidade tem exigido cada vez mais que se busque pela tomada de decisões rápidas, ou a realização/execução de atividades ou ações com o objetivo de evitar o acúmulo destas no dia a dia. A procrastinação tem se mostrado um evento que afeta diretamente na realização das atividades cotidianas, além de se apresentar como um mecanismo motivacional, cuja função principal é a de evitar temporariamente uma possível ameaça ao indivíduo. A prática procrastinatória pode ocasionar sofrimento psicológico ao indivíduo procrastinador, pois exigirá deste a realização de uma atividade estando esta próxima do prazo de conclusão. Esta revisão integrativa teve o objetivo de investigar a relação entre o comportamento procrastinador e as seguintes variáveis: sexo, autoestima e regulação emocional. A busca foi realizada nas bases PEPSIC, Google Acadêmico e SciELO, a partir dos descritores procrastinação AND sexo AND autoestima AND regulação emocional. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, foram recuperados três artigos publicados em periódicos de 1999 a 2017. A revisão evidenciou publicações escassas, embora crescente, a respeito do tema. Indica-se para a consolidação de pesquisas futuras que diversifiquem a amostra de participantes, a fim de estudar o construto procrastinação e demais variáveis entre outros grupos da população e não somente entre estudantes universitários.

Palavras-chave: Procrastinação. Sexo. Autoestima. Regulação Emocional.

ABSTRACT

Lately, more people are looking for quick decision-making, or to carry out/execute activities or actions to avoid their accumulation the daily life. Procrastination has been shown as an event that directly affects the performance of daily activities, and can be also presented as a motivational mechanism, whose main function is to temporarily avoid a possible threat to the individual. This behavior can cause psychological suffering to the individual, as it will require them to carry out an activity when it is close to its deadline. This integrative review aimed to investigate the relationship between the procrastinating behavior and the following variables: sex, self-esteem, and emotion regulation. The search was performed in the PEPSIC, Academic Google and SciELO databases, using the descriptors procrastination, gender, self-esteem, and emotional regulation. Based on the inclusion and exclusion criteria, three articles published in journals from 1999 to 2017 were retrieved. The results showed a scarce, even though growing, interest in the topic. It is indicated, for future research, the inclusion of more diverse samples of participants, to study the procrastination construct and other variables amongst other population groups and not only in college students.

Keywords: Procrastination. Gender. Self esteem. Emotional Regulation.

1 INTRODUÇÃO

A atualidade tem exigido cada vez mais que se busque pela tomada de decisões rápidas, ou que necessitem a realização/execução de atividades ou ações com o objetivo de evitar o acúmulo delas no dia a dia. O indivíduo, por sua vez, acaba tendo que enfrentar uma barreira invisível que ocasiona o atraso, frequentemente irracional e/ou desnecessário, e se sobrepõe à necessidade de fazer pela vontade de deixar para depois, mesmo que isso traga certo desconforto psicológico, significativo ou não. Desta forma, pode-se denominar esse comportamento de postergar a execução de atividades de procrastinação (BASCO, 2010).

A palavra procrastinar advém do latim *procrastinare*, cujo sentido literal significa “marcar para outro dia ou deixar para depois”, adiar, postergar (HOUAISS, 2015). Contribuindo ainda com a definição do termo em questão, Sampaio e Bariani (2011) destacam diversos sinônimos para categorizar esse fenômeno: adiar, diferir, tardar, delongar, demorar, enrolar, espaçar, protrair, transferir para outro dia. Em outras palavras, procrastinar seria simplesmente a realização de outras atividades menos importantes, no lugar da pretendida (BAVARESCO; BORTOLOTTI, 2014).

Ferrari, Johnson e McCown (1995) contrapõem que a procrastinação fez parte do contexto da humanidade ao longo da história, mas que somente obteve conotações negativas com a chegada da revolução industrial, que sucedeu em meados do ano de 1750. Antigamente percebida com neutralidade, em síntese, a procrastinação pode ser compreendida como sendo esta uma doença da modernidade, pois seus relatos apontam um aumento (KACHGAL et al., 2001).

Stell (2007) investigou a respeito da história da procrastinação, a partir das publicações de autores mais antigos, e concluiu que a procrastinação é uma prática que cresceu consideravelmente, juntamente com o progresso/modernização da sociedade. O referido autor observou, ainda, relatos de centenas de anos acerca dos atos procrastinadores, vindo a compreender que o comportamento procrastinador deveria ser classificado como sendo um padrão da imperfeição humana.

A procrastinação tem se mostrado um evento que afeta diretamente na realização das atividades cotidianas dos indivíduos, quando estes deixam de realizá-las com o objetivo de passar o tempo de forma ociosa ou apenas fazendo aquilo que

lhes agrada. Assim, a procrastinação é um mecanismo motivacional, cuja função é a de evitar temporariamente uma possível ameaça ao indivíduo, de forma a proteger o bem-estar de curto prazo. Ela ocorre ainda quando a ameaça é respondida com uma resposta de evitação, que se origina do adiamento da ação. Tal resposta pode ser caracterizada ainda como reação de *coping*¹ orientada para a ação, e particularmente se caracteriza pela fuga aos problemas (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Para Beswick et al. (1988), a prática de procrastinar pode provocar sofrimento psicológico ao indivíduo, pois exigirá a realização de uma atividade estando esta próxima do prazo de conclusão, gerando, por consequência, ansiedade e estresse. A procrastinação tem, ainda, influência direta na saúde e qualidade de vida das pessoas, e, ao que tudo indica, isso acontece porque, ao atrasar a execução das atividades, de forma a não conseguir atender as demandas e os compromissos, o indivíduo começa a sentir-se mal, angustiado, desinteressado e sobrecarregado. Tais sentimentos, portanto, podem acarretar estresse e ansiedade, chegando a provocar quadros de depressão e outras doenças (PUCPR, 2020).

