

## PROCRASTINAÇÃO E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DO ESTUDANTE: UMA PESQUISA COMPARATIVA ENTRE PRIMEIRO E TERCEIRO ANO DO COLÉGIO NOVAESCOLA

Isabella Biazi Peixoto, Júlia Hitoe Nagaya Takase, Pietra Trentin Rodrigues<sup>1</sup>, Felipe Vitório Lucero<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colégio Novaescola – Campo Grande – MS

biazipeixotoisabella@gmail.com, julia.muleira@gmail.com,  
pietra.trentin.pi@gmail.com, fe.lucero@hotmail.com

Área/Subárea: Ciências Humanas - Educação

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Procrastinação, Estudantes, Vestibulares, Escala Tuckman

### Introdução

A procrastinação é definida como o adiamento desnecessário na execução de tarefas ou na tomada de decisões, frequentemente acompanhada de desconforto psicológico e emoções negativas, como culpa e insatisfação. Esse comportamento é difícil de modificar, pois, embora ofereça alívio temporário, ocorre em um contexto repleto de demandas, incertezas e responsabilidades, muitas vezes servindo como uma estratégia de enfrentamento para evitar tarefas consideradas aversivas.

Esse padrão comportamental pode gerar consequências significativas, como o aumento do estresse e da ansiedade, resultantes da sobrecarga gerada pelo acúmulo de tarefas não concluídas. Estudos recentes demonstram uma correlação entre a procrastinação e o agravamento de problemas de saúde mental e bem-estar, ressaltando a importância de compreender melhor esse fenômeno e desenvolver estratégias eficazes para mitigá-lo.

Este artigo tem como objetivo explorar os aspectos psicológicos da procrastinação, suas causas e consequências, além de propor intervenções práticas para lidar com o problema, baseando-se em evidências empíricas e teóricas.

### Metodologia

Para alcançar os objetivos, foi realizada uma pesquisa quantitativa com um design comparativo entre dois grupos de estudantes (primeiro e terceiro ano) do Colégio Novaescola. O questionário, elaborado na plataforma Google Forms, continha 12 perguntas baseadas na Tuckman Procrastination Scale (TPS). A análise dos resultados permitiu identificar a frequência da procrastinação entre jovens de 15 a 17 anos. As análises foram complementadas por uma pesquisa bibliográfica em artigos das bases de dados Scielo e Capes. Todos os registros e análises encontram-se disponíveis no diário de bordo e na pasta de referências.

A organização do grupo de trabalho teve a criação de um grupo de WhatsApp entre os autores, onde foram discutidos artigos e metodologias. A principal dificuldade encontrada foi convencer os estudantes a participarem da pesquisa, uma vez que muitos não compreendem a relevância

do tema e o consideram desnecessário. Diante disso, torna-se fundamental divulgar a importância dos riscos relacionados aos sentimentos associados à procrastinação, como culpa e ansiedade.

	Nunca	Raramente	As vezes	Quase sempre	Sempre
1. Quando tenho que fazer uma atividade, geralmente deixo para o último minuto.					
2. Eu normalmente me preparam com antecedência para as avaliações.					
3. Quando tenho dificuldade em entender algo, imediatamente procuro ajuda.					
4. Eu assisto à aula regularmente.					
5. Eu tento completar o trabalho designado o mais rápido possível.					
6. Adio os trabalhos dos cursos que não gosto.					
7. Adio leituras de cursos que não gosto.					
8. Eu constantemente tento melhorar meus hábitos de estudo.					
9. Eu invisto o tempo necessário para estudar mesmo quando o assunto é entediante.					
10. Eu tento me motivar a manter meu ritmo de estudo.					
11. Eu tento terminar meus trabalhos importantes com tempo de sobra.					
12. Aproveito para rever minhas atribuições antes de enviá-las.					

**Figura 1.** Questionário Tuckman Procrastination Scale (TPS)

O problema central desta pesquisa é compreender como a procrastinação, caracterizada pelo adiamento desnecessário de tarefas, está sendo influenciada e amplificada pela Era Digital. Com o avanço das tecnologias e a proliferação de distrações, como smartphones e redes sociais, os indivíduos enfrentam desafios cada vez maiores para gerenciar suas tarefas e manter a produtividade. Utilizando o questionário Tuckman Procrastination Scale (TPS) a pesquisa busca explorar as causas subjacentes da procrastinação no contexto tecnológico atual, analisando como a falta de autorregulação contribui para esse comportamento e identificando as consequências psicológicas e práticas decorrentes. Além disso, pretende-se investigar de que forma essas distrações modernas afetam a capacidade das pessoas de cumprir prazos e alcançar objetivos, e como estratégias de enfrentamento podem ser desenvolvidas para mitigar os efeitos negativos da procrastinação.

