



**CENTRO UNIVERSITÁRIO CRISTUS**

**MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO NA SAÚDE E TECNOLOGIAS  
EDUCACIONAIS**

**MANUELLA MEIRELES PEREIRA**

**PROCRASTINAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DE  
MEDICINA**

**FORTALEZA**

**2025**

MANUELLA MEIRELES PEREIRA

PROCRASTINAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação em ensino na saúde e tecnologias educacionais do Centro Universitário Christus como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em tecnologias educacionais e ensino na saúde. Área de concentração: Educação em Saúde. Linha de Pesquisa: Processo de Ensino e Aprendizagem e Tecnologias Educacionais em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Hermano Alexandre Lima Rocha

Coorientador: Prof. Dr. Marcos Kubrusly

FORTALEZA

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Centro Universitário Christus - Unichristus  
Gerada automaticamente pelo Sistema de Elaboração de Ficha Catalográfica do  
Centro Universitário Christus - Unichristus, com dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S237p Santos, Manuella Meireles Pereira Gadelha.  
Procrastinação e fatores associados em estudantes de  
medicina / Manuella Meireles Pereira Gadelha Santos. - 2025.  
100 f. : il.

Dissertação (Mestrado) - Centro Universitário Christus -  
Unichristus, Mestrado em Ensino na Saúde e Tecnologias  
Eduacionais, Fortaleza, 2025.

Orientação: Prof. Dr. Hermano Alexandre Lima Rocha .  
Coorientação: Prof. Dr. Marcos Kubrusly .  
Área de concentração: Ensino em Saúde.

1. Procrastinação. 2. Ensino em saúde . 3. Procrastinação  
acadêmica. I. Título.

CDD 610

MANUELLA MEIRELES PEREIRA

PROCRASTINAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação em ensino na saúde e tecnologias educacionais do Centro Universitário Christus como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em tecnologias educacionais e ensino na saúde.

Orientador: Prof. Dr. Hermano Alexandre Lima Rocha

Coorientador: Prof. Dr. Marcos Kubrusly

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Hermano Alexandre Lima Rocha (Orientador)  
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

---

Prof. Dra. Débora Pedrosa Moreira  
Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)

---

Prof. Dra. Maria Isabel Filgueiras Lima Ciasca  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Dedico este trabalho à minha família, minha maior inspiração e força. Seu amor incondicional, apoio em cada etapa e confiança em meus sonhos me impulsionaram a alcançar este momento.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, antes de tudo, a Deus, que guia meus passos, sustenta meus valores e me dá forças para seguir firme em meus propósitos.

À minha mãe, meu maior exemplo de força e determinação, que me ensinou a lutar com coragem por cada sonho e a entender que as maiores conquistas exigem sacrifícios. Ao querido Julinho, que sempre acredita em mim, me incentiva e me lembra que posso alcançar tudo o que desejo.

Ao meu esposo, Saulo, meu porto seguro, que esteve ao meu lado em cada decisão, que assumiu tantas responsabilidades quando eu não podia estar presente, sempre com paciência, amor e dedicação. Obrigada por cuidar tão bem das nossas filhas e colocar nossa família acima de tudo.

Às minhas filhas, Celina e Helena, meu bem mais precioso. Obrigada por enfrentarem minha ausência com compreensão, mesmo sem entenderem completamente. Vocês são minha motivação maior, e cada olhar de orgulho de vocês ilumina o caminho que trilha.

Sou profundamente grata ao meu orientador, Dr. Hermano, por sua paciência, suporte e por compartilhar tanto conhecimento de maneira inspiradora. Ao meu coorientador, Dr. Marcos Kubrusly, um exemplo de médico, professor e ser humano, por todo o incentivo e por ser uma referência tão admirável. É uma honra imensa ter aprendido com vocês.

Aos colegas do mestrado, vocês transformaram essa jornada em algo leve e especial. Com vocês, cada desafio foi mais significativo e mais fácil de enfrentar. Obrigada por compartilharem essa caminhada.

## RESUMO

A procrastinação é caracterizada pelo adiamento deliberado de tarefas educacionais atribuídas e está correlacionada com baixo desempenho acadêmico e depressão. A preocupação com a procrastinação é particularmente alta entre os estudantes de medicina, pois está fortemente associada a aspectos como baixa autoeficácia, falta de organização, baixa motivação intrínseca, regulação ineficaz do esforço e problemas de gerenciamento de tempo. A relação entre a tendência dos estudantes à procrastinação e a adoção de estratégias de estudo eficazes permanece pouco explorada, deixando um espaço crítico para investigação. Desse modo, este estudo visa preencher essa lacuna ao explorar como a procrastinação afeta a seleção e a eficácia das estratégias de estudo adotadas pelos estudantes. Trata-se de um estudo transversal realizado no Brasil e incluiu estudantes de medicina do primeiro ao sétimo semestre da Faculdade de Medicina da Unichristus. Foram utilizadas a escala validada de procrastinação e o Inventário de Estratégias de Estudo e Aprendizagem. Modelos multivariados de regressão linear generalizada com erros robustos foram usados para verificar a associação entre as variáveis do estudo. Participaram do estudo 447 estudantes, dos quais 70,2% eram mulheres, com idade média de 23 anos. O domínio "auxiliares de estudo" apresentou pontuações mais altas entre os estudantes mais jovens, que se autodeclararam negros e que estudaram em escolas particulares antes da faculdade de medicina. Maiores pontuações de procrastinação foram estatisticamente associadas a pontuações mais altas em seleção de ideias principais, concentração, organização do tempo e ansiedade, e as pontuações mais baixas em auxiliares de estudo e preocupação com o estudo (valores de  $p < 0,05$ ). Além disso, a metodologia ativa foi associada a pontuações mais altas nos domínios de auxiliares de estudo e organização do tempo. Diante disso, constatou-se que a procrastinação está associada às estratégias de estudo utilizadas pelos estudantes de medicina, que podem ser modificadas por meio de treinamento, melhorando, em última análise, seu desempenho. Estudantes em modelos tradicionais, que são mais velhos, brancos e oriundos de escolas públicas, podem se beneficiar especialmente desse treinamento.

**Palavras-chave:** Aprendizado baseado em problemas; Medicina; Procrastinação; Estratégias de aprendizado.

## ABSTRACT

Procrastination is characterized by the deliberate postponement of assigned educational tasks and is correlated with poor academic performance and depression. Concern about procrastination is particularly high among medical students, as it is strongly associated with aspects such as low self-efficacy, lack of organization, low intrinsic motivation, ineffective effort regulation, and time management problems. The relationship between students' tendency to procrastinate and the adoption of effective study strategies remains underexplored, leaving a critical space for investigation. Thus, this study aims to fill this gap by exploring how procrastination affects the selection and effectiveness of study strategies adopted by students. This is a cross-sectional study conducted in Brazil and included medical students from the first to the seventh semester of the Faculty of Medicine of Unichristus. The validated procrastination scale and the Study and Learning Strategies Inventory were used. Multivariate generalized linear regression models with robust errors were used to verify the association between the study variables. The study included 447 students, 70.2% of whom were women, with an average age of 23 years. The domain "study aids" showed higher scores among younger students, those who self-identified as black, and those who studied in private schools before medical school. Higher procrastination scores were statistically associated with higher scores in selection of main ideas, concentration, time management, and anxiety, and lower scores in study aids and worry about studying ( $p$ -values  $< 0.05$ ). In addition, the active methodology was associated with higher scores in the domains of study aids and time management. Given this, it was found that procrastination is associated with the study strategies used by medical students, which can be modified through training, ultimately improving their performance. Students in traditional models, who are older, white, and from public schools, may especially benefit from this training.

**Keywords:** Problem-based learning; Medicine; Procrastination; Learning strategies.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
1.1	Procrastinação .....	11
1.2	Learnig and Study Strategies Inventory (LASSI) .....	15
1.3	Estratégias de Estudo e aprendizagem .....	16
1.4	Aprendizagem baseada em problemas e currículo híbrido .....	19
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>23</b>
2.1	Objetivo Geral .....	23
2.2	Objetivos Específicos.....	23
<b>3</b>	<b>MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>24</b>
3.1	Desenho do estudo.....	24
3.2	População e amostra do estudo .....	24
3.3	Coleta de dados .....	24
3.4	Variáveis .....	25
3.5	Análise estatística.....	26
3.6	Desenvolvimento do Manual.....	26
3.7	Aspectos éticos .....	27
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>30</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>31</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>35</b>
	Anexo A. Escala de Procrastinação (EP).....	35
	Anexo B. Inventário de Estratégias de Estudo e Aprendizagem (LASSI) modificado.....	39
	Anexo C. Questionário sociodemográfico de autorrelato.....	41

<b>Anexo D. Parecer do Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) .....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>43</b>
<b>Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....</b>	<b>43</b>
<b>Apêndice B. Artigo: Associação entre procrastinação e estratégias de aprendizagem em estudantes de medicina num currículo híbrido de aprendizagem baseada em problemas e em aulas .....</b>	<b>45</b>
<b>Apêndice C. Manual para professores: Compreendendo e enfrentando a procrastinação acadêmica .....</b>	<b>46</b>

# 1 INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO

## 1.1 Procrastinação

A procrastinação é um fenômeno cada vez mais estudado nos dias atuais, A procrastinação é um fenômeno cada vez mais estudado nos dias atuais, especialmente por suas graves implicações no desempenho em diferentes áreas da vida. A origem da palavra "procrastinação" remonta ao latim, derivando do verbo "procrastinare", que se compõe de duas partes: "pro-", que significa "para frente", e "crastinus", que se refere a "pertencente ao amanhã". Portanto, a palavra literalmente traduz a ação de adiar para o amanhã. Steel (2007) propôs uma definição abrangente de procrastinação ao combiná-la com diversas noções existentes, descrevendo-a como "voluntariamente atrasar um curso de ação pretendido, apesar de esperar que o atraso seja prejudicial." Essa definição enfatiza a natureza intencional do adiamento e o reconhecimento, por parte do indivíduo, de que tal comportamento pode resultar em consequências adversas.

Visando uma distinção clara entre procrastinação e formas adaptativas de atraso, Klingsieck (2013, p. 26) descreveu a procrastinação como "o atraso voluntário de uma atividade pretendida e necessária e/ou [pessoalmente] importante, apesar de esperar consequências negativas potenciais que superem as consequências positivas do atraso." Klingsieck identificou sete aspectos constitutivos nas definições de procrastinação: (1) há um ato explícito ou implícito que é adiado; (2) o início ou a conclusão desse ato é intencional; (3) o ato é necessário ou possui importância pessoal; (4) o atraso é voluntário, não imposto por fatores externos; (5) o atraso é desnecessário ou irracional; (6) ocorre mesmo com a consciência das possíveis consequências negativas; e (7) está associado ao desconforto subjetivo ou outras consequências negativas.

Além disso, a procrastinação é frequentemente analisada pelo prisma das dificuldades de autorregulação, especialmente na regulação emocional. Procrastinadores tendem a priorizar o alívio imediato do humor negativo em vez do alcance de metas de longo prazo, adiando tarefas consideradas aversivas como uma forma de melhorar temporariamente o estado emocional, resultando numa desconexão entre as necessidades do presente e as metas futuras (Blouin-Hudon e Pychyl, 2015; Sirois e Pychyl, 2013). Fatores relacionados ao self, como autoeficácia

(Haycock et al., 1998) e autoestima (Ferrari, 1994), também influenciam a procrastinação. Ao adiar tarefas, procrastinadores evitam o risco de fracasso e o confronto com suas habilidades, protegendo, assim, sua autoestima social (Ferrari, 1991). O papel do perfeccionismo na procrastinação, especialmente relacionado à preocupação com avaliações negativas, também é discutido na literatura, mas sua contribuição para o comportamento procrastinatório ainda é um tema debatido (Pychyl e Flett, 2012). Independentemente de o atraso ser visto como adaptativo ou mal adaptativo, a principal causa relatada da procrastinação é a aversão à tarefa (Steel, 2007). Essa aversão leva ao adiamento mesmo quando o indivíduo reconhece os potenciais consequências negativas.