Solomon e Rothblum (1984) corroboram que a procrastinação não se caracterizaria apenas com sendo um déficit nos hábitos de estudo ou na gestão de tempo, todavia envolveria a interligação complexa de elementos de ordem comportamental, cognitiva e afetiva. A procrastinação não se caracteriza apenas como um simples adiamento de atividades, mas sim o adiamento de tarefas importantes cuja postergação é prejudicial. Ademais, o comportamento procrastinador é recorrente e de difícil eliminação (MACHADO, 2012).

Apesar de o comportamento procrastinador afetar uma variada gama de tarefas e em diferentes contextos do cotidiano de um indivíduo (ALEXANDER; ONWEUEGBUZIE, 2007), podendo ainda ser vivenciada de forma sistemática ou crônica, a procrastinação tende a ser prejudicial ao funcionamento intra ou interpessoal (SAMPAIO; BARIANI, 2011). Ademais, observou-se que alguns estudos apontaram que causas ambientais, tais como normas sociais, influências parentais, aversão ou dificuldades com a tarefa, autocontrole, baixa percepção de autoeficácia

¹ “O *coping* focalizado na emoção é definido como um esforço para regular o estado emocional que é associado ao *stress*, ou é o resultado de eventos estressantes. Estes esforços de *coping* são dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos, tendo por objetivo alterar o estado emocional do indivíduo.” (ANTONIAZZI; DELL’AGLIO; BANDEIRA, 1998).

e de autoestima (FERRARI, 2004), tendem a levar os indivíduos a apresentarem o perfil procrastinador.

De acordo com Steel (2007), estudos apontam que a procrastinação é um fenômeno motivacional e que apresenta elementos individuais e contextuais. Em conformidade com Potts (1987), esse fenômeno ocorre em ao menos 95% da população em geral e acomete de forma mais crônica de 15% a 20% de adultos e de 33% a 50% entre o grupo de estudantes. Santi (2020) aponta que, conforme estudos realizados, 20% dos adultos são procrastinadores crônicos, o que representaria uma média de 20 milhões de pessoas, apenas no Brasil, que apresentam esse comportamento.

Além do mais, a procrastinação parece ter uma relação com o fator idade e também de sexo, nos quais homens apresentam um pico mais elevado aos 25 anos, e outro mais abrupto aos 60 anos, enquanto as mulheres apresentam uma curva de declínio mais suave, após um pico inicial mais acentuado, aproximadamente à mesma faixa etária dos homens. O aumento do comportamento procrastinador aos 60 anos pode ter uma correlação com o isolamento e possíveis limitações na área da saúde desses idosos (FERRARI; JOHNSON; MCDOWN, 1995). Solomon e Rothblum (1984), ao realizarem uma pesquisa investigativa a respeito do comportamento procrastinador, identificaram que as mulheres são mais suscetíveis a ter medo de fracassar do que os homens. Importante considerar que o sentimento de fracasso é amplamente observado nos estudos realizados a respeito da procrastinação (HERMANS, 1976; ROTHBLUM, 1990; SCHARAW; WADKINS; OLAFSON, 2007).

Enumo e Kerbaui (1999) realizaram uma pesquisa para avaliar diferenças de sexo no tocante ao ato de procrastinar. Nesse estudo, os pesquisadores identificaram que mulheres mais jovens, em especial aquelas que apenas estudam, tendem a procrastinar mais. Porém, quando se trata de realizar atividades que estejam relacionadas com cuidados pessoais, esse adiamento tende a ser menor. Já as mulheres com mais de 30 anos, que tendem a ser submetidas a uma maior sobrecarga de tarefas e responsabilidades com evidentes consequências, tendem a evitar adiar as tarefas do cotidiano.

Mediante estudo realizado com 1.543 estudantes universitários, confirmou-se que o comportamento da procrastinação é uma fonte significativa de estresse pessoal e que afeta diretamente o desempenho acadêmico, relacionando-se ao

desconforto emocional e de desajustamento (FERRARI; JOHNSON; MCCOWN, 1995). Ademais, um estudo conduzido por Schraw, Wadkins e Olafson (2007) identificou, junto a estudantes universitários, uma gama de variáveis sociais e afetivas que influenciam diretamente no comportamento procrastinador. Entre essas, a que mais se destacou foi o medo do fracasso. Outro aspecto observado é que os acadêmicos que apresentam grande receio em fracassar, experimentam quadros ansiosos.

Diante da literatura existente acerca desse construto, algumas questões parecem ser relevantes para sua compreensão, a exemplo de diferenças de sexo e idade (FERRARI; JOHNSON; MCCOWN, 1995). Adicionalmente, alguns autores apontam para a possibilidade de que o comportamento procrastinador esteja relacionado à baixa autoestima, o que possibilitaria maior tendência do indivíduo procrastinador a desenvolver ansiedade e depressão, além da desregulação emocional (BESWICK; ROTHBLUM; MANN, 1988; OWENS; NEWBEGIN, 2000).

Somers (2008) evidencia que alguns acadêmicos que indicaram o medo do insucesso acadêmico como um fator para a procrastinação acadêmica utilizam a justificativa irracional como mecanismo de resgate da autoestima, por exemplo, a desculpa de assistir a um simples programa televisivo ou até mesmo ir a uma festa. Tais resultados apontam para a necessidade de considerar a autoestima como um fator relevante para a compreensão da manifestação da procrastinação.

