

# IMPACTO DA PROCRASTINAÇÃO NA PRODUTIVIDADE ACADÊMICA DOS ESTUDANTES\*

PEDRO CONSTANTE FIALHO\*\*

## RESUMO

A procrastinação acadêmica é um comportamento comum entre estudantes, caracterizado pelo adiamento de tarefas importantes em favor de atividades mais prazerosas ou menos urgentes, o que prejudica a produtividade e o desempenho. Esse fenômeno está ligado a fatores psicológicos, como dificuldades na autorregulação, impulsividade e perfeccionismo. A falta de controle sobre impulsos e a má gestão do tempo, especialmente em ambientes com grande liberdade, favorecem o adiamento das atividades, levando a estresse e resultados acadêmicos inferiores. Este estudo visa investigar o grau de procrastinação entre estudantes e identificar estratégias eficazes para lidar com o problema, buscando também propor intervenções que possam ser adotadas pelas instituições de ensino para melhorar o desempenho acadêmico.

## PALAVRAS-CHAVE

Procrastinação, Produção Acadêmica; Psicologia

## INTRODUÇÃO

A procrastinação, segundo Steel (2007), é um fenômeno psicológico comum que envolve o adiamento de tarefas importantes, frequentemente em benefício de atividades mais prazerosas, mas menos urgentes. Em contextos acadêmicos, esse comportamento pode resultar em impactos significativos na produtividade, influenciando a qualidade dos estudos e o desempenho dos estudantes. A procrastinação não é apenas uma questão de

preguiça ou falta de disciplina; é frequentemente associada a fatores emocionais, como estresse, ansiedade e até baixa autoconfiança, como apontado por Ferrari, Johnson e McCown (1995).

Este trabalho tem como objetivo investigar o impacto da procrastinação na produtividade acadêmica, identificando suas causas, especialmente aquelas influências pessoais e comportamentais que levam os estudantes a procrastinar. Além disso, abordaremos a

\* Este artigo é resultado de pesquisa realizada a propósito da disciplina de Pesquisa e Produção Acadêmica ministrada pelo professor Vinicius Furquim de Almeida, no Colégio Sinodal Prado, no ano de 2024

\*\* Estudante do 3º ano do Ensino Médio do colégio Sinodal Prado.

importância da gestão do tempo e apresentaremos estratégias práticas de combate à procrastinação, baseadas em estudos de pesquisadores como Pychyl (2013), que sugere a organização pessoal como um elemento chave para reduzir comportamentos procrastinatórios.

A relevância do tema destaca-se no contexto universitário, onde a pressão por desempenho e o volume de tarefas são consideráveis. A procrastinação é um obstáculo comum na vida acadêmica que afeta tanto a produtividade quanto o bem-estar psicológico dos estudantes. Compreender suas causas e aplicar métodos para superá-la pode ser fundamental para alcançar o sucesso acadêmico e melhorar a experiência universitária.

A procrastinação é definida como o adiamento de tarefas que, de maneira racional, sabemos que deveríamos realizar. Esse comportamento não é apenas uma questão de má administração do tempo, mas também envolve aspectos emocionais e cognitivos complexos. Na vida acadêmica, o ato de procrastinar é particularmente comum, com muitos estudantes adiando a realização de tarefas até o último momento, o que pode gerar estresse e afetar a qualidade do trabalho.

A procrastinação é um fenômeno multifacetado que pode ser categorizado em tipos distintos. Entre os mais comuns está a "procrastinação ativa", em que o indivíduo conscientemente adia uma tarefa em busca de um "prazo ideal" que o impulsiona a realizar o trabalho. Por outro lado, a "procrastinação passiva" ocorre quando o indivíduo adia tarefas por medo, ansiedade ou falta de autoconfiança, o que o leva a evitar o trabalho em vez de enfrentá-lo.

No contexto universitário, essa prática é frequentemente alimentada pela falta de

motivação intrínseca e pela dificuldade em lidar com tarefas que parecem desafiadoras ou tediosas. Essas características indicam que a procrastinação é um comportamento que vai além da simples preguiça, pois muitas vezes está ligada a fatores psicológicos como perfeccionismo, autocobrança e até o medo do fracasso.