Para uma compreensão completa da procrastinação, é essencial considerar os critérios definidores e os mecanismos subjacentes. De acordo com a literatura, o atraso comportamental é um critério essencial para identificar a procrastinação, mas enfatiza-se que esses atrasos precisam ser prejudiciais para que sejam classificados como procrastinação (Steel, 2007; Ferrari, 2010; Klingsieck, 2013). Além disso, é importante diferenciar a procrastinação de atrasos estratégicos ou razoáveis, como quando um orientador aconselha o aluno a revisar a discussão de uma tese, o que resulta em um atraso planejado. No entanto, distinguir entre esses tipos de atrasos pode ser complexo (Klingsieck, 2013).

Klingsieck (2013) também investigou a frequência da procrastinação em diferentes áreas da vida, como no contexto acadêmico/trabalho, rotinas e obrigações cotidianas, saúde, lazer, relacionamentos familiares e sociais. O estudo demonstrou que a procrastinação é mais prevalente no contexto acadêmico/trabalho, seguida pelas obrigações diárias e cuidados com a saúde. As áreas de lazer e relacionamentos apresentaram menores índices de procrastinação, refletindo como o contexto pode influenciar o comportamento procrastinatório.

No contexto acadêmico, a procrastinação é caracterizada pelo adiamento deliberado de tarefas educacionais designadas (Kandemir et al., 2014), frequentemente por justificativas ilógicas, como a percepção de que a tarefa é excessivamente complexa, levando a uma relutância ou incapacidade de concluí-la.

A prevalência da procrastinação acadêmica é alarmante, com algumas pesquisas sugerindo taxas tão elevadas quanto 46% a 52% (Solomon e Rothblum, 84; Özer et al., 2010). Um estudo com estudantes de medicina mostrou que aproximadamente 29,25% deles procrastinam quase sempre ou sempre, enquanto

47,9% reportaram que a procrastinação em nível moderado lhes causou numerosos problemas (Hayat et al. 2020). Isso ressalta a importância de intervenções voltadas à autorregulação, habilidades de estudo e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Pesquisas recentes sugerem que a procrastinação acadêmica pode ser vista tanto como uma falha no aprendizado de autorregulação quanto sob uma perspectiva situacional. Essa perspectiva, que examina fatores contextuais como características da tarefa e comportamentos do professor, tem ganhado proeminência, sugerindo que a procrastinação nesse contexto envolve tanto fatores internos quanto externos que precisam ser abordados (Zacks e Hen, 2018).

Esse tipo de procrastinação está frequentemente associado a prazos perdidos, ansiedade em testes, baixo desempenho acadêmico e obtenção de médias gerais reduzidas. Alunos que procrastinam tendem a não possuir habilidades de autorregulação e apresentam crenças de autoeficácia mais frágeis em comparação com aqueles que praticam o atraso estratégico, que intencionalmente retardam suas atividades, mas mantêm alta motivação (Zacks e Hen, 2018).

A procrastinação acadêmica é particularmente prejudicial, pois afeta não apenas o desempenho acadêmico dos estudantes, mas também representa custos significativos nos níveis individual, institucional e social (Steel e Klingsieck, 2016). Estudos indicam que até 60% dos estudantes expressam o desejo de reduzir sua procrastinação acadêmica (Solomon e Rothblum, 1984). Contudo, superar esse comportamento exige mais do que a simples intenção de mudança, já que a procrastinação é considerada um problema de autorregulação disfuncional, emocionalmente orientado, em que o indivíduo adia tarefas aversivas ao focar nas próprias emoções em vez da atividade necessária (Steel, 2007; Valenzuela et al., 2020).

Uma metanálise de Kim e Seo (2015) revelou que a procrastinação acadêmica está negativamente correlacionada com o desempenho acadêmico. As correlações foram mais fortes para tarefas específicas, quando as notas não eram autorrelatadas e quando o desempenho era observado por outras pessoas. Em outro estudo importante, Steel e Klingsieck (2016) identificaram características comuns entre procrastinadores, como a baixa conscienciosidade, mas observaram que os motivos para procrastinação podem variar. Estudantes extrovertidos, por exemplo, podem procrastinar por razões sociais, enquanto estudantes com altos níveis de neuroticismo

procrastinam devido à ansiedade. Esses achados indicam que, embora existam características comuns entre procrastinadores, diferenças individuais relacionadas a traços de personalidade e histórico pessoal também influenciam o comportamento procrastinatório.

A procrastinação acadêmica representa um obstáculo significativo para o desempenho e os resultados acadêmicos dos estudantes, destacando a necessidade de intervenções específicas para abordar essa questão em ambientes de ensino superior (Goroshit, 2018). O impacto negativo da procrastinação se estende além do desempenho acadêmico, afetando também o bem-estar psicológico, uma vez que essa prática está associada a sintomas como baixa autoconfiança, sonolência, comportamentos prejudiciais à saúde, ansiedade, depressão e redução da qualidade de vida. Além disso, a procrastinação acadêmica interfere no aprendizado, na atitude em relação aos cursos e na satisfação com a vida acadêmica (Hayat et al., 2020).

Em termos de consequências, a procrastinação acadêmica está ligada a efeitos negativos no bem-estar emocional e físico dos alunos, incluindo exaustão, pressão de tempo e prejuízos aos estudos e à vida pessoal. Estudantes procrastinadores frequentemente enfrentam problemas de saúde mental, como estresse e ansiedade, além de reações físicas adversas como problemas de sono e exaustão (Grunschel et al., 2013; Steel e Klingsieck, 2016). Pesquisas também mostram que estudantes procrastinadores priorizam a regulação de emoções negativas a curto prazo, o que os leva a evitar tarefas desafiadoras, prejudicando seu desempenho acadêmico (Mohammadi Bytamar et al., 2020).

Outros estudos destacam a importância de estratégias de autorregulação para enfrentar a procrastinação, sugerindo abordagens como o treinamento de habilidades de estudo, a definição de metas e o suporte institucional como formas eficazes de promover a autonomia e o bem-estar dos estudantes. Além disso, ao desenvolver intervenções, deve-se considerar tanto os fatores internos, como falhas de autorregulação, quanto os fatores externos, como características das tarefas acadêmicas e o ambiente institucional (Hen e Goroshit, 2018).

Estudos meta-analíticos sugerem que a procrastinação não apenas reduz o desempenho acadêmico, mas também impacta negativamente a saúde, riqueza e felicidade, sendo associada a fatores como baixa autoeficácia, impulsividade e medo do fracasso. Essas evidências indicam que a procrastinação acadêmica contribui para sofrimento psicológico, ansiedade, bem-estar reduzido e evitação de interações

sociais (Zacks e Hen, 2018). Conseqüentemente, as universidades e os professores devem considerar estratégias estruturadas para reduzir a procrastinação, visando melhorar o desempenho e a qualidade de vida dos estudantes.

A literatura recomenda que intervenções acadêmicas para lidar com a procrastinação incluam a redução de liberdades e autonomias desnecessárias, a criação de estruturas e prazos claros e o treinamento regular em habilidades de estudo. Limitar o acesso a distrações, como o uso irrestrito da internet, também se mostra vantajoso, assim como promover experiências de domínio para fortalecer a autoeficácia e projetar atividades de grupo que reforcem a interdependência e responsabilidade dos participantes (Svartdal, 2020).

A preocupação com a procrastinação é particularmente alta entre os estudantes de medicina, pois ela tem uma forte associação com aspectos como baixa autoeficácia, falta de organização, pouca motivação intrínseca, ineficiente regulação do esforço e problemas no gerenciamento do tempo. Além disso, a procrastinação é um indicador confiável de baixo rendimento acadêmico também nesse grupo (Howell, 2007; Wolters et al., 2017).

## **1.2 Learnig and Study Strategies Inventory (LASSI)**

O diagnóstico, a mensuração e o estudo das estratégias de aprendizagem são aspectos fundamentais para a melhoria do processo educacional, especialmente no ensino superior. Nesse contexto, o Learning and Study Strategies Inventory (LASSI), criado em 1988 nos Estados Unidos, destaca-se como uma ferramenta amplamente utilizada em âmbito global. O LASSI é um instrumento de mensuração de estratégias de estudo e aprendizagem que possibilita avaliar a conscientização e a implementação dessas estratégias pelos estudantes. A ferramenta compreende 10 subescalas e 60 itens que se dividem em três componentes principais da aprendizagem estratégica: habilidade, vontade e autorregulação.

O LASSI é frequentemente utilizado como medida diagnóstica para identificar áreas em que os estudantes podem se beneficiar de intervenções educacionais. Essa identificação é essencial para o planejamento de programas de assistência à aprendizagem, aconselhamento acadêmico, desenvolvimento de habilidades de estudo e estratégias de aprendizagem em programas de orientação universitária

(Bartalo, 2016). Além disso, o instrumento também serve como parâmetro para avaliar o impacto de programas de intervenção educacional. Ele pode medir o progresso pré e pós-participação de estudantes em cursos ou programas voltados para o desenvolvimento de competências relacionadas ao aprendizado eficaz, permitindo avaliar o grau de sucesso das intervenções (Bartalo, 2006).

As 10 subescalas do LASSI abrangem fatores-chave como motivação, gerenciamento do tempo, concentração, ansiedade, seleção de ideias principais, processamento da informação, estratégias de estudo, autorregulação e uso de recursos de aprendizado. Dessa forma, o instrumento oferece uma visão abrangente dos fatores que influenciam o desempenho acadêmico, auxiliando estudantes, educadores e instituições na implementação de ações personalizadas para melhorar o aprendizado e reduzir problemas como a procrastinação e a evasão.

O LASSI também é reconhecido como uma ferramenta valiosa para centros de educação e orientação acadêmica, permitindo que profissionais identifiquem as necessidades individuais dos estudantes e ofereçam suporte direcionado. Ao integrar o LASSI nos programas educacionais, é possível fortalecer o desenvolvimento das competências de aprendizagem e contribuir para o sucesso acadêmico dos alunos.

### **1.3 Estratégias de Estudo e aprendizagem**

Estratégias de estudo e aprendizado podem ser definidas como “qualquer pensamento, comportamento, crença ou emoção que facilite a aquisição, compreensão ou posterior transferência de novos conhecimentos e habilidades” (Edwards et al., 2014). Tais estratégias abrangem uma gama de funções, desde a organização da maneira como as informações são processadas, a elaboração de planos para tarefas de aprendizagem, o estabelecimento e acompanhamento de objetivos, até a análise crítica do próprio aprendizado. Verificou-se que o uso de estratégias de estudo por parte dos estudantes está significativamente relacionado a melhores resultados acadêmicos (Zhou, Graham, West, 2016).

A literatura educacional destaca a relevância das estratégias de aprendizagem para o desempenho acadêmico, especialmente entre estudantes de alto rendimento. Pesquisas indicam que esses alunos tendem a adotar práticas mais eficazes, como o autoteste e o planejamento antecipado de cronogramas de estudo. Tais hábitos são cruciais, uma vez que possuem impacto direto nos resultados educacionais,

contribuindo para a melhoria do desempenho acadêmico e redução da evasão escolar. Geller (2018) ressalta que estudantes de alto desempenho apresentam maior consciência metacognitiva de seu conhecimento, o que favorece a utilização dessas estratégias. No entanto, o estudo também aponta que metas de evitação, ou seja, o desejo de evitar o fracasso, podem resultar em práticas de estudo intensivo, o que indica que até mesmo os estudantes de melhor desempenho podem adotar comportamentos menos eficazes quando motivados por essas metas.

Albar et al. (2022) realizaram um estudo com estudantes de medicina, evidenciando a influência dos traços de personalidade, como Conscienciosidade e Neuroticismo, sobre as estratégias de aprendizagem. A Conscienciosidade, em particular, foi associada a estratégias de autorregulação, como o gerenciamento de tempo, concentração e autoteste, além de motivação e atitude. Já o Neuroticismo se correlacionou negativamente com práticas de estudo eficazes, como concentração e seleção de ideias principais, apontando que estudantes com altos níveis desse traço enfrentam dificuldades em se concentrar e se preparar adequadamente para exames. Esses achados reforçam a importância de avaliar os traços de personalidade dos estudantes, pois podem fornecer informações valiosas para personalizar o suporte pedagógico e melhorar os resultados acadêmicos.