Entende-se a autoestima como sendo um conjunto de pensamentos e sentimentos de autoaprovação ou depreciação que fazem referência a respeito de si mesmo. Nesta concepção, a autoestima elucida-se como uma representação pessoal geral dos sentimentos e do autovalor (KERNIS, 2005). Além disso, Branden (1994) evidencia que altos escores de autoestima estão associadas ao humor positivo e a percepção de eficácia em relação a domínios importantes para os indivíduos, o que geralmente apresenta estreita relação com a saúde mental, as habilidades sociais e o bem-estar (HUTZ; ZANON, 2011). Em contrapartida, a baixa autoestima surge associada diretamente com o mau humor, depressão, percepção de incapacidade e ansiedade social (HEATHERTON; WYLAND, 2003; HEWITT, 2009; KERNIS, 2005).

A literatura indica que existe uma relação importante entre autoestima e comportamento procrastinador, entretanto ainda não foram identificados estudos que apontem, de forma empírica, a relação entre os dois fatores. Contudo, é possível

destacar que situações nas quais os indivíduos não conseguem finalizar uma tarefa dentro do prazo determinado podem gerar impactos significativos em sua vida. É neste momento, portanto, que irão emergir pensamentos de insegurança e inadequação, levando o indivíduo a aumentar as chances de fracassar, e, por consequência, este será induzido, de maneira consciente ou não, a despertarem sentimentos de culpa e depressão (CHU; CHOI, 2005).

A autoestima agrupa uma série de aspectos fisiológicos, neurológicos, bem como aspectos psicológicos mais abrangentes, a exemplo das emoções e a avaliação que a pessoa faz a respeito de si, sobre o mundo e acerca de seu futuro. Apoiá-se, ainda, em uma perspectiva contemporânea que compreende à autoestima não mais como somente um traço da personalidade, mas também como um aspecto do estado emocional do indivíduo (MARRONE; SOUZA; HUTZ, 2019).

Nessa mesma direção, o comportamento procrastinador tem sido considerado uma falha nos processos de autorregulação do comportamento do indivíduo (STEEL; KLINGSIECK, 2016). De maneira que tal comportamento afeta as mais variadas áreas da vida, apresentando correlação direta com comportamentos ansiosos, depressivos, impulsivos, perfeccionistas, aversivo às tarefas e que denotam ainda o baixo desempenho acadêmico, baixa autoestima, baixa autoeficácia e baixo autocontrole (STEEL, 2007).

Quanto à autorregulação ou regulação emocional (RE), destaca-se que esta inclui as tentativas conscientes e inconscientes que os indivíduos fazem para influenciar as emoções que sentem e a maneira com as expressam (MIGUEL et al. 2016). Além do mais, a RE pode ocorrer por meio de cinco motivações em específico: seleção de situação, modificação de situação, implantação de atenção, mudança cognitiva e modulação de resposta. Desta maneira, as emoções podem ser reguladas de forma a prevenir e/ou evitar estressores potenciais, atribuindo assim significados diferenciados para cada evento ou situação que esteja ocorrendo, permitindo que as emoções sejam reconhecidas, vivenciadas e expressas (MIGUEL et al. 2016).

Levando em consideração que a autorregulação emocional é essencial em diversos contextos, estudos têm apontado diferenças na forma como homens e mulheres tendem a se expressar, conter ou mudar suas emoções (CREMASCO et al., 2019). Ademais, vale ressaltar a importância da regulação emocional enquanto elemento essencial no desenvolvimento do ser humano, uma vez que este se trata

de um processo no qual os indivíduos possam utilizar diferentes estratégias que irão coibir, controlar ou expressar suas emoções frente à necessidade imposta pelo ambiente e/ou a partir das metas e objetivos estabelecidos (CREMASCO et al., 2019). Ainda assim, tal processo poderá ocorrer de forma automática ou intencional, de maneira a compreender a tomada de decisão e escolhas a respeito da expressão seria a mais adequada ou desejada (BARROS; GOES; PEREIRA, 2015).

Como esses aspectos se mostraram presentes nos estudos acerca da temática, considera-se que eles merecem maior atenção ao serem avaliados, levando em consideração que tais fatores afetam diretamente nas relações que os indivíduos estabelecem entre si mesmos, com outras pessoas, e nas mais diversas áreas da vida. Neste sentido, a presente revisão integrativa tem como finalidade investigar a relação entre sexo, autoestima e regulação emocional com o comportamento procrastinador do adulto brasileiro.