#### APOIO



#### REALIZAÇÃO



## Resultados e Análise

A pesquisa demonstrou que a procrastinação é um comportamento comum entre os estudantes de todas as séries, afetando negativamente o desempenho acadêmico e contribuindo para o aumento do estresse e da ansiedade. Ao contrário do que se esperava, os alunos do terceiro ano procrastinam mais do que os do primeiro ano. Esse resultado pode ser atribuído à pressão crescente relacionada ao vestibular, que eleva os níveis de ansiedade e dificulta a gestão do tempo e das tarefas.

Embora os alunos do terceiro ano apresentem maior maturidade, a sobrecarga de responsabilidades e a necessidade de atingir metas elevadas geram um ambiente propício para a procrastinação. Os dados indicaram que, apesar de muitos estudantes buscarem iniciar suas atividades com antecedência, acabam adiando a conclusão das tarefas até o último momento. Esse padrão foi especialmente destacado na análise das respostas às questões 1 e 5 do questionário.

As razões para essas diferenças envolvem tanto fatores acadêmicos quanto psicológicos. Alunos do primeiro ano, apesar de ainda estarem se ajustando ao ensino médio, enfrentam menos pressão em comparação com os estudantes do terceiro ano, que têm o vestibular como um objetivo iminente. Essa pressão maior contribui diretamente para o aumento da procrastinação.

Com base nesses achados, algumas estratégias podem ser recomendadas para reduzir a procrastinação. Desenvolver habilidades de autorregulação, como a criação de rotinas de estudo mais eficientes, a definição de metas claras e o uso de ferramentas de organização, pode ser fundamental. Além disso, é importante oferecer suporte psicológico e conscientizar os alunos sobre os impactos da procrastinação, ajudando-os a lidar com as distrações e a pressão do vestibular.

## Considerações Finais

Com a finalização do projeto, conclui-se que a procrastinação é um comportamento recorrente entre os estudantes, presente em todas as séries analisadas. Esse hábito afeta negativamente o desempenho acadêmico, contribuindo para o aumento do estresse e da ansiedade. O estudo também destacou que, ao contrário do que se esperava, os alunos do terceiro ano, por estarem sob maior pressão com o vestibular, tendem a procrastinar mais do que os do primeiro ano, evidenciando que a proximidade de responsabilidades importantes pode intensificar esse comportamento.

No entanto, o estudo apresenta algumas limitações. O tamanho da amostra pode não ser suficientemente

representativo para generalizar os resultados para uma população maior. Além disso, a validade dos instrumentos utilizados, como o questionário baseado na Tuckman Procrastination Scale (TPS), poderia ser aprimorada para captar com mais precisão nuances da procrastinação em diferentes contextos acadêmicos e pessoais.

Para pesquisas futuras, faremos a inclusão de outras variáveis que possam influenciar a procrastinação, como níveis de motivação, ambiente familiar e a presença de apoio psicológico. Vamos continuar o projeto investigando a influência de fatores externos, como o uso de tecnologias digitais e redes sociais, captando insights valiosos para compreender melhor os fatores que agravam ou amenizam a procrastinação em diferentes fases da vida acadêmica.

## Referências

Bandeira, P. G. (2018). Procrastinação e suas implicações na vida acadêmica: Um estudo com alunos universitários. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(1), 85-92. doi:10.1590/2175-35392018020201

Ferrari, J. (2001). Procrastinação como falha de autorregulação: Efeitos da carga cognitiva, autoconsciência e limites de tempo no “trabalho melhor sob pressão.” *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 1(1), 43-58.

Lima, A. F., & Silva, R. A. (2014). Procrastinação: Uma revisão sobre os fatores que influenciam esse comportamento em estudantes. *Revista de Psicologia*, 23(2), 15-29.

Tijiboy, A. V. (2001). *As novas tecnologias e a incerteza na educação*. Belo Horizonte: Autêntica.

### APOIO



### REALIZAÇÃO