Em outro estudo, Khadivezadeh et al. (2001) investigaram o impacto das estratégias de aprendizagem no desempenho acadêmico de estudantes de medicina iranianos, observando que práticas como concentração, processamento de dados e autoteste estavam fortemente relacionadas com o progresso acadêmico. A pesquisa também evidenciou que a motivação é um fator crucial para o sucesso educacional, uma vez que os alunos motivados apresentam um desempenho superior. Contudo, dificuldades relacionadas à concentração e ao planejamento foram apontadas como fatores negativos para o desempenho acadêmico. O estudo sugeriu que aspectos como motivação, controle da ansiedade e concentração precisam ser abordados para aprimorar os resultados educacionais, destacando a importância de ferramentas como o questionário LASSI para diagnosticar dificuldades de aprendizagem.

Reid et al. (2012) investigaram o impacto da Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL) nas abordagens de aprendizagem dos estudantes, concluindo que, embora a implementação do PBL tenha promovido algumas mudanças nas abordagens de aprendizagem, as alterações não foram substanciais. Os autores sugerem que mais pesquisas são necessárias para avaliar o papel de diferentes

estilos curriculares nas estratégias de estudo dos alunos. No estudo de Reid et al. (2007), também foi destacada a importância das abordagens de aprendizagem (profunda, superficial e estratégica) e sua influência no desempenho acadêmico, especialmente na educação médica. As abordagens dos alunos foram afetadas pelos métodos avaliativos, o que impactou suas experiências e resultados acadêmicos.

Khalil et al. (2020) analisaram as diferenças entre alunos de alto e baixo desempenho acadêmico, com base em subescalas do LASSI, como Ansiedade, Motivação e Estratégias de Teste. Os resultados indicaram que alunos com altos níveis de ansiedade, baixa motivação e dificuldades em estratégias de teste tendem a ter um desempenho acadêmico inferior. Esses achados reforçam a importância de diagnosticar dificuldades precoces e implementar estratégias de enfrentamento personalizadas para atender às necessidades dos alunos, especialmente no contexto da educação médica.

Por sua vez, Howell e Watson (2007) investigaram as relações entre procrastinação, orientações de metas de realização e estratégias de aprendizagem, concluindo que a procrastinação é negativamente correlacionada com a meta de abordagem de domínio e positivamente associada à meta de evitação de domínio. A procrastinação também foi negativamente associada ao uso de estratégias cognitivas e metacognitivas e positivamente associada à desorganização. O estudo apontou que a procrastinação está ligada à dificuldade em gerenciar e sistematizar o trabalho acadêmico, o que afeta a autorregulação. Os autores sugerem que entender os processos de autorregulação subjacentes à procrastinação é fundamental para melhorar o desempenho acadêmico.

A meta-análise de Fong (2021) explorou a relação entre estratégias de aprendizagem e resultados acadêmicos, constatando que estratégias de aprendizagem, como cognição, motivação e autorregulação, têm um papel fundamental no desempenho dos alunos. As subescalas do LASSI mostraram correlações positivas com o desempenho acadêmico, embora a força dessas associações variando conforme as diferentes avaliações. Fong também destacou a importância de promover habilidades específicas de aprendizagem, como motivação e realização de testes, para otimizar os resultados educacionais.

Jouhari et al. (2016) identificaram diferenças significativas entre os gêneros nas subescalas do LASSI, como a seleção de ideias principais, atitude e autoteste. Os resultados indicaram que alunos com maior média global apresentaram melhores

habilidades em diversas áreas de aprendizagem em comparação com aqueles de menor desempenho. Os pesquisadores sugerem que intervenções educacionais personalizadas, com base nas características individuais dos estudantes, podem ser fundamentais para aprimorar os hábitos de estudo e, conseqüentemente, o desempenho acadêmico, especialmente em cursos clínicos, onde a aprendizagem autorregulada é de extrema importância.

#### **1.4 Aprendizagem baseada em problemas e currículo híbrido**

A Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL) foi introduzida no final da década de 1960 e rapidamente adotada por escolas médicas ao redor do mundo. No início, a falta de evidências claras sobre sua eficácia gerou críticas, mas, com o tempo, vários benefícios foram observados. Essa metodologia foca na aprendizagem ativa, centrada no estudante, utilizando problemas como ponto de partida para o desenvolvimento do conhecimento e das habilidades.

Com a evolução das práticas educacionais, muitas instituições começaram a adaptar o modelo original, dando origem ao conceito de currículo híbrido baseado em PBL (hPBL). Esse modelo combina elementos do PBL tradicional com estratégias do ensino convencional, como aulas expositivas e sessões práticas estruturadas. Um exemplo disso é a inclusão de discussões baseadas em problemas combinadas com aulas teóricas, buscando aproveitar o melhor das duas abordagens.

Segundo Malik (2018), enquanto o PBL puro se caracteriza por um foco exclusivo na aprendizagem autodirigida e no trabalho em pequenos grupos, o PBL híbrido utiliza métodos tradicionais de forma complementar, para apoiar e reforçar o aprendizado baseado em problemas. Nesse modelo híbrido, as aulas teóricas são ajustadas para fornecer fundamentos importantes, sempre alinhadas aos temas trabalhados nos cenários problemáticos.

A adoção do currículo híbrido foi motivada por diversas razões, como a necessidade de maior clareza no conceito de PBL, a busca por maior equilíbrio entre teoria e prática, e a percepção de que o PBL puro, em alguns casos, poderia deixar lacunas no aprendizado das ciências básicas. Assim, o hPBL surge como uma solução flexível, adaptável e capaz de integrar diferentes estratégias de ensino em um mesmo currículo.

Esses estudos reforçam a complexidade das estratégias de aprendizagem e seu impacto no desempenho acadêmico, especialmente no contexto da educação médica. A personalização do ensino, levando em consideração as estratégias de aprendizagem, traços de personalidade e características individuais dos estudantes, é essencial para o desenvolvimento de abordagens pedagógicas mais eficazes e para o aprimoramento do desempenho acadêmico.

Embora a literatura existente ofereça uma compreensão abrangente tanto da procrastinação quanto das estratégias de estudo de forma isolada, existe uma lacuna significativa no que diz respeito à interseção desses dois domínios. A relação entre a tendência dos alunos à procrastinação e a adoção de estratégias de estudo eficazes permanece pouco explorada, deixando um espaço crítico para investigação. Este estudo visa preencher essa lacuna, explorando como a procrastinação afeta a seleção e a eficácia das estratégias de estudo adotadas pelos alunos. Ao identificar os fatores que contribuem para a procrastinação e examinar seu impacto nas abordagens de estudo, buscamos desenvolver intervenções direcionadas que possam mitigar os efeitos negativos da procrastinação. Assim, este trabalho não só avança na compreensão teórica da procrastinação e estratégias de estudo, mas também oferece diretrizes práticas para melhorar o desempenho acadêmico dos alunos através da melhoria de suas estratégias de estudo.

O artigo "Association between procrastination and learning strategies in medical students in a hybrid problem-based and lecture-based learning curriculum" nasceu da inquietação sobre a crescente prevalência de procrastinação acadêmica entre estudantes de medicina e as suas possíveis consequências no desempenho acadêmico. Durante discussões iniciais, percebemos a importância de investigar a relação entre a procrastinação e o uso de estratégias de estudo, especialmente em um currículo híbrido. Esse modelo exige maior organização, autorregulação e autonomia por parte dos estudantes, o que pode agravar o impacto da procrastinação.

O principal objetivo do artigo foi verificar se havia uma associação significativa entre os níveis de procrastinação acadêmica e as estratégias de estudo adotadas por esses estudantes. A hipótese inicial era de que estudantes que apresentassem maiores níveis de procrastinação também fariam uso menos frequente de estratégias eficazes de estudo, como a gestão do tempo, a concentração e a autorregulação.

A ideia de realizar esse estudo surgiu da percepção prática de que muitos estudantes, ao enfrentarem as demandas de um currículo híbrido, apresentavam

dificuldades para gerenciar o tempo e manter a motivação, o que muitas vezes resultava em comportamentos procrastinadores. No entanto, até então, havia poucos estudos que investigassem de forma objetiva essa associação no contexto específico da educação médica.

Optamos por realizar um estudo transversal, aplicando questionários validados que mensurassem tanto a procrastinação acadêmica quanto o uso de estratégias de estudo. Os dados foram coletados em uma instituição de ensino médico, envolvendo estudantes de diferentes fases do curso de medicina da Unichristus.

Objetivando promover uma abordagem mais prática e eficaz para melhorar o desempenho acadêmico dos alunos, este estudo culmina na elaboração de um manual direcionado aos professores. Este manual foi desenvolvido com base nos conhecimentos sobre procrastinação e nas estratégias de estudo e aprendizagem, com o intuito de fornecer ferramentas e orientações práticas para que os docentes possam apoiar seus alunos na redução da procrastinação e no aprimoramento de suas habilidades de estudo.

O manual destina-se a ser um referencial teórico e prático para os professores, oferecendo diretrizes claras sobre como identificar comportamentos procrastinadores entre os alunos e como adotar abordagens eficazes para auxiliá-los a superar essas dificuldades. A proposta é proporcionar intervenções simples e de baixo custo, que podem ser implementadas sem a necessidade de treinamento especializado em terapia, mas que, ainda assim, têm mostrado resultados significativos. Técnicas como questionários semanais, acesso online com feedback contingente, reuniões pessoais com os instrutores e lembretes por SMS têm demonstrado eficácia na redução da procrastinação e na melhoria do desempenho acadêmico, conforme evidenciado em pesquisas anteriores.

O manual aborda diversas estratégias que os professores podem adotar para lidar com fatores que contribuem para a procrastinação, como a liberdade excessiva na organização do estudo, prazos longos, aversão à tarefa, tentações e distrações, falta de treinamento em habilidades de estudo, baixa autoeficácia acadêmica, trabalho em grupo ineficiente e a ausência de normas sociais que favoreçam a disciplina acadêmica. A proposta é fornecer aos professores um conjunto de intervenções práticas para cada um desses aspectos, visando a melhoria da gestão do tempo, o aumento da motivação e o desenvolvimento de habilidades de estudo mais eficazes entre os alunos.

Através deste manual, espera-se que os professores possam não apenas identificar os desafios que seus alunos enfrentam em relação à procrastinação, mas também aplicar estratégias específicas para ajudá-los a superar esses obstáculos. Com isso, o manual oferece uma ferramenta valiosa para que os docentes possam contribuir para o aprimoramento do desempenho acadêmico, promovendo um ambiente de aprendizado mais eficiente, organizado e focado, onde os alunos se sintam mais capacitados para enfrentar os desafios acadêmicos de forma autônoma e responsável.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

- Desenvolver um manual prático para professores com orientações baseadas em evidências, para auxiliar na identificação e manejo da procrastinação acadêmica entre estudantes de medicina.

### **2.2 Objetivos Especificos**

- Identificar a prevalência da procrastinação entre estudantes de medicina do Centro Universitário Christus
- Analisar a relação entre procrastinação e estratégias de estudo
- Identificar fatores associados à procrastinação acadêmica
- Avaliar o Impacto da procrastinação no desempenho acadêmico por meio da análise de sua relação com o Índice Rendimento Acadêmico (IRA).

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Desenho do estudo**

Foi realizado um estudo transversal, quantitativo e analítico na cidade de Fortaleza- CE, nas instalações do Campus Parque Ecológico da Unichristus. O período do estudo foi de junho de 2023 a outubro de 2023.

#### **3.2 População e amostra do estudo**

Foram incluídos na pesquisa todos os estudantes maiores de 18 anos, de ambos os sexos, matriculados no curso de Medicina da Unichristus nos semestres 1, 2, 3, 5 e 7. Foram excluídos estudantes menores de 18 anos, aqueles que não desejassem participar do estudo, que não estivessem aptos a responder ao instrumento de coleta, que não fossem vinculados a uma instituição de ensino superior na área da saúde ou que não utilizassem plataformas virtuais durante a pandemia. A seleção dos semestres seguiu critérios relacionados às diferenças nos modelos pedagógicos. Os semestres 1 e 2 seguem o modelo tradicional de ensino, enquanto os semestres 3, 5 e 7 adotam o modelo híbrido, que combina práticas tradicionais com metodologias ativas. A partir do oitavo semestre, os estudantes ingressam no período de internato, inviabilizando a inclusão nessa fase. Assim, a escolha desses semestres permitiu uma análise comparativa entre os dois modelos de ensino antes do início do internato médico.