2 METODOLOGIA

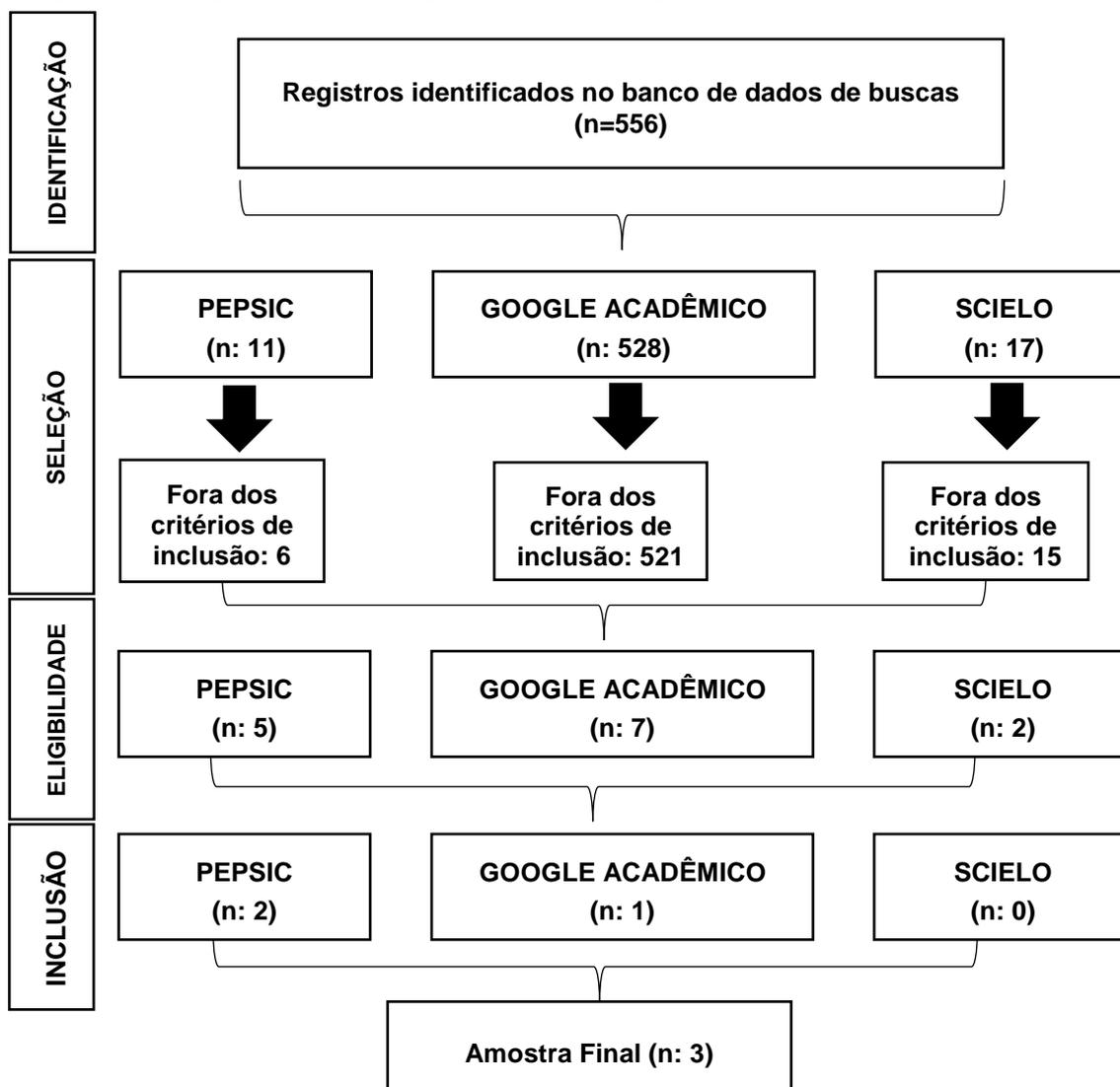
Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, caracterizando-se por ser uma metodologia vasta de síntese do conhecimento e através da aplicabilidade prática dos resultados de diferentes tipos de estudos, sendo estes experimentais, não experimentais, além de dados de literatura teórica e empírica (SOUZA; SILVA; CARVALHO; 2010). Ademais, a presente revisão integrativa tem como finalidade investigar a relação entre sexo, autoestima e regulação emocional com o comportamento procrastinador do adulto brasileiro. Para tanto, foi consultada as seguintes bases de dados virtuais: Google Acadêmico, o portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia - PEPSIC e a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) nos meses de outubro e novembro de 2021. Para instrumentalizar a busca na base de dados, foram utilizados os seguintes descritores: {procrastinação AND regulação emocional AND autoestima AND sexo} e {procrastinação}, apenas em português.

Optou-se por não se estabelecer um recorte temporal quanto aos artigos analisados, com o objetivo de verificar a amplitude da área. Foram, assim, estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos no campo da Psicologia, com texto completo disponível, que tenham sido escritos no idioma português brasileiro, e que avaliem as seguintes variáveis: sexo, autoestima, regulação emocional e procrastinação. Outro critério de inclusão adotado foi a presença do descritor procrastinação no título do trabalho, no resumo e/ou como palavra-chave, com o objetivo de garantir a seleção de estudos que contivessem o referido descritor como foco principal. Nesse sentido, foram excluídos, portanto, artigos com texto completo indisponível, publicados em outros idiomas ou que não fossem da área da Psicologia. Não foram considerados teses, dissertações, livros e capítulos de livros.

Entre outubro e novembro de 2021, foram identificados 556 artigos disponíveis nas bases de dados listadas. Destes, foram selecionados 542 para a leitura dos títulos e resumos: 11 resumos no PEPSIC, 521 resumos no Google Acadêmico e 17 resumos no SCIELO. Após a análise dos resumos, 14 artigos foram incluídos para leitura na íntegra: 05 artigos no PEPSIC, 07 no Google Acadêmico, e 02 no SCIELO. No entanto, 11 deles não atenderam aos critérios de inclusão, restando assim, 3 artigos selecionados. A amostra total final, portanto, foi composta

por 02 artigos do PEPsic, 01 do Google Acadêmico, conforme fluxograma de amostragem abaixo relacionado.

Figura 1- Fluxograma de amostragem da revisão integrativa.



Fonte: Elaborado pela autora.

Após a seleção e a leitura dos trabalhos conforme os critérios de inclusão e exclusão, foi constituído um banco de dados, com a finalidade de organizar os artigos com o intuito de destacar suas principais informações: título do artigo; autores; ano da publicação; periódico; volume (n°); páginas; banco de dados; síntese; categoria; amostra segundo a frequência do sexo. O banco de dados construído orientou a descrição, a análise e a interpretação dos resultados, que serão apresentados na seção seguinte.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A referida seção de apresentação e análise dos artigos selecionados encontra-se estruturada da seguinte forma: título do artigo; autores; ano publicação; periódico, volume (nº), páginas; banco de dados; síntese e categoria. Inicialmente se analisou a quantidade de artigos por periódico em seguida, o tipo de estudo conduzido, e por último, buscou-se categorizar os artigos em função do conteúdo abordado. A amostra final dessa revisão foi composta por 3 artigos científicos, que foram elencados conforme os critérios preliminarmente determinados. O Quadro 1 mostra as especificações de cada um dos artigos selecionados e contem uma síntese dos principais aspectos analisados nesta revisão integrativa.

Quadro 1 - Artigos pesquisados nas bases de dados PEPsic e Google Acadêmico a respeito da procrastinação e dos descritores Autoestima, Regulação Emocional e Sexo.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	ANO PUBLI.	PERÍO D.	VOL. (Nº) / PAG	BANCO DE DADOS	SÍSTESE
Procrastinação : discriminação de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira.	ENUNO; KERBAUY	1999	RBTCC	1 (2) / 125 - 133	PEPSIC	Estudo realizado com transeuntes e estudantes universitários da cidade de Vitória/ES. O estudo identificou junto às pessoas que participaram da pesquisa que, 82,80% dos avaliados se identificaram como sendo pessoas procrastinadoras. Constatou-se ainda que procrastinar produz sentimentos de inadequação, de culpa, irritação e acúmulo de tarefas. Tais constatações evidenciam o fato de que as emoções e outros eventos privados fornecem informações a respeito das contingências que estão atuando no controle das emoções naquele momento. 30,48% relataram que sentem culpa, irritação e angústia quando procrastinam. Sentimentos esses que estão relacionados diretamente com a desregulação emocional, e 14,49% percebem-se se autodepreciando, tem a sensação de incapacidade e sentem-se preocupados, questões que estão ligadas a baixa autoestima. O estudo não deixou claros os resultados apresentados, no que se refere o total geral de participantes da pesquisa e assim como o total de participantes efetivos por sexo. Além do mais, os autores não definiram diretamente os termos autoestima e regulação emocional, mas conseguiram sintetizar os mesmos através dos seus descritores.
Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório.	SAMPAIO; BARIANI.	2011	EIP	2 (2) / 242 - 262	PEPSIC	O referido estudo teve como objetivo explorar e descrever o comportamento procrastinatório em estudantes universitários do interior de SP. Houve maior participação do público do sexo feminino onde dos 173 participantes, 132 eram do sexo feminino. Identificou-se através dos resultados obtidos que, 82% dos participantes afirmaram adiar compromissos, atividades ou ações, característica essa peculiar do comportamento procrastinador. Os sentimentos de autodepreciação, baixa autoeficácia e desmotivação, representaram 25,92% das respostas das pessoas que se consideram procrastinadoras. Tais sentimentos estão ligados diretamente ao construto autoestima. Já 48,88% descreveram que se sentem-se ansiosos e preocupados quando procrastinam, sentimentos que descrevem o construto da Regulação Emocional. Os resultados da pesquisa indicaram que, independente da frequência e da intensidade, a procrastinação parece estar presente no cotidiano desses estudantes, sendo que, muitos deles percebem consequências prejudiciais ao adiar suas atividades acadêmicas. O estudo revelou ainda que estudantes com alto grau de procrastinação tendem a apresentar níveis elevados de ansiedade, principalmente frente a avaliações (FERRARI; TICE, 2000). Além de sentimentos de inadequação, a sensação de incapacidade, os sentimentos e emoções vivenciados pelos procrastinadores podem ser comparados a uma “montanha russa” de pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica.	GEARA; HAUCK FILHO; TEIXEIRA.	2017	P	48 (2) / 140 - 151	GOOGLE ACADÊMI- CO	O referido estudo teve como objetivo construir e investigar evidências de validade e fidedignidade da Escala de motivos da procrastinação acadêmica. Para tal estudo, foi realizada a aplicação da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica, junto à estudantes universitários do Estado do Rio Grande do Sul. Dos 604 participantes, 445 eram do sexo feminino. Os resultados obtidos através do referido estudo, evidenciou que 82,60% das pessoas avaliadas, afirmaram que procrastinam suas tarefas acadêmicas com alguma frequência. A escala buscou avaliar, através de dois fatores, os seguintes aspectos: Fator I: Aspectos relacionados à preguiça, percepção de dificuldade associada à tarefa, cansaço, falta de energia e de tempo para realizar a tarefa. Tarefas estas que são percebidas como difíceis, fazendo com que o indivíduo se sinta desanimado e desinteressado em realizá-las. Apesar de que o objetivo do trabalho tenha sido para avaliar a construção e as evidências de validade e fidedignidade da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica.
--	--	------	---	--------------------------	--------------------------	---

RBTC: Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva; EIP: Estudos Interdisciplinares em Psicologia; P: PSICO.

Fonte: Elaborado pela autora.

A quantidade reduzida de artigos a respeito de procrastinação e demais descritores dentro do contexto brasileiro pode ser observada no Quadro 1, revelando assim produções científicas escassas a respeito do tema em estudo. Desta forma, observa-se o desinteresse nacional, por parte da comunidade científica, no que se refere à investigação mais direcionada acerca essa relação em especial, dado que procrastinação não foi buscada sozinha.

Dentre os artigos selecionados e analisados, observou-se a princípio o maior número de publicações junto à base de dados Google Acadêmico (n = 7), seguido da PEPSIC (n = 5), e por fim, na SciELO (n = 2), conforme apresentado na Figura 1. Porém, após o processo de análise, considerando critérios de inclusão e exclusão previamente determinados, restaram publicações pertencentes ao PEPSIC (n = 2) e ao Google Acadêmico (n = 1). Observou-se ainda que os 03 artigos selecionados são oriundos de estudos empíricos. No tocante a questão dos estudos empíricos aqui selecionados, dois deles apresentaram caráter descritivo (ENUMO; KERBAUY, 1999; SAMPAIO; BARIANI, 2011), e um específico sobre validação de instrumentos psicométricos (GEARA; HAUCK FILHO; TEIXEIRA, 2017). As especificações dos estudos podem ser avaliadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Especificações dos estudos descritivos e avaliação de instrumento

Referência	Quantidade de Participantes	Sexo		% participantes que se consideram procrastinadores
		Masculino	Feminino	
Enumo e Kerbauy (1999)	36	4	17	82,80%
Geara, Hauck Filho, Teixeira (2017)	604	159	445	82,60%
Sampaio e Bariani (2011)	173	41	132	82%
Total	813	204	594	-

Fonte: Elaborada pela autora.

Além da escassez de artigos encontrados acerca dos preditores da procrastinação, pode-se observar o significativo intervalo temporal entre as publicações incluídas neste estudo, conforme apresentado no Quadro 1. Esse dado reforça a compreensão relativa à escassez de investigações empíricas acerca da referida temática, especialmente no que se refere ao relacionamento com as demais variáveis de interesse desta pesquisa, em contexto brasileiro.

Os três artigos selecionados apresentaram características em comum. De maneira geral, estes buscaram compreender o perfil do indivíduo procrastinador em regiões distintas do Brasil, em especial em cidades da Região Sudeste (ENUMO; KERBAUY, 1999; SAMPAIO; BARIANI, 2011) e Sul (GEARA; HAUCK FILHO; TEIXEIRA, 2017) do país. O público respondente, em sua maioria, era constituído por estudantes universitários, o que demonstra o interesse em avaliar o comportamento procrastinatório junto ao referido público (SAMPALIO; BARIANI, 2011; GEARA; HAUCK FILHO; TEIXEIRA, 2017). Sampaio e Bariani (2011) compreendem ser oportuno explorar as manifestações do comportamento procrastinatório entre estudantes do ensino superior, visto que eles necessitam constantemente de organização pessoal para lidar com tarefas complexas que possuem, muitas vezes, com prazos simultâneos.

O único artigo que almejou apresentar melhor compreensão a respeito do comportamento procrastinador fora do meio acadêmico foi o estudo de Enumo e Kerbauy (1999), no qual as autoras realizaram a aplicação de um protocolo de entrevista e um questionário sobre a procrastinação com 50 pessoas da população geral da capital Vitória/ES. Ainda assim, as pesquisadoras tiveram, na amostra, 22 estudantes universitários, mesmo que o estudo não tenha objetivado avaliar o comportamento procrastinatório especificamente no meio acadêmico.

Da relação do fator sexo com a procrastinação, em favor dos estudos considerados para a construção desta revisão integrativa, observou-se maior prevalência do público do sexo feminino, ora representado por 73,06% dos participantes avaliados, em comparação a 25,09% de participantes do sexo masculino. Importante salientar, que o estudo de Enumo e Kerbauy (1999) não deixou claro os resultados apresentados no que se refere o total real de participantes da pesquisa, assim como no que se refere ao total de participantes efetivos por sexo, embora, as autoras tenham evidenciaram a diferença existente quanto ao comportamento procrastinador de acordo com o sexo do indivíduo avaliado. Porém, o comportamento procrastinador conforme o sexo parece ter uma relação direta com o fator idade, de modo que as mulheres mais jovens e são exclusivamente estudantes, tendem a procrastinar mais em comparação às mulheres com mais de 30 anos, que acabam sendo submetidas a uma maior sobrecarga de tarefas diversas e de responsabilidades com claras consequências, ocasionando a evitação do comportamento de esquiva. Enumo e Kerbauy (1999)

consideram que os dados encontrados indicam a existência da diferença entre os fatores sexo e idade no que se refere o comportamento procrastinador.

Ainda no tocante a questão do perfil procrastinador quanto ao fator sexo, Sampaio e Bariani (2011) não trazem qualquer dado relevante quanto a predominância do comportamento procrastinador em relação à essa variável dos participantes da pesquisa. O único dado apresentado quanto à referida questão, e que apresenta predominância de respostas de pessoas do sexo feminino, faz menção às atividades que não são adiadas, dentre elas estão: cuidados pessoais, dormir, higiene corporal, alimentação e preocupações estéticas. Algo que também foi observado no estudo de Enumo e Kerbauy (1999). Quanto aos achados obtidos por Geara, Hauck Filho e Teixeira (2017), não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos no que se refere à frequência dos diferentes motivos do comportamento procrastinatório quanto às atividades acadêmicas.

Um aspecto importante observado nos três estudos faz referência ao percentual de participantes que se consideram procrastinadores e que pode ser observado na Tabela 1. Em média, constatou-se que 82% das pessoas consideram que procrastinam alguma atividade, tarefa ou ação com frequência. Nessa direção, considerando a diferença temporal entre os estudos, é possível salientar que as manifestações do comportamento procrastinador parecem, de fato, ser algo recorrente na vida das pessoas, como observado na literatura (HERMANS, 1976; ROTHBLUM, 1990; SCHARAW; WADKINS; OLAFSON, 2007). É importante salientar que, dos três artigos apresentados, dois tinham como foco avaliar o público acadêmico. Segundo Sampaio (2011), conforme estudo realizado no Brasil, 65% dos estudantes universitários procrastinavam ao menos uma vez por semana suas atividades acadêmicas, o que corrobora que mais da metade da população acadêmica apresentam evidências da presença desse comportamento em seu cotidiano.

Ao avaliar os efeitos da procrastinação no indivíduo, Enumo e Kerbauy (1999) constataram que procrastinar produz sentimentos de inadequação, de culpa, irritação e acúmulo de tarefas. Tais constatações evidenciam o fato de que as emoções e outros eventos privados fornecem informações a respeito das contingências que estão atuando no controle das emoções naquele momento. Apesar de as autoras não terem definido claramente o termo autoestima, aspecto

este avaliado neste estudo de revisão integrativa, observou-se a evidência da presença dessa variável através de aspectos que foram apontados no estudo e que fazem referência aos sentimentos gerados nos indivíduos avaliados, quanto ao que eles perdem ao procrastinam, em que 10% descreveram que perdem a autoestima, autoconfiança e credibilidade. O estudo revela, ainda, que 14,49% das pessoas procrastinadoras apresentaram algum tipo de pensamento autodepreciativo, tiveram a sensação de incapacidade e/ou sentiram-se preocupados.

No estudo realizado por Sampaio e Bariani (2011), observou-se que 25,92% das pessoas apresentam alguma característica de autodepreciação, baixa autoeficácia e sentem-se desmotivados. Nessa mesma direção, no estudo de Geara, Hauck Filho e Teixeira (2017), 61% das pessoas que se consideram procrastinadores, apresentaram comportamentos relacionados à preguiça, percepção de dificuldades associada à tarefa, cansaço, falta de energia e de tempo para realizar a tarefa. Para os autores, as tarefas são percebidas como difíceis e, pelo outro lado, os indivíduos sentem-se desanimados e desinteressados em realizá-las.

Apesar de nenhum dos três artigos terem feito menção direta ao termo da regulação emocional, uma vez em que não houve a definição direta dessa variável, ainda assim foi possível identificar alguns sentimentos que surgem nos indivíduos procrastinadores quando estes precisam se expressar diante da situação procrastinatória. No artigo de Enumo e Kerbauy (1999), foi possível identificar que 30,48% das pessoas avaliadas apresentam sentimentos de culpa, irritação e/ou angústia. Enquanto 48,88% dos avaliados do estudo de Sampaio e Bariani (2011), sentem-se ansiosos e preocupados. Os autores pontuam ainda que, além de sentimentos de inadequação, a sensação de incapacidade, os sentimentos e emoções vivenciados pelos procrastinadores podem ser comparados a uma montanha russa de pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Geara, Hauck Filho e Teixeira (2017) observaram que 76% das pessoas que se consideram procrastinadoras, apresentam sentimento de incapacidade para realizar a tarefa sozinho, medo de não conseguir fazer corretamente a tarefa, além de dificuldade para começar a tarefa. De acordo com os autores, esse último fator indicou que o estudante entra em um estado de tensão ocasionado em decorrência dos prazos pré-estabelecidos quanto à entrega de uma determinada tarefa. Por

consequência, esse fator acaba por reproduz um modo de agir mais inseguro, preocupado e perfeccionista por parte do individuo.

Sampaio e Bariani (2011), assim como Geara, Hauck Filho e Teixeira (2011), desenvolveram trabalhos que permitiram que fosse possível obter resultados relevantes no que se refere à frequência da procrastinação e a sua relação com os sentimentos desagradáveis. Nesses trabalhos, verificou-se que tais sentimentos emergem em decorrência do ato de procrastinar a execução de tarefas, sejam estas de ordem acadêmicas ou não.

O estudo de Enumo e Kerbauy (1999) teve como objetivo compreender a característica da procrastinação e seus impactos não somente junto a estudantes universitários, para isso, sua pesquisa foi estendida para transeuntes, permitindo que fosse possível analisar a procrastinação a partir de outras perspectivas que não somente a do meio acadêmico. Ademais, as autoras concluíram que seus resultados indicaram diferenças entre os sexos e as faixas etárias no comportamento procrastinador, salientando para a necessidade de serem levantados dados específicos quanto a esses fatores.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura sobre procrastinação e demais variáveis sexo, regulação emocional e autoestima, a princípio chama a atenção quanto a considerável escassez de materiais científicos que permitam a análise da relação do comportamento procrastinador com as variáveis supramencionadas em âmbito nacional. Durante as pesquisas que foram realizadas a partir dos descritores relacionados, surgiram muitos trabalhos que tinham como foco discutir os impactos da procrastinação no contexto acadêmico, porém, a maioria dos trabalhos havia sido desenvolvida por profissionais de outras áreas que não a da Psicologia.

Isso, em partes, confirmou a perspectiva de que o assunto em questão está em evidência, uma vez em que a procrastinação demonstra fazer parte da vida de muitas pessoas, embora sua investigação tenha ênfase em outros campos do conhecimento científico.

Apesar da quantidade pequena de estudos elegidos para a construção desta revisão integrativa, todos apresentaram coerência por considerarem que o comportamento procrastinatório está ligado a uma dificuldade na capacidade de regular as cognições, as emoções e os comportamentos. Nenhum dos estudos, no entanto, deixou, efetivamente, em evidência a representatividade de indivíduos procrastinadores conforme o sexo, gerando, por consequência, uma lacuna no que se refere o entendimento a respeito da associação entre a procrastinação e o fator sexo.