Estudiosos como Pychyl (2013) afirmam que a procrastinação também está associada à falta de autocompaixão, o que leva os estudantes a serem extremamente críticos consigo mesmos quando falham em cumprir prazos, reforçando o ciclo de procrastinação. Entender essa dinâmica é essencial para que os estudantes possam adotar estratégias para superar esse hábito, gerando mudanças reais em sua produtividade.

A procrastinação acadêmica é um comportamento complexo influenciado por uma série de fatores emocionais, comportamentais e contextuais. Diversos autores identificaram causas específicas que explicam por que estudantes universitários tendem a procrastinar em tarefas acadêmicas.

## FATORES INTERNOS

Um dos fatores internos mais comuns é o medo de falhar. Clarry Lay (1986), um pesquisador destacado no estudo da procrastinação, observa que o medo do fracasso leva muitos estudantes a evitarem tarefas desafiadoras, pois receiam que seu desempenho seja insatisfatório. Esse medo pode estar associado ao perfeccionismo, característico de estudantes que desejam executar suas tarefas de forma impecável, adiando-as até acreditarem que podem realizá-las da "melhor maneira possível".

Outro fator é a baixa autoconfiança.

Estudantes com baixa confiança em suas habilidades acadêmicas tendem a procrastinar como uma forma de evitar enfrentar possíveis falhas. Esse comportamento pode criar um ciclo negativo, no qual o estudante adia suas tarefas por não acreditar em sua capacidade de realizá-las com qualidade, reforçando assim sua falta de confiança.

## FATORES EXTERIORES

Além dos fatores internos, há também os fatores externos que contribuem para a procrastinação. O ambiente de estudos, por exemplo, desempenha um papel crucial. Um ambiente desorganizado e cheio de distrações pode dificultar a concentração e a realização de tarefas. Nesse sentido, a criação de um espaço de estudos organizado e adequado é uma recomendação comum para reduzir as influências externas que favorecem a procrastinação.

A sobrecarga de tarefas e a pressão acadêmica também são fatores externos importantes. O volume de trabalho exigido de estudantes universitários muitas vezes resulta em uma sensação de estresse e esgotamento, o que, segundo Ferrari (2001), leva à procrastinação como uma “válvula de escape” temporária. Para esses estudantes, procrastinar acaba sendo um alívio momentâneo, embora aumente a pressão com a aproximação dos prazos.

Essas causas demonstram que a procrastinação acadêmica não se resume a uma única causa, mas é um comportamento influenciado por um conjunto de fatores pessoais e contextuais. Identificar essas causas é essencial para que os estudantes possam aplicar estratégias que diminuam a procrastinação e promovam um

comportamento mais produtivo.

## IMPACTOS

A procrastinação acadêmica tem impactos profundos na produtividade e no bem-estar dos estudantes. Segundo Tice e Baumeister (1997), estudantes que procrastinam experimentam níveis elevados de estresse e, muitas vezes, obtêm um desempenho inferior na comparação com aqueles que completam suas tarefas de forma antecipada. Esse comportamento gera um ciclo prejudicial, pois o adiamento contínuo de tarefas importantes eleva a carga de trabalho para um momento futuro, o que acaba por aumentar a pressão e comprometer a qualidade do trabalho.

Os efeitos da procrastinação vão além da simples perda de produtividade. A procrastinação contribui para uma diminuição da satisfação pessoal, uma vez que os estudantes frequentemente sentem culpa e frustração por não conseguirem cumprir seus compromissos. Esse sentimento de culpa gera um ciclo negativo, no qual o estudante se sente sobrecarregado e menos motivado para dar início às tarefas.

Além disso, a procrastinação pode prejudicar a capacidade de aprendizado dos estudantes. Quando adiam suas atividades para momentos de maior pressão, eles tendem a estudar de forma menos profunda, apenas com o objetivo de cumprir prazos. Esse processo leva a um aprendizado superficial, que impacta o desenvolvimento acadêmico a longo prazo. Com isso, a procrastinação afeta não só o rendimento nas atividades específicas, mas também o domínio dos conteúdos e competências que são fundamentais para o crescimento acadêmico e profissional.