O cálculo amostral, com nível de confiança de 95%, considerou o número de estudantes com poder de 80% e nível de significância de 5%. Considerando uma média na escala de procrastinação de 61 em um grupo e 55 no outro, com desvios padrão de 13 e 14, respectivamente, foi calculado um n mínimo de 178.

#### **3.3 Coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada de forma presencial pelos autores do trabalho em horários previamente acordados com os professores das turmas do curso de Medicina da Unichristus. A abordagem ocorreu em sala de aula e em grupos tutoriais,

sempre antes do início das atividades acadêmicas, quando os professores concederam cerca de 15 minutos para os estudantes responderem ao questionário.

As explicações sobre o estudo foram fornecidas no momento da abordagem, e os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, sendo assegurados o anonimato e a confidencialidade das respostas.

Antes de responderem ao questionário, os estudantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) para confirmar sua participação voluntária. Os dados foram coletados por meio de dispositivos móveis, como celulares ou tablets dos próprios estudantes, utilizando um link disponibilizado para acesso direto ao questionário online. Aqueles que não puderam responder presencialmente receberam o link através dos grupos de comunicação da turma, com a orientação de preencher o questionário posteriormente.

O tempo médio para preenchimento foi de aproximadamente 15 minutos, e cada participante respondeu ao questionário individualmente. A aplicação foi cuidadosamente planejada para garantir a organização e o fluxo adequado das respostas, preservando a qualidade dos dados coletados.

### **3.4 Variáveis**

Para a coleta de dados, foi utilizada a Escala de Procrastinação (EP), desenvolvida e validada por Lay (1986) (Anexo A). A escala é um instrumento de autorrelato tipo Likert composto por 20 itens. Ela é formada por itens projetados para identificar o quanto os sujeitos procrastinam em questões que abrangem diversos aspectos de vida. O autor original do instrumento encontrou alta consistência interna e validade de construto convincente. Um alto escore na escala indica um nível elevado de procrastinação, enquanto um baixo escore indica um nível baixo de procrastinação (Lay, 1986). Essa escala foi validada para o português do Brasil com estudantes universitários (Ribeiro et al, 2014). Estudos de validação mostraram que a consistência interna, estimada pelo alfa de Cronbach, foi de 0,83 para a escala total (Fior et al, 2022). No nosso estudo, o alfa de Cronbach calculado foi de 0,81, valor considerado adequado para o questionário.

As estratégias de aprendizagem foram avaliadas utilizando o Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) (Anexo B), terceira edição. Trata-se de uma avaliação composta por 10 escalas e 60 itens que medem a consciência dos

estudantes sobre o uso de estratégias de aprendizagem relacionadas à Habilidade (Processamento de Informação, Seleção de Ideias Principais e Estratégias para Realização de provas) à Vontade (Ansiedade, Atitude e Motivação) e à Autorregulação (Concentração, Autoavaliação, Gestão do Tempo e Uso de Recursos Acadêmicos). O LASSI utiliza uma escala Likert de cinco pontos (1 = Nada parecido comigo a 5 = Muito parecido comigo). Ele fornece escores padronizados (equivalentes a percentuais) baseados em amostras normativas para as 10 escalas incluídas no instrumento (Weinstein et al, 2002).

O LASSI foi escolhido por ser uma ferramenta diagnóstica que identifica os pontos fortes e fracos dos estudantes, além de ser uma ferramenta prescritiva que oferece feedback para melhorar o desempenho acadêmico no ensino médio e universitário, o que pode ser benéfico para orientar os estudantes. Essa escala foi validada para o português do Brasil com estudantes universitários (Bartalo, 2006). A confiabilidade das subescalas do LASSI, medida pelo alfa de Cronbach, varia de 0,73 a 0,89 (Khalil et al, 2020).

Um questionário de autorrelato (Anexo C) sobre dados sociodemográficos e hábitos de vida também foi aplicado.

### **3.5 Análise estatística**

Inicialmente, foram apresentadas as medidas descritivas das variáveis coletadas, utilizando frequências e percentuais para variáveis categóricas, e médias e desvios padrão para variáveis numéricas. Os testes qui-quadrado foram usados para verificar a associação estatística entre as variáveis medidas e as estratégias de aprendizagem. Especificamente para a variável "semestre em que o estudante está", foi utilizado o coeficiente lambda de Goodman e Kruskal. Modelos de regressão linear geral minimamente ajustados também foram aplicados para verificar a associação entre estratégias de aprendizagem e procrastinação, ajustados por sexo e idade dos estudantes. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados estatisticamente significativos. Os dados foram tabulados e os cálculos estatísticos foram realizados utilizando o Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software, version 23.0 (SPSS Inc., Chicago, United States).

### **3.6 Desenvolvimento do Manual**

O manual foi desenvolvido com o objetivo de fornecer aos professores orientações práticas e baseadas em evidências científicas para ajudar os estudantes a reduzir a procrastinação acadêmica e adotar estratégias de estudo mais eficazes. A criação do manual seguiu um processo estruturado e fundamentado em artigos selecionados sobre procrastinação, estratégias de aprendizagem e intervenções pedagógicas, assegurando a qualidade científica e a aplicabilidade prática do material.

A primeira etapa consistiu na revisão da literatura, com uma análise detalhada dos estudos recentes sobre procrastinação acadêmica e estratégias pedagógicas recomendadas para mitigá-la. As informações coletadas foram organizadas de forma a identificar as estratégias mais relevantes e aplicáveis ao contexto educacional. Em seguida, definiu-se a estrutura do manual, que foi dividido em seções claras e objetivas, abordando desde uma introdução conceitual sobre a procrastinação acadêmica até recomendações práticas para os professores, com exemplos e orientações que facilitam a aplicação no dia a dia das atividades docentes.

O design do manual foi desenvolvido utilizando a plataforma Canva, que possibilitou a criação de um material visualmente atrativo e acessível. O foco esteve na clareza e simplicidade, utilizando gráficos, ícones e elementos visuais que facilitassem a compreensão das informações, tornando o conteúdo mais dinâmico e intuitivo para os leitores. Após a elaboração inicial, o manual passou por uma revisão criteriosa, tanto do conteúdo quanto do design, garantindo a coerência textual, a precisão das informações e a harmonia visual do material.

O manual será apresentado à banca avaliadora durante a defesa da dissertação para análise e validação. As sugestões e recomendações feitas pelos avaliadores poderão ser incorporadas para o aprimoramento final do documento. Após a aprovação e ajustes necessários, o manual será encaminhado para publicação, visando sua disponibilização a professores e instituições de ensino, ampliando seu alcance e oferecendo suporte pedagógico para a adoção de práticas baseadas em evidências que auxiliem na redução da procrastinação acadêmica entre os estudantes.

### **3.7 Aspectos éticos**

Na aplicação online, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi disponibilizado por meio da plataforma eletrônica para todos os participantes. Todos

os procedimentos necessários foram adotados para manter a confidencialidade dos dados coletados. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Unichristus sob o número de parecer 67715223.2.0000.5049.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O Artigo Associação entre procrastinação e estratégias de aprendizagem em estudantes de medicina em um currículo híbrido de aprendizagem baseado em problemas e em palestras, foi publicado no periódico Educação Médica BMC, Volume 24, número: 1298, em 2024 (Apêndice B) como produto dos resultados deste estudo na qual identificou-se a partir da participação de 477 estudantes com idade média de 23 anos, que o domínio “ajudas de estudo” foi mais prevalente, através de pontuação mais alta. Ademais, os mais níveis de procrastinação foram associados estatisticamente a estratégias de estudo. Assim, acredita-se que essas estratégias de estudos podem ser modificadas por treinamento e melhorar o desempenho. Esses resultados, também justificam a necessidade da construção do manual de treinamento para docentes construído nesta dissertação.

## 5 CONCLUSÃO

O presente estudo trouxe importantes contribuições para a compreensão da procrastinação acadêmica e sua relação com as estratégias de estudo entre estudantes de medicina em um currículo híbrido. Ao identificar a prevalência da procrastinação, suas associações com fatores acadêmicos e suas implicações no desempenho estudantil, foi possível ampliar a discussão sobre práticas pedagógicas mais eficazes para lidar com esse comportamento. Os resultados reforçam a relevância de ações que incentivem o desenvolvimento de estratégias de estudo mais estruturadas e promovam a autorregulação acadêmica.

Entretanto, alguns possíveis vieses e limitações devem ser considerados. A natureza transversal do estudo restringe a análise a correlações, sem estabelecer relações de causa e efeito entre procrastinação e estratégias de estudo. O uso de questionários autorrelatados pode ter introduzido viés de resposta, uma vez que os dados dependem das percepções individuais dos participantes, podendo não refletir com exatidão seus comportamentos reais. Outro ponto relevante é a possibilidade de variações na aplicação do modelo híbrido, que podem gerar diferentes experiências acadêmicas e influenciar os resultados.

Além disso, a relação entre procrastinação e desempenho acadêmico pode ser explorada de forma mais detalhada. Como continuidade desta pesquisa, será realizado um estudo específico para analisar a associação entre os níveis de procrastinação e a média global dos estudantes ao longo do curso. Esse aprofundamento permitirá uma visão mais abrangente e precisa sobre o impacto da procrastinação no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina.

Há, portanto, muito mais a ser investigado sobre o tema. Estudos futuros, especialmente de caráter longitudinal, poderão fornecer informações mais detalhadas sobre a evolução da procrastinação ao longo dos anos acadêmicos, a influência de variáveis contextuais e o impacto real desse comportamento na trajetória acadêmica e profissional dos estudantes.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AL KADRI, H. A. F. *et al.* Exploring factors affecting undergraduate medical students' study strategies in the clinical years: a qualitative study. **Advances in health sciences education**, Dordrecht; Boston, v. 16, p. 553-567, 2011. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3226698/>. Acesso em: 01 fev. 2025.

ALBAR, R. A *et al.* Interplay between personality traits and learning strategies: the missing link. **Advances in Physiology Education**, [s. l.], v. 46, n. 4, p. 637-646, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9602687/>. Acesso em: 01 mar. 2025.

BARTALO, L. **Mensuração de estratégias de estudo e aprendizagem de alunos universitários**: learning and study strategies inventory (LASSI) adaptação e validação para o Brasil. Tese [doutorado] – Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2006.

BLOUIN-HUDON, E.M.C.; PYCHYL, T. A. Experiencing the temporally extended self: Initial support for the role of affective states, vivid mental imagery, and future self-continuity in the prediction of academic procrastination. **Personality and individual differences**, [s. l.], v. 86, p. 50-56, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915003840>. Acesso em: 01 fev. 2025.

BYTAMAR, J. M.; SAED, O; KHAKPOOR, S. Emotion regulation difficulties and academic procrastination. **Frontiers in psychology**, [s. l.], v. 11, p. 524588, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.524588/full>. Acesso em: 05 mar. 2025.

FERRARI, J. R. Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. **Psychological reports**, Louisville, v. 68, n. 2, p. 455-458, 1991. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/286255799\\_Compulsive\\_Procrastination\\_Some\\_Self-Reported\\_Characteristics](https://www.researchgate.net/publication/286255799_Compulsive_Procrastination_Some_Self-Reported_Characteristics). Acesso em: 02 dez. 2024

FERRARI, J. R. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. **Personality and Individual Differences**, Oxford, v. 17, n. 5, p. 673-679, 1994. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0191886994901406>. Acesso em: 02 dez. 2024.

FERRARI, J. R. **Still procrastinating**: the no regrets guide to getting it done. [S. l.]: Turner Publishing Company, 2010.

FIOR, C. A.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. S. L. Validity evidence of the academic procrastination scale for undergraduates. **Psico-USF**, [s. l.], v. 27, n. 2, p. 307-317, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/85Hv6zQLQFXBqHThwPKCBVc/>. Acesso em: 20 dez. 2024.

FONG, C. J. *et al.* LASSI's great adventure: A meta-analytic review of the learning and study strategies inventory and academic outcomes. **Education Research Review**, [s. l.], v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1747938X21000300> . Acesso em: 12 dez. 2024.

GELLER, J. *et al.* Study strategies and beliefs about learning as a function of academic achievement and achievement goals. **Memory**, [s. l.], v. 26, n. 5, p. 683-690, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09658211.2017.1397175>. Acesso em: 05 abr. 2024.