Diante as evidências levantadas, constatou-se que a temática carece de estudos sistematizados no contexto brasileiro, que se proponham a analisar especificamente a correlação entre os fatores sexo, autoestima e regulação emocional e o comportamento procrastinador em âmbito nacional, de forma que tais estudos sejam amplamente desenvolvidos e explorados no campo da psicologia. Dessa forma, novos estudos poderão contribuir com a elaboração de ações focadas na promoção da qualidade de vida, assim como na prevenção das situações crônicas vivenciadas pelo indivíduo procrastinador.

5 REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos da Psicologia*. Natal, 1998, v. 3, n. 2, p.p. 273-294.

BASCO, Monica Ramirez. *The procrastinator's guide to getting things done*. Guilford. New York, 2010.

BAVARESCO, Angela Maria; BORTOLOTTI, Micheli Carla. **A arte de procrastinar**. UNOESC. Santa Catarina, 2014.

BESWICK, Gere; ROTHBLUM, Esther D.; MANN, Leon. Psychological antecedents of student procrastination. **Australian Psychologist**, 1988, v.22, n.2, p.p.207-217.

BRANDEN, Nathaniel. **The six pillars of self-esteem**. Ed. Bantam Books. New York, 1994.

CHU, Angela Hsin; CHOI, Jin Nam. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. **The Journal of Social Psychology**, 2005, v.145, n.3, p.p. 245-264.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Procrastinação: Descrição de Comportamento de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. *RBTC*, São Paulo, 1999, v.1, n.2, p.p. 125-133.

FERRARI, Joseph R.; MCCOWN, William G.; JOHNSON, Judith L. **Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment**. Ed. Plenum Press, New York. 1995.

HEATHERTON, Todd. F.; WYLAND, Carrie. **Assessing self-esteem**. Em S. Lopez and R. Snyder. *Assessing positive psychology*, Ed. Book Chapter, Washington, 2003, p.p. 219-233.

HERMANS, Humbert Jansen M. **Prestatie motivatie test, handleiding**. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger, 1976.

HEWITT, John Paul. Self-Esteem. **Encyclopedia of positive psychology**. Malden, 2009, v. 2, p.p. 880-886.

HOUAISS. **Pequeno dicionário HOUAISS da língua portuguesa**. Ed. Moderna. São Paulo, 2015.

HUTZ, Cláudio Simon; ZANON, Cristian. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**. Rio Grande do Sul, 2011, v. 10, n. 1, p.p. 41-49.

KACHGAL, Mera. M.; HANSEN, L. Sunny.; NUTTER, Kevin. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. **Journal of Developmental Education**. 2001. v.25, n.1, p.p.14–24.

KERNIS, Michael H. Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. **Journal of Personality**. 2005, v. 73, n. 6, p.p. 1569-1605.

MACHADO, Maria Aparecida de Rodrigues. **“Amanhã sem falta” – Os efeitos econômicos da procrastinação**. UFRGS. Porto Alegre, 2012.

MARRONE, Daniela Bergesch D’Incao, SOUZA, Luciana Karine de, HUTZ, Claudio Simon. O uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, 2019, v. 18, n. 3, p.p. 229-238.

MIGUEL, Fabiano Koich, *et al.* A brazilian investigation of the 36- and 16-item difficulties in emotion regulation scales. **J. Clin Psychol**. 2017, v. 73, n. 9, p.p. 1146-1159.

POTTS, T. J. Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. **Dissertation Abstracts International**, 1987, v.48, p.p.1543.

PUCPR. **Procrastinação**: o que é, causas e como parar a procrastinação. EAD PUCPR. 2020. Disponível em: <<https://ead.pucpr.br/blog/procrastinar>>. Acesso em 29 de set. de 2021.

ROTHBLUM, Esther Davida. **Fear of Failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models**. In: LEITENBERG, H. Ed. Handbook of social and evaluation anxiety. New York, 1990. p.p 497-537.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre. **Procrastinação acadêmica e a autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2011.

SANTI, Alexandre. A ciência da procrastinação. **Rev. Super Interessante**. 2020. Disponível em: < <https://super.abril.com.br/comportamento/a-ciencia-da-procrastinacao/>> . Acesso em 30 de out. de 2021.

SCHRAW, Gregory.; OLAFSON, Lori.; WADKINS, Theresa. Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. **Journal of Educational Psychology**. Washington, 2007, v. 99, n. 1, p.p. 12-25.

SOLOMON, Laura J.; ROTHBLUM, Esther Davida. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of counseling psychology**. 1984, v.31, n.4, p.p. 503.

SOUZA, Marcela Tavares; SILVA, Michelly Dias; CARVALHO, Rachel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. São Paulo, 2010, v. 8, n. 1, p.p. 102-106.

STEEL, Piers. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological bulletin**. 2007, v.133, n.1, p.p. 65-94.

STEEL, Piers; KLINGSIECK, Katrin B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. **Australian Psychologist**. 2016, v. 51, p.p. 36-46.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Faculdade Ari de Sá

Gerada automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C838f COSTA, MARTA COELI TABOSA.

FAZER AGORA? PRA QUÊ?: análise do perfil do indivíduo procrastinador brasileiro: uma revisão integrativa / MARTA COELI TABOSA COSTA. – 2021.

24 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Ari de Sá, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2021.

Orientação: Profa. Dra. Glysa de Oliveira Meneses.

1. Procrastinação. 2. Sexo. 3. Autoestima. 4. Regulação Emocional. I. Título.

CDD 150