A longo prazo, a procrastinação afeta

também a autoconfiança dos estudantes. Schouwenburg (2004) observa que o hábito de procrastinar gera um padrão de crenças limitantes sobre as próprias capacidades, levando os estudantes a acreditarem que sempre terão dificuldade em gerenciar suas tarefas. Esse ciclo de procrastinação e autoavaliação negativa reforça o comportamento procrastinatório, criando um padrão que pode ser difícil de quebrar sem intervenções e estratégias direcionadas.

## A IMPORTÂNCIA DA GESTÃO DO TEMPO

A gestão eficaz do tempo é uma das ferramentas mais poderosas para superar a procrastinação e promover uma rotina acadêmica mais produtiva. O gerenciamento do tempo envolve a habilidade de priorizar tarefas de maneira que se alinhem com objetivos de longo prazo, ajudando a evitar o adiamento de atividades importantes. Para os estudantes universitários, desenvolver uma boa gestão do tempo é essencial para equilibrar as demandas acadêmicas com outras responsabilidades, reduzindo a pressão e o risco de procrastinação.

Um dos métodos mais recomendados para melhorar a gestão do tempo é a prática da priorização de tarefas. Eisenhower (1954) criou uma matriz que ajuda a classificar as atividades em quatro quadrantes: urgente e importante, não urgente e importante, urgente e não importante, e não urgente e não importante. A partir dessa classificação, os estudantes podem direcionar seu tempo para as tarefas mais essenciais e evitar atividades que possam ser adiadas ou eliminadas, uma técnica que tem se mostrado eficaz para reduzir a procrastinação.

Além da priorização, dividir grandes tarefas

em etapas menores é uma estratégia poderosa.

A "divisão de tarefas" facilita o início do trabalho, pois tarefas fragmentadas parecem menos assustadoras e demandam menos esforço para começar. Ao dividir uma atividade complexa em passos menores, os estudantes podem progredir gradualmente e, assim, evitar o sentimento de sobrecarga que contribui para a procrastinação.

Outra técnica relevante é o uso de cronogramas e agendas. Britton e Tesser (1991) demonstram que estudantes que utilizam agendas para planejar suas atividades diárias apresentam um melhor desempenho acadêmico e tendem a procrastinar menos. Ao organizar as tarefas semanalmente ou diariamente, os estudantes conseguem visualizar melhor o que precisa ser feito e controlar seu tempo de forma mais eficiente.

Contudo, é importante que o estudante desenvolva autodisciplina e autocontrole para resistir à tentação de adiar tarefas. A gestão do tempo é uma habilidade que precisa ser constantemente praticada para ser eficaz. Pois, mesmo com métodos de organização, os estudantes ainda devem se comprometer com a realização das tarefas, superando a tendência natural de procrastinar.

## TÉCNICAS PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Para superar a procrastinação é necessário o uso de estratégias práticas que ajudem a iniciar e manter o foco nas tarefas. Entre as técnicas mais eficazes, destaca-se o Método Pomodoro, que divide o tempo de trabalho em blocos, intercalados por breves intervalos. Essa prática ajuda a evitar o esgotamento e aumenta a concentração ao estudar, uma abordagem

ideal para tarefas extensas.

Outra estratégia eficaz é a regra dos dois minutos, que propõe a realização imediata de tarefas simples e rápidas. Esse método evita o acúmulo de pequenas atividades que, se deixadas de lado, acabam gerando estresse. Completar essas pequenas tarefas traz um sentimento de progresso e pode impulsionar a realização de tarefas mais complexas.

Os micro-hábitos também são uma solução eficiente para o enfrentamento da procrastinação. Ao estabelecer metas iniciais pequenas, como dedicar alguns minutos diários a uma tarefa, o estudante constrói uma rotina constante e menos intimidadora. Com o tempo, esses hábitos se ampliam e contribuem para uma produtividade mais fluida.

A prática da auto-compaixão também se destaca como uma abordagem importante. Ao serem mais compreensivos consigo mesmos e aceitarem dificuldades momentâneas, os estudantes reduzem o peso da culpa, que muitas vezes contribui para o adiamento das tarefas. Esse cuidado com o bem-estar emocional permite que o estudante se relacione de maneira mais positiva com suas responsabilidades, facilitando o início das atividades.