GOROSHIT, M. Academic procrastination and academic performance: an initial basis for intervention. **Journal of prevention & intervention in the community**, New York, v. 46, n. 2, p. 131-142, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29485387/>. Acesso em: 05 jan. 2025.

GRUNSCHHEL, C.; PATRZEK, J.; FRIES, S. Exploring reasons and consequences of academic procrastination: an interview study. **European Journal of Psychology of Education**, Lisboa, v. 28, p. 841-861, 2013. Disponível em: [https://idp.springer.com/authorize?response\\_type=cookie&client\\_id=springerlink&redirect\\_uri=https%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs10212-012-0143-4](https://idp.springer.com/authorize?response_type=cookie&client_id=springerlink&redirect_uri=https%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs10212-012-0143-4). Acesso em: 05 jan. 2025.

HAYAT, A. A. *et al.* Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. **Shiraz E-Medical Journal**, Shiraz, v. 21, n. 7, 2020. Disponível em: <https://brieflands.com/articles/semj-96049>. Acesso em: 05 jan. 2025.

HAYAT, A. A.; KOJURI, J.; MITRA, A. M. D. Academic procrastination of medical students: the role of internet addiction. **Journal of Advances in Medical Education & Professionalism**, Shiraz, v. 8, n. 2, p. 83, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7188941/>. Acesso em: 05 fev. 2025.

HAYCOCK, L. A.; MCCARTHY, P.; SKAY, C. L. Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. **Journal of counseling & development**, Hoboken, v. 76, n. 3, p. 317-324, 1998. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1998-10262-010>. Acesso em: 05 fev. 2025.

HEN, M.; GOROSHIT, M. Prevention and intervention for academic procrastination in academic communities. **Journal of Prevention & Intervention in the Community**, [s. l.], v. 46, n. 2, p. 113-116, 2018. Disponível em: [http://researchgate.net/publication/323438142\\_Prevention\\_and\\_intervention\\_for\\_academic\\_procrastination\\_in\\_academic\\_communities](http://researchgate.net/publication/323438142_Prevention_and_intervention_for_academic_procrastination_in_academic_communities). Acesso em: 01 dez. 2024.

HOWELL, A. J.; WATSON, D. C. Procrastination: associations with achievement goal orientation and learning strategies. **Personality and Individual Differences**, Oxford, v. 43, n. 1, p. 167-178, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906004764>. Acesso

em 05 dez. 2024.

JOUHARI, Z.; HAGHANI, F.; CHANGIZ, T. Assessment of medical students' learning and study strategies in self-regulated learning. **Journal of Advances in Medical Education & Professionalism**, [s. l.], v. 4, n. 2, p. 72, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27104201/>. Acesso em: 01 jan. 2025.

KANDEMIR, M. *et al.* Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. **Educational Research and Reviews**, [s. l.], v. 9, n. 5, p. 146, 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/272724641\\_Analysis\\_of\\_academic\\_self-efficacy\\_self-esteem\\_and\\_coping\\_with\\_stress\\_skills\\_predictive\\_power\\_on\\_academic\\_procrastination](https://www.researchgate.net/publication/272724641_Analysis_of_academic_self-efficacy_self-esteem_and_coping_with_stress_skills_predictive_power_on_academic_procrastination). Acesso em: 05 jan. 2025.

KHADIVEZADEH, T.; SAIF, A. A.; VALAE, N. Learning and study strategies of medical students in mashhad University of Medical Sciences & Health Services. **Journal of Medical Education**, [s. l.], v. 1, n. 2, 2001. Disponível em: <https://brieflands.com/articles/jme-104951>. Acesso em: 05 fev. 2025.

KHALIL, M. K.; WILLIAMS, S. E.; HAWKINS, H. G. The use of learning and study strategies inventory (LASSI) to investigate differences between low vs high academically performing medical students. **Medical Science Educator**, [s. l.], v. 30, p. 287-292, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34457669/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

KIM, K. R.; SEO, E. H. The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. **Personality and individual differences**, [s. l.], v. 82, p. 26-33, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886915001610>. Acesso em: 04 fev. 2025.

KLINGSIECK, K. B. Procrastination: when good things don't come to those who wait. **European Psychologist**, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 24-34, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>. Acesso em: 04 fev 2025.

LAY, C. H. At last, my research article on procrastination. **Journal of research in personality**, [s. l.], v. 20, n. 4, p. 474-495, 1986. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0092656686901273>. Acesso em: 01 mar. 2025.

LI, C.; HU, Y.; REN, K. Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: a parallel mediation model of self-control and self-efficacy. **International journal of environmental research and public health**, [s. l.], v. 19, n. 10, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/10/6017>. Acesso em: 05 mar 2025.

MALIK, A. S.; MALIK, R. H. What really is hybrid problem-based learning curriculum? A review. **Quest International Journal of Medical and Health Sciences**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 8-18, 2018. Disponível em:

<https://ojs.qiu.edu.my/journal/index.php/qijmhs/article/view/7>. Acesso em: 05 mar. 2025.

ÖZER, B. U.; DEMIR, A.; FERRARI, J. R. Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. **The Journal of social psychology**, [s. l.], v. 149, n. 2, p. 241-257, 2009.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19425360/>. Acesso em: 01 dez. 2024.

PYCHYL, T. A.; FLETT, G. L. Procrastination and self-regulatory failure: an introduction to the special issue. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, [s. l.], v. 30, p. 203-212, 2012. Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-012-0149-5>. Acesso em: 01 mar. 2025.

REID, W. A.; DUVALL, E.; EVANS, P. Relationship between assessment results and approaches to learning and studying in year two medical students. **Medical education**, [s. l.], v. 41, n. 8, p. 754-762, 2007. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17661883/>. Acesso em: 01 mar. 2025.

REID, W. A.; EVANS, P.; DUVALL, E. Medical students' approaches to learning over a full degree programme. **Medical Education Online**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 17205, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22927717/>. Acesso em: 04 mar. 2025.

RIBEIRO, F. *et al.* Comportamento procrastinador e desempenho acadêmico de estudantes do curso de ciências contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, [s. l.], p. 386-406, 2014. Disponível em:

<https://asaa.anpcont.org.br/asaa/article/view/191>. Acesso em: 04 fev. 2025.

SIROIS, F.; PYCHYL, T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. **Social and personality psychology compass**, [s. l.], v. 7, n. 2, p. 115-127, 2013. Disponível em:

<https://psycnet.apa.org/record/2013-04517-004>. Acesso em: 05 abr. 2025.

SOLOMON, L. J.; ROTHBLUM, E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of counseling psychology**, [s. l.], v. 31, n. 4, p. 503, 1984. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1985-07993-001>. Acesso em: 05 mar. 2025.

STEEL, P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological bulletin**, [s. l.], v. 133, n. 1, p. 65, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>. Acesso em: 04 fev. 2025.

WEINSTEIN, C. E. *et al.* **Learning and study strategies**: issues in assessment, instruction, and evaluation. [S. l.]: Elsevier, 2014.

## ANEXOS

### Anexo A. Escala de Procrastinação (EP)

1. Eu frequentemente me vejo realizando tarefas as quais tinha intenção de realizar em dias anteriores: (A) Sim B) Não
2. Eu faço trabalhos apenas perto da data de entrega: A) Sim B) Não
3. Quando eu termino de ler um livro da biblioteca, eu o devolvo de imediato, independentemente da data programada para devolução: A) Sim B) Não
4. Quando é hora de me levantar de manhã, na maioria das vezes, saio direto para fora da cama: A) Sim B) Não
5. Um e-mail pode aguardar vários dias depois de escrito antes de enviá-lo: A) Sim B) Não
6. Eu geralmente retorno telefonemas prontamente: A) Sim B) Não
7. Mesmo com tarefas que exigem pouco esforço, apenas sentar-se e fazê-las, eu vejo que elas raramente são concluídas ficando pendentes por dias: A) Sim B) Não
8. Eu geralmente tomo decisões o mais rápido possível: A) Sim B) Não
9. Eu geralmente demoro a iniciar o trabalho que tenho que fazer: A) Sim B) Não
10. Eu geralmente tenho que me apressar para concluir uma tarefa a tempo: A) Sim B) Não
11. Ao me preparar para sair, eu raramente tenho que fazer algo no último minuto: A) Sim B) Não
12. Na preparação para algum prazo final, muitas vezes eu perco tempo fazendo outras coisas: A) Sim B) Não
13. Prefiro sair mais cedo para um compromisso: A) Sim B) Não
14. Costumo começar um trabalho logo após ele me ser atribuído A) Sim B) Não
15. Frequentemente termino uma tarefa mais cedo do que o necessário A) Sim B) Não
16. Eu sempre pareço terminar as compras dos presentes de aniversário e Natal no último minuto: A) Sim B) Não
17. Eu costumo comprar até mesmo um item essencial na última hora: A) Sim B) Não
18. Eu normalmente faço todas as coisas que planejo fazer em um dia: A) Sim B) Não
19. Estou continuamente dizendo: "Eu vou fazer isso amanhã": A) Sim B) Não

20. Eu costumo finalizar todas as tarefas que tenho para fazer antes de me acalmar e relaxar para a noite: A) Sim B) Não
21. Consigo distinguir a informação mais importante da menos importantes nas explicações do professor de uma disciplina: A) Sim B) Não
22. Quando leio tenho dificuldades em identificar as ideias importantes: A) Sim B) Não
23. Tenho dificuldade de resumir o que acabei de ouvir numa aula de uma disciplina: A) Sim B) Não
24. Quando estudo, tenho dificuldades em saber o que fazer para aprender os conteúdos: A) Sim B) Não
25. Quando estou estudando para uma disciplina, é frequente perder-me em detalhes e não conseguir me lembrar das ideias principais: A) Sim B) Não
26. Acho difícil saber o que é importante recordar de um texto de estudo em uma disciplina: A) Sim B) Não
27. Uso meios auxiliares para estudar uma disciplina, como grifar as partes mais importantes do texto, escrever palavras chave ao lado parágrafo, fazer resumo etc: A) Sim B) Não
28. Os apontamentos/anotações que faço quando leio os textos de estudo de uma disciplina me são úteis quando revejo as matérias desses textos: A) Sim B) Não
29. Reescrevo o que estou lendo com minhas palavras: A) Sim B) Não
30. Comparo com os colegas os apontamentos/anotações que faço nas aulas, para me certificar que os meus estão corretos: A) Sim B) Não
31. Faço desenhos ou esquemas para me ajudar a entender o que estou estudando para uma disciplina: A) Sim B) Não
32. Faço gráficos, diagramas ou quadros simples para organizar as matérias que são dadas nas aulas em uma disciplina: A) Sim B) Não
33. Testo-me para ter certeza que sei a matéria que estudei em uma disciplina: A) Sim B) Não
34. Quando estudo para as avaliações de uma disciplina, penso nas perguntas que poderão aparecer: A) Sim B) Não
35. Quando estudo as matérias das aulas tento pensar em questões que podem aparecer nas provas: A) Sim B) Não
36. Quando o professor está explicando o conteúdo de uma disciplina, penso em outras coisas e não ouço realmente o que ele diz: (A Sim B) Não

37. Tenho más notas em algumas disciplinas pois, quando faço provas, escrevo um trabalho, etc., percebo que não compreendo aquilo que o professor pretende: A) Sim B) Não
38. Por vezes não consigo concentrar-me no trabalho escolar em uma disciplina, porque me sinto inquieto (a) ou sem disposição: A Sim B) Não
39. É difícil estar atento (a) durante as aulas em algumas disciplinas: A) Sim B) Não
40. Distraio-me facilmente quando estou estudando para uma disciplina: A) Sim B) Não
41. Detesto a maior parte do trabalho que se faz nas aulas de alguma disciplina: A) Sim B) Não
42. Não compreendo algumas matérias dadas nas aulas de algumas disciplinas porque não ouço com atenção: A) Sim B) Não
43. Quando faço uma prova de algumas disciplinas, percebo que a matéria que estudei não era a que caiu na prova: A) Sim B) Não
44. A minha imaginação divaga muito quando estou fazendo os trabalhos escolares: A) Sim B) Não
45. Problemas fora da escola (namoros conflitos com pais etc.) levam-me a não fazer os trabalhos de uma disciplina: A) Sim B) Não
46. Tenho os meus trabalhos escolares de uma disciplina em dia: A) Sim B) Não
47. Sinto muitas vezes que tenho pouco controle sobre o que me acontece na escola: A) Sim B) Não
48. Procuro acreditar numa desculpa ou arrumar uma desculpa para não fazer o trabalho de casa ou estudar: A Sim B) Não
49. Sinto-me confuso e indeciso sobre quais deveriam ser os meus objetivos acadêmicos: A) Sim B) Não
50. Mesmo quando as matérias de estudo são incômodas ou desinteressantes, consigo continuar a trabalhar até acabar: A) Sim B) Não
51. Quando decido fazer os trabalhos da escola ou estudar reservo um tempo determinado para isso e cumpro: A) Sim B) Não
52. Estudo muito para tirar uma boa nota, mesmo que não goste da disciplina: A) Sim B) Não
53. Concentro-me totalmente quando estou estudando: A) Sim B) Não
54. Vou às aulas de revisão de uma disciplina quando são realizadas: A) Sim B) Não

55. Passo tanto tempo com os meus amigos que o meu estudo para a escola é prejudicado: A) Sim B) Não
56. Acho difícil cumprir um horário de estudo: A) Sim B) Não
57. Depois de uma aula de uma disciplina, revejo os meus apontamentos/anotações para relembrar a matéria: A) Sim B) Não
58. Venho para as aulas de uma disciplina sem estar preparado: A) Sim B) Não
59. Só estudo para uma disciplina quando as provas estão próximas: A) Sim B) Não
60. Dou uma olhada geral nos apontamentos das aulas anteriores antes de cada aula de uma disciplina: Sim B) Não
61. Estudo apenas na véspera para quase todas as provas: A) Sim B) Não
62. Faço as leituras dos textos de estudo que os professores recomendam: A) Sim B) Não
63. Aproveito bem as horas de estudo depois das aulas: A) Sim B) Não
64. Deixo de lado o trabalho escolar mais do que deveria: A) Sim B) Não
65. Tenho dificuldade em saber como estudar para as diferentes disciplinas: A) Sim B) Não
66. As notas baixas me desencorajam A) Sim B) Não
67. Tenho dificuldades em compreender exatamente o que se deve perguntar com as questões das provas em uma disciplina: A) Sim B) Não
68. Quando estou fazendo uma prova de uma disciplina, a preocupação de poder sair-me mal dificulta a minha concentração: A) Sim B) Não
69. Sinto pânico quando faço uma prova importante A) Sim B) Não
70. Fico tão nervoso e confuso quando faço uma prova que as respostas que dou não são as melhores que a minha capacidade permite: A) Sim B) Não
71. Quando começo a fazer uma prova de uma disciplina, sinto-me bastante seguro de que vou sair-me bem: A) Sim B) Não
72. Sinto pânico quando faço uma prova importante: A) Sim B) Não
73. Fico tão nervoso e confuso quando faço uma prova que as respostas que dou não são as melhores que a minha capacidade permite: A) Sim B) Não

**Anexo B. Inventário de Estratégias de Estudo e Aprendizagem (LASSI) modificado**

1. Eu tive dificuldade para me acalmar:

- A) Não aconteceu comigo nessa semana
- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

2. Em geral, tive reações exageradas as situações:

- A) Não aconteceu comigo nessa semana
- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

3. Eu senti que estava bastante nervoso(a):

- A) Não aconteceu comigo nessa semana
- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

4. Notei que estava ficando agitado(a):

- A) Não aconteceu comigo nessa semana
- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

5. Achei difícil relaxar:

- A) Não aconteceu comigo nessa semana
- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

6. Eu não tive paciência com coisas que interromperam o que estava fazendo:

- A) Não aconteceu comigo nessa semana
- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

7. Eu senti que eu estava muito irritado(a):

- A) Não aconteceu comigo nessa semana

- B) Aconteceu comigo algumas vezes na semana
- C) Aconteceu comigo em boa parte da semana
- D) Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana

**Anexo C. Questionário sociodemográfico de autorrelato**

Nome completo: Número de matrícula:

Qual seu sexo:

- A. Masculino
- B. Feminino

Qual é sua idade:

Qual sua etnia:

- A. Branco
- B. Pardo
- C. Negro
- D. Outra

Qual seu semestre:

- A. S1
- B. S2
- C. S3
- D. S5
- E. S7

Você trabalha em alguma atividade remunerada durante a graduação?

- A. Sim
- B. Não

Em qual modalidade você cursou o ensino médio?

- A. Escola pública
- B. Escola privada
- C. Ambas

Você mora:

- A. Com seus pais
- B. Com seu cônjuge
- C. Sozinho
- D. Com amigos
- E. Outros

Você possui um local apropriado de estudo em sua residência:

- A. Sim
- B. Não

## Anexo D. Parecer do Comitê de Ética em Pesquisas (CEP)

CENTRO UNIVERSITÁRIO  
CHRISTUS - UNICHRISTUS



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PROCRASTINAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

**Pesquisador:** Hermano Alexandre Lima Rocha

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 87715223.2.0000.5049

**Instituição Proponente:** Instituto para o Desenvolvimento da Educação Ltda-IPADE/Faculdade

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.970.209

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa de coorte transversal, de natureza quantitativa e com abordagem analítica sobre a prevalência de procrastinação e fatores associados, bem como seu impacto na experiência de vivência acadêmica.

#### Objetivo da Pesquisa:

**Objetivo Geral:** Determinar a prevalência de procrastinação em estudantes dos cursos da saúde do Centro Universitário Unichristus e identificar os fatores associados.

#### Objetivos específicos:

- i. Explorar a prevalência de procrastinação entre estudantes de Medicina;
- ii. Identificar os fatores associados procrastinação entre estudantes de Medicina;
- iii. Verificar os impactos da procrastinação no rendimento acadêmica dos estudantes.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Possíveis benefícios são descritos no projeto: Os participantes do estudo serão beneficiados com informações sobre prevenção de estresse, ansiedade e fadiga.

Possíveis riscos são descritos no projeto: A presente pesquisa apresenta um risco mínimo aos

**Endereço:** Rua Joao Adolfo Gurgel, 133  
**Bairro:** Cocó **CEP:** 60.190-060  
**UF:** CE **Município:** FORTALEZA  
**Telefone:** (85)3265-6668 **Fax:** (85)3265-6668 **E-mail:** fc@fchristus.com.br

## APÊNDICES

### Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Prezado participante, você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “PROCRASTINAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE” desenvolvida por Hermano Alexandre Lima Rocha no Centro Universitário Unichristus. O objetivo central do estudo é determinar a prevalência de risco aumentado de procrastinação em estudantes dos cursos da saúde do Centro Universitário Unichristus. Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma.

Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Como em toda pesquisa realizada com seres humanos há algum tipo de risco, neste projeto há uma pequena chance de identificação indireta do participante da pesquisa. Dentre as medidas para minimizar esse risco, a adoção do questionário eletrônico, abrigado e gerido pela instituição responsável pelo estudo, que permite a codificação automática das respostas e gera automaticamente uma senha de acesso para o respondente. Com eles se pretende assegurar, tanto quanto possível, o anonimato das respostas, reduzindo-se ao mínimo o risco de identificação. Outra medida se dá pelo reduzido acesso ao conteúdo das respostas - questionários respondidos eletronicamente. Julga-se, assim, que a privacidade e o sigilo das informações serão resguardados e busca-se garantir que sejam utilizados em conformidade com os objetivos deste trabalho. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo. A sua participação consistirá em responder perguntas de um roteiro de questionário hospedado eletronicamente pela instituição responsável pela pesquisa que serão feitas agora. O tempo de duração para o preenchimento do questionário é de aproximadamente quinze minutos. Conta com a anuência da diretoria da unidade, conforme “carta de anuência” emitida e encaminhada ao CEP. Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em

Pesquisa da Unichristus. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade. Se desejar, este termo poderá ser enviado por email para você. Você consente em participar da pesquisa? ( ) Sim ( ) Não

O principal investigador é o Prof Dr Hermano Alexandre Lima Rocha que pode ser encontrado em: Rua João Adolfo Gurgel, 133 - Cocó, Fortaleza - CE, 60190-180  
Telefone: (85) 3265-8100. O CEP pode ser contactado em: Telefone: (85)3265-6668;  
Fax: (85)3265-6668; E-mail: [fc@fchristus.com.br](mailto:fc@fchristus.com.br)

## Apêndice B. Artigo: Associação entre procrastinação e estratégias de aprendizagem em estudantes de medicina num currículo híbrido de aprendizagem baseada em problemas e em aulas

Pereira et al. *BMC Educação Médica* (2024) 24:1298  
<https://doi.org/10.1186/s12909-024-06306-0>

BMC Educação Médica

INVESTIGAÇÃO

Acesso livre



# Associação entre procrastinação e estratégias de aprendizagem em estudantes de medicina num currículo híbrido de aprendizagem baseada em problemas e em aulas

Manuella Meireles Pereira<sup>1\*</sup>, Marcos Kubrusly<sup>1</sup>, Ana Beatriz Teófilo Macedo dos Santos<sup>1†</sup>,  
 Matheus do Nascimento Oliveira<sup>1</sup>, Lucas Olímpio Coimbra<sup>1</sup> e Hermano Alexandre Lima Rocha<sup>1,2†</sup>

### Resumo

**Antecedentes** A procrastinação é caracterizada pelo adiamento deliberado de tarefas educativas atribuídas e está correlacionada com baixo rendimento acadêmico e depressão. A preocupação com a procrastinação é particularmente elevada entre os estudantes de medicina, uma vez que tem uma forte associação com aspectos como a baixa auto-eficácia, a falta de organização, a baixa motivação intrínseca, a regulação ineficaz do esforço e os problemas de gestão do tempo. Por outro lado, verificou-se que a utilização de estratégias de estudo por parte dos estudantes está significativamente relacionada com melhores resultados acadêmicos. A relação entre a tendência dos estudantes para procrastinar e a adoção de estratégias de estudo eficazes continua pouco explorada, deixando um espaço crítico de investigação. Este estudo pretende colmatar esta lacuna, explorando a forma como a procrastinação afecta a seleção e a eficácia das estratégias de estudo adoptadas pelos estudantes.

**Métodos** Este estudo transversal foi realizado no Brasil e incluiu estudantes de medicina do primeiro ao semestre da Faculdade de Medicina da Unichristus. Foram utilizadas a escala validada de procrastinação e o Inventário de Estratégias de Estudo e Aprendizagem. Foram utilizados modelos multivariados de regressão linear generalizada com erros robustos para verificar a associação entre variáveis do estudo.

**Resultados** Participaram 447 estudantes, dos quais 70,29% eram do sexo feminino, com idade média de 23 anos. O domínio "ajudas ao estudo" obteve maior pontuação entre os alunos mais jovens, que se auto-referiram como negros e que estudaram em escolas privadas antes para a Faculdade de Medicina. Os valores mais elevados de procrastinação foram estatisticamente associados a valores mais elevados de seleção de ideias principais, concentração, organização do tempo e ansiedade, e a valores mais baixos de apoio ao estudo e preocupação com o estudo (valores de  $p < 0,05$ ). Além disso, a metodologia ativa foi associada a pontuações mais elevadas nos domínios das ajudas ao estudo e da organização do tempo.

**Conclusões** A procrastinação está associada às estratégias de estudo utilizadas pelos estudantes de Medicina, que podem ser modificadas através de treino e, em última análise, melhorar o seu desempenho. Os estudantes dos modelos tradicionais, mais velhos, brancos e oriundos de escolas públicas podem beneficiar especialmente desta formação.

**Palavras-chave** Aprendizagem baseada em problemas, Medicina, Procrastinação, Estratégias de aprendizagem

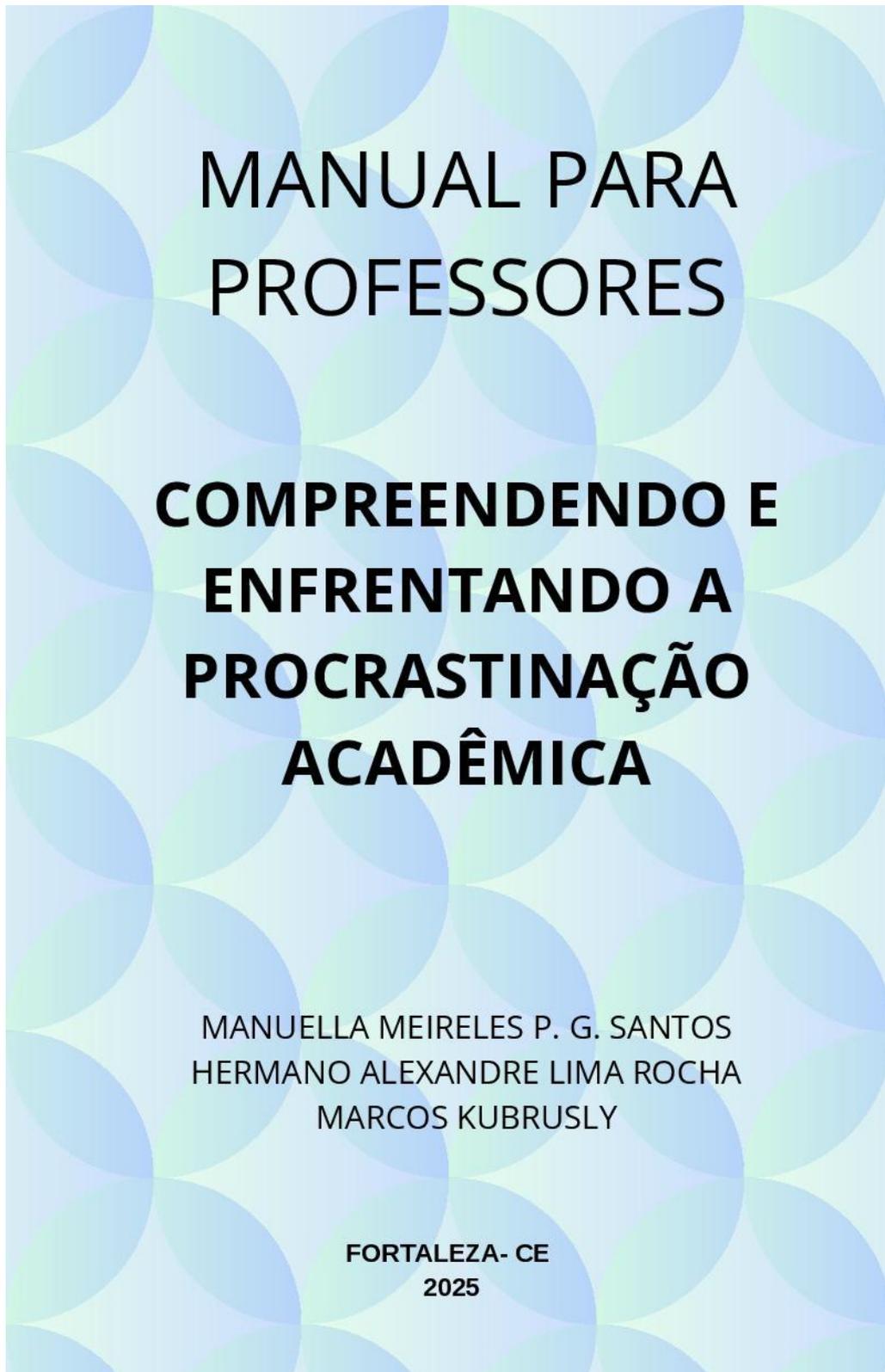
\*Manuella Meireles Pereira e Hermano Alexandre Lima Rocha contribuíram igualmente para este trabalho.

†Correspondência:  
 Hermano Alexandre Lima hermano@ufcbr  
 A lista completa de informações sobre os autores está disponível no final do artigo



© O(s) Autor(es) 2024. **Acesso livre** Este artigo está licenciado sob o âmbito de uma Licença Internacional Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0, que permite qualquer utilização, partilha, distribuição e reprodução não-comercial em qualquer meio ou formato, desde que seja dado o devido crédito ao(s) autor(es) original(is) e à fonte, seja fornecida uma hiperligação para a licença Creative Commons e seja indicado se o material licenciado foi modificado. Ao âmbito desta licença, não tem autorização para partilhar material adaptado derivado deste artigo ou de partes do mesmo. As imagens ou outro material de terceiros neste artigo estão incluídos na licença Creative Commons do artigo, exceto se indicado em contrário numa linha de crédito para o material. Se o material não estiver incluído na licença Creative Commons do artigo e se a utilização pretendida não for permitida por regulamento legal ou exceder a utilização permitida, terá de obter permissão diretamente do detentor dos direitos de autor. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

**Apêndice C. Manual para professores: Compreendendo e enfrentando a procrastinação acadêmica**



# MANUAL PARA PROFESSORES

## **COMPREENDENDO E ENFRENTANDO A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA**

MANUELLA MEIRELES P. G. SANTOS  
HERMANO ALEXANDRE LIMA ROCHA  
MARCOS KUBRUSLY

FORTALEZA- CE  
2025

## SOBRE OS AUTORES

**Dra. Manuella Meireles Pereira Gadelha Santos** é médica, graduada pela Universidade de Fortaleza (2013), com Residência Médica em Clínica Médica pelo Hospital Heliópolis - SP (2016) e em Pneumologia pelo Hospital de Messejana Dr. Carlos Alberto Studart Gomes - CE (2019). Atualmente, é professora do curso de Medicina no Centro Universitário Christus (Unichristus) e mestranda em Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais pela Unichristus.

**Dr. Hermano Alexandre Lima Rocha** é médico formado pela Universidade Federal do Ceará (UFC) e Pós-Doutor em Epidemiologia Aplicada pela Harvard School of Public Health e pela UFC. É professor da Faculdade de Medicina da UFC e Conselheiro da International Epidemiological Association. Doutor em Saúde Coletiva pela UFC, é também Especialista em Epidemiology in Public Health Practice pela Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health e Mestre em Saúde Pública pela UFC. Alumnus da Harvard Medical School no programa Effective Writing for Healthcare.

**Dr. Marcos Kubrusly** possui graduação em Medicina pela Universidade Federal do Ceará (1986), Mestrado em Physiologie et Physiopathologie Rénales pela Université de Paris VIII (1990) e Doutorado em Néphrologie pela Université de Paris V - René Descartes (1993). É titulado como Nefrologista pela Sociedade Brasileira de Nefrologia (1994) e Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Estadual do Ceará (2006). Atualmente, atua no Centro Universitário Christus (Unichristus) como Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação, Coordenador da Aprendizagem por Metodologia Ativa, Professor de Nefrologia e Orientador do Mestrado de Ensino em Saúde.

## PREFÁCIO

A procrastinação acadêmica é um desafio enfrentado por muitos estudantes, especialmente aqueles inseridos em contextos de alta demanda, como os cursos da área da saúde. Apesar de sua prevalência, essa questão muitas vezes é subestimada no ambiente educacional, impactando diretamente o desempenho acadêmico e o bem-estar dos alunos. Compreender os fatores que influenciam a procrastinação e, mais importante, desenvolver estratégias eficazes para enfrentá-la é essencial para promover uma aprendizagem mais produtiva e equilibrada.

Este e-book surge como um produto do meu mestrado em Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais pela Unichristus, resultado de uma jornada de pesquisa e aprofundamento sobre a relação entre procrastinação acadêmica e estratégias de estudo. O objetivo desta obra é fornecer aos professores ferramentas práticas e fundamentadas cientificamente para auxiliar seus alunos a superarem a procrastinação, aprimorando suas habilidades de aprendizagem e autorregulação. Ao longo das páginas, apresento reflexões teóricas, evidências científicas e sugestões de aplicação prática que podem ser incorporadas ao cotidiano docente. A proposta não é apenas identificar o problema, mas oferecer soluções viáveis e acessíveis, que possam ser adaptadas a diferentes contextos educacionais.

Acredito que o ensino vai além da transmissão de conteúdos; trata-se de compreender e apoiar o estudante em sua jornada de aprendizagem, ajudando-o a desenvolver autonomia, disciplina e estratégias eficazes de estudo. Espero que este material sirva como um guia valioso para todos os educadores que desejam contribuir para a formação de alunos mais preparados e confiantes em seu próprio potencial.

Manuella Meireles P. G. Santos

## SUMÁRIO

01. Introdução -----	07
02. Definição de procrastinação acadêmica -----	08
03. Procrastinação no ambiente universitário -----	09
04. Perfil do aluno procrastinador -----	12
05. Identificando o aluno procrastinador -----	14
06. Estratégias para reconhecer a procrastinação acadêmica -----	18
07. Como combater a procrastinação acadêmica -----	23
08. Como lidar com as distrações do mundo digital -----	29
09. Como tornar a sala de aula mais atrativa -----	32
10. Papel do professor: modelo de comportamento -----	36
11. Metodologia ativa e procrastinação -----	39
12. Estudo de casos -----	44
Referências bibliográficas -----	52

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a promoção do desempenho acadêmico dos estudantes tem sido um dos tópicos mais importantes na educação e uma das principais preocupações dos psicólogos educacionais. Em particular, um dos desafios enfrentados por faculdades de medicina e professores é encontrar estratégias eficazes para melhorar o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina.

A procrastinação acadêmica e a depressão são dois problemas comuns entre os estudantes universitários. Estudos indicam que a procrastinação acadêmica está negativamente correlacionada com os níveis de bem-estar dos estudantes. Quanto mais procrastinam, maior é a probabilidade de experiência de estresse, ansiedade e depressão, criando um ciclo prejudicial ao seu desempenho acadêmico. Alunos que procrastinam frequentemente sentem-se insatisfeitos com sua vida acadêmica devido à pressão de trabalhar sob limitações de tempo, o que pode afetar negativamente seu aproveitamento e aprendizagem.

Dados levantados em um estudo realizado na Universidade de Shiraz, no Irã, indicaram que 29,25% dos estudantes de medicina eram sempre ou quase sempre procrastinadores. Outros resultados revelaram que 43% desses estudantes procrastinavam frequentemente na realização de tarefas acadêmicas em geral.

Compreender os impactos da procrastinação e reconhecer seus sinais são passos fundamentais para que professores possam auxiliar seus alunos na adoção de estratégias eficazes para minimizar essa prática. Este manual tem como objetivo auxiliar professores a identificarem a procrastinação em seus alunos e adotar estratégias para mitigar seus impactos negativos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais produtivo.

## 2. DEFINIÇÃO DE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

A procrastinação acadêmica é o adiamento intencional e recorrente de tarefas importantes, mesmo quando o estudante sabe que esse atraso pode trazer consequências negativas. Esse comportamento não é imposto por fatores externos, mas ocorre voluntariamente, geralmente sem necessidade real de adiamento.

A procrastinação envolve algumas características principais:

Adiamento de uma atividade acadêmica importante

O adiamento é voluntário e intencional

O estudante tem consciência de que o atraso pode gerar prejuízos

O comportamento causa desconforto e estresse

O adiamento não traz benefícios reais, sendo desnecessário ou irracional

Além disso, a procrastinação está frequentemente ligada a dificuldades na autorregulação, especialmente no controle emocional. Muitos estudantes procrastinam como forma de evitar sentimentos negativos associados à tarefa, como ansiedade ou medo de falhar. Esse comportamento pode estar relacionado a baixa autoestima, perfeccionismo e dificuldades na gestão do tempo.

## 2. DEFINIÇÃO DE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

A procrastinação acadêmica é o adiamento intencional e recorrente de tarefas importantes, mesmo quando o estudante sabe que esse atraso pode trazer consequências negativas. Esse comportamento não é imposto por fatores externos, mas ocorre voluntariamente, geralmente sem necessidade real de adiamento.

A procrastinação envolve algumas características principais:

Adiamento de uma atividade acadêmica importante

O adiamento é voluntário e intencional

O estudante tem consciência de que o atraso pode gerar prejuízos

O comportamento causa desconforto e estresse

O adiamento não traz benefícios reais, sendo desnecessário ou irracional

Além disso, a procrastinação está frequentemente ligada a dificuldades na autorregulação, especialmente no controle emocional. Muitos estudantes procrastinam como forma de evitar sentimentos negativos associados à tarefa, como ansiedade ou medo de falhar. Esse comportamento pode estar relacionado a baixa autoestima, perfeccionismo e dificuldades na gestão do tempo.

### 3. PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

O ambiente universitário proporciona uma grande liberdade ao estudante, que precisa desenvolver habilidades de gestão do tempo e autodisciplina para lidar com múltiplas demandas acadêmicas. Muitos alunos chegam à universidade sem preparo para essa transição, tornando-se mais suscetíveis à procrastinação. Além disso, a alta competitividade e as expectativas elevadas podem gerar ansiedade, levando os alunos a evitarem tarefas por medo do fracasso.

No contexto universitário, a procrastinação pode estar relacionada a diversos fatores, incluindo:

**Carga horária excessiva e pressão acadêmica:** O acúmulo de disciplinas, atividades e prazos pode gerar sobrecarga, dificultando a gestão do tempo e aumentando a tendência ao adiamento de tarefas.

**Falta de motivação intrínseca:** Quando o aluno não encontra sentido nas atividades ou matérias, a procrastinação se torna uma forma de evitar tarefas que parecem irrelevantes.

**Ausência de estratégias de aprendizagem eficazes:** A falta de métodos claros de estudo pode deixar os alunos desorientados, aumentando o adiamento de atividades difíceis ou que exigem maior esforço.

**Uso inadequado de tecnologias digitais:** Redes sociais, jogos e outras distrações digitais podem desviar a atenção do foco acadêmico, tornando o aluno propenso a procrastinar.

### 3. PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

**Ambiente de estudo desorganizado:** Ambientes com barulho, desorganização ou falta de conforto dificultam a concentração e podem levar ao adiamento de tarefas.

**Maior liberdade e autonomia:** A necessidade de autogestão eficiente, sem a supervisão constante, pode gerar a sensação de que sempre há tempo suficiente para realizar as atividades, o que incentiva a procrastinação.

**Excesso de tarefas e prazos simultâneos:** Quando o aluno enfrenta múltiplas obrigações ao mesmo tempo, ele pode se sentir incapaz de priorizar, resultando no adiamento de tarefas.

**Comparação social e medo da avaliação negativa:** A pressão para atender às expectativas dos outros ou o medo de falhar em avaliações pode fazer o aluno evitar começar o trabalho, adiando-o até o último momento.

**Falta de apoio emocional e psicológico:** A ausência de suporte emocional, seja de colegas ou professores, pode aumentar o estresse e levar à procrastinação como uma forma de fuga.

**Ansiedade e perfeccionismo:** Alunos que se preocupam excessivamente com o desempenho perfeito podem procrastinar como uma forma de lidar com o medo de não atender às próprias expectativas.

Sem uma rotina bem estruturada, é comum que os alunos adiem suas responsabilidades acadêmicas em favor de atividades mais prazerosas no curto prazo, mesmo sabendo que isso pode prejudicar seu desempenho no futuro.

### 3. PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO



Infográfico 1. Fatores associados a procrastinação acadêmica. Fonte: pela autora

## 4. PERFIL DO ALUNO PROCRASTINADOR

Estudos indicam que a procrastinação acadêmica pode variar de acordo com fatores como idade, gênero, nível de educação, traços de personalidade e contexto cultural. Entre os padrões mais comuns, destacam-se:

**Gênero:** Homens tendem a procrastinar mais do que mulheres, possivelmente devido a menores níveis de autocontrole e autorregulação.

**Idade:** A procrastinação é mais prevalente em estudantes universitários jovens, atingindo seu pico por volta dos 20 anos, e tende a diminuir com a maturidade e o desenvolvimento de habilidades de organização e autodisciplina.

**Traços de personalidade:** Indivíduos com baixa conscienciosidade, alta impulsividade e altos níveis de perfeccionismo tendem a procrastinar mais.

**Fatores emocionais e motivacionais:** O medo do fracasso, a baixa autoestima e dificuldades em estabelecer metas claras contribuem para o adiamento de tarefas.

**Fatores acadêmicos e ambientais:** Estudantes que não dominam estratégias de aprendizado autorregulado e gestão do tempo são mais propensos a procrastinar.

**Estado civil e planejamento pessoal:** Indivíduos solteiros ou sem responsabilidades familiares demonstram maior tendência à procrastinação, possivelmente por possuírem menos demandas externas estruturando sua rotina.

## 4. PERFIL DO ALUNO PROCRASTINADOR

A procrastinação, além de impactar o desempenho acadêmico, também pode influenciar negativamente a saúde e o bem-estar geral do estudante. Estudos mostram que procrastinadores frequentes podem apresentar sintomas de ansiedade, insônia, aumento do estresse e hábitos pouco saudáveis, como má alimentação e sedentarismo.

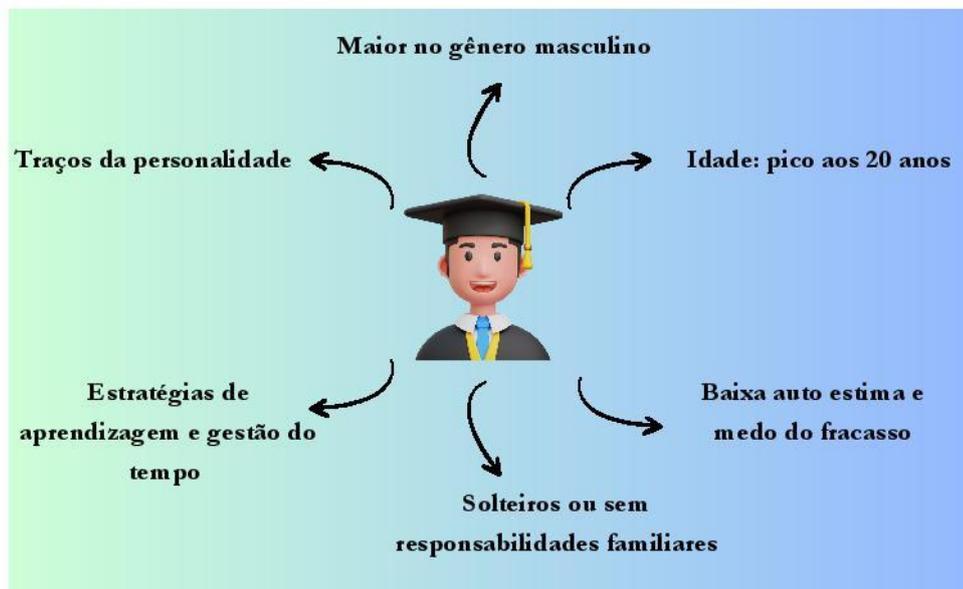


Figura 1. Perfil do aluno procrastinador. Fonte: pela autora

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

Professores podem identificar sinais de procrastinação em seus alunos observando uma série de comportamentos e atitudes que indicam dificuldades na gestão do tempo e no cumprimento de tarefas. Entre esses sinais, destacam-se:

**Atrasos frequentes na entrega de trabalhos:** Alunos que constantemente entregam suas atividades fora do prazo podem estar procrastinando. Muitas vezes, esses atrasos são acompanhados de desculpas como "não tive tempo suficiente" ou "esqueci de fazer", demonstrando a falta de planejamento adequado.

**Justificativas constantes para não cumprir prazos:** Quando um aluno começa a apresentar desculpas recorrentes sobre não conseguir cumprir seus compromissos, como "estava muito cansado" ou "não consegui organizar meu tempo" pode ser um indicativo de procrastinação crônica.

**Desempenho acadêmico irregular:** A procrastinação também tende a refletir no desempenho acadêmico. Alunos que têm dificuldades para entregar seus trabalhos no prazo ou estudar para provas podem apresentar uma performance instável, com altos e baixos, dependendo da quantidade de tempo que deixam para realizar as tarefas.

**Ansiedade e estresse relacionados às avaliações:** Estudantes que procrastinam frequentemente começam a desenvolver níveis elevados de ansiedade quando se aproximam as provas ou entregas de trabalhos. O temor de não estarem preparados o suficiente, somado à pressão de tempo, pode causar picos de estresse e até sintomas físicos, como dificuldade para dormir e perda de apetite.

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

**Dificuldade em manter a concentração e a disciplina nos estudos:** A procrastinação também se manifesta pela falta de foco nas atividades acadêmicas. O aluno pode se distrair facilmente com tarefas periféricas, como verificar redes sociais, navegar na internet ou realizar atividades não essenciais, quando deveria estar se dedicando aos estudos ou à produção acadêmica.

**Fadiga e sonolência frequentes, impactando o rendimento:** O cansaço mental e físico é outro reflexo da procrastinação. Alunos que adiam suas tarefas podem acabar sobrecarregando seus corpos e mentes, o que resulta em fadiga, sonolência excessiva e uma redução na qualidade do trabalho que conseguem entregar, além de dificultar o processo de aprendizagem.

**Comportamentos não saudáveis, como negligência com a saúde, alimentação inadequada e insônia:** A procrastinação pode desencadear uma série de problemas de saúde, pois os alunos, ao deixarem tudo para a última hora, acabam negligenciando aspectos importantes de sua rotina. Isso pode incluir alimentação irregular, falta de exercício, noites mal dormidas e, conseqüentemente, um impacto negativo no bem-estar geral.

**Falta de organização e dificuldades em definir metas claras:** A procrastinação geralmente está ligada à dificuldade de estabelecer um plano de ação concreto e realista. Muitos alunos procrastinadores não conseguem organizar seu tempo de maneira eficiente e apresentam dificuldades em definir metas claras para as atividades acadêmicas, resultando em uma sensação de "trabalho constante", mas sem progresso real.

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

### **Medo excessivo do fracasso, levando à inércia diante de desafios**

**acadêmicos:** A procrastinação também é alimentada por um medo de falhar. Alguns alunos têm tanto receio de não atender às expectativas que, ao invés de agir e tentar resolver o problema, acabam adiando a tarefa como uma forma de evitar o confronto com o possível fracasso. Isso pode levar à inércia, onde o aluno se sente paralisado diante das responsabilidades acadêmicas.

### **Alta impulsividade, optando por prazeres imediatos em detrimento de tarefas importantes:**

A procrastinação muitas vezes é impulsionada pela busca constante de gratificação imediata. Alunos que preferem, por exemplo, assistir a um episódio de série ou jogar um jogo ao invés de estudar para uma prova, estão priorizando prazeres momentâneos em detrimento de tarefas mais importantes e de longo prazo.

### **Tendência ao perfeccionismo, adiando tarefas por medo de não atingir padrões elevados:**

Alunos com características perfeccionistas frequentemente procrastinam devido ao medo de não atingir altos padrões de qualidade em suas tarefas. A ideia de que algo "não está bom o suficiente" os impede de começar ou de terminar o trabalho, criando uma barreira mental que alimenta a procrastinação.

Esses comportamentos podem afetar a autoestima do aluno, gerando sentimentos de culpa, frustração e desmotivação, o que, por sua vez, dificulta a definição de metas claras e realistas.

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

### IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

- Atrasos frequentes na entrega de trabalhos
- Justificativas constantes para não cumprir prazos
- Desempenho acadêmico irregular
- Ansiedade e estresse relacionados às avaliações
- Dificuldade em manter a concentração e a disciplina nos estudos
- Fadiga e sonolência frequentes, impactando o rendimento
- Comportamentos não saudáveis, como negligência com a saúde, alimentação inadequada e insônia
- Falta de organização e dificuldades em definir metas claras
- Medo excessivo do fracasso, levando à inércia diante de desafios acadêmicos
- Alta impulsividade, optando por prazeres imediatos em detrimento de tarefas importantes
- Tendência ao perfeccionismo, adiando tarefas por medo de não atingir padrões elevados

Figura 2. Check list para auxiliar a identificação do aluno procrastinador. Fonte: pela autora

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Para ajudar a identificar e intervir eficazmente no comportamento procrastinador dos alunos, os professores podem recorrer a diversas ferramentas e estratégias que permitem uma abordagem mais precisa e personalizada. Algumas dessas ferramentas incluem:

**Questionários e autoavaliações:** Aplicar questionários ou testes de autoavaliação pode ser uma forma eficaz de avaliar os hábitos de estudo e o nível de procrastinação dos alunos. Esses instrumentos podem abordar questões como organização do tempo, frequência de adiamento de tarefas e níveis de motivação. Ao responder a essas perguntas, os alunos são convidados a refletir sobre seus próprios comportamentos e hábitos, o que pode tornar evidente