## A TECNOLOGIA COMO ALIADA NA ORGANIZAÇÃO ACADÊMICA

A tecnologia oferece ferramentas que auxiliam os estudantes a organizarem suas atividades e, consequentemente, evitar a procrastinação. Aplicativos de organização, como “Trello”, “Todoist” e “Notion”, permitem visualizar e planejar tarefas, melhorando a estruturação do tempo.

Trello, por exemplo, organiza projetos em quadros e listas, uma abordagem visual que

ajuda os estudantes a dividirem grandes tarefas em etapas menores, facilitando o acompanhamento do progresso. Essa segmentação dá clareza sobre o que precisa ser feito, criando uma sequência lógica que diminui a tendência de procrastinar.

“Todoist” possibilita a criação de listas de tarefas diárias, promovendo o compromisso com metas específicas e ajudando a evitar o acúmulo de atividades. Já o “Notion” se destaca por combinar funções de notas e gestão de tarefas, sendo útil para planejar prazos e organizar materiais de estudo em um único lugar.

Essas ferramentas tornam o planejamento diário mais prático, auxiliando na criação de uma rotina de estudos organizada. Com um controle mais visual e acessível das tarefas, o estudante reduz a desorganização e a sobrecarga, fatores comuns para a procrastinação.

## CONCLUSÃO

A procrastinação é um desafio comum que afeta muitos estudantes universitários, prejudicando tanto a produtividade quanto o bem-estar emocional. Este trabalho explorou os principais fatores que levam à procrastinação, como o medo do fracasso, a baixa autoconfiança e a desorganização, e os impactos negativos que o adiamento das responsabilidades pode trazer ao desempenho acadêmico e à satisfação pessoal.

Para reduzir a procrastinação, é essencial que os estudantes adotem uma abordagem prática e estruturada. Técnicas como o Método Pomodoro, a regra dos dois minutos e a criação de micro-hábitos oferecem formas acessíveis de iniciar tarefas com mais facilidade, diminuindo a sensação de

sobrecarga. O uso de ferramentas tecnológicas para organização, como quadros de tarefas e agendas digitais, também contribui para uma rotina mais organizada e menos propensa ao adiamento de atividades.

Começar com pequenas mudanças no dia a dia, como planejar as atividades com antecedência e dividir grandes tarefas em etapas menores, pode ser um ponto de partida para construir uma rotina mais produtiva. Além disso, cultivar uma atitude de autocompaixão e evitar cobranças excessivas ajudam a quebrar o ciclo da procrastinação, promovendo uma relação mais positiva com o estudo e a organização.

Pois, superar a procrastinação é um processo gradual e exige disciplina e autoconhecimento. Com a prática contínua de estratégias de gestão do tempo e a implementação de uma abordagem mais compreensiva, os estudantes podem construir uma rotina acadêmica mais equilibrada e satisfatória. Ao adotar esses hábitos, eles aumentam suas chances de alcançar suas metas acadêmicas, desenvolvendo habilidades essenciais para seu futuro pessoal e profissional.

## REFERÊNCIAS

Ferrari, J. R., & Tice, D. M. Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. **Journal of Research in Personality**, 34(1), 73-83, 2000.

Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. Exploring Procrastination: Causes and Consequences of Academic Procrastination among Students in the United States and Germany. **International Journal of Educational Psychology**, 2(1), 12-19, 2013

Lay, C. H. At last, my research article on procrastination. **Journal of Research in Personality**, 20(4), 474-495, 1986.

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. **Procrastination, Health, and Well-Being**. Academic Press, 2016

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of Counseling Psychology**, 31(4), 503-509, 1984.

Steel, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, 133(1), 65-94, 2007.

Steel, P., & Klingsieck, K. B. Academic Procrastination: **Psychological Antecedents Revisited**. **Australian Psychologist**, 51(1), 36-46, 2016.

Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. **Frontiers in Psychology**, 11, 54, 2020.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. **Psychological Science**, 8(6), 454-458, 1997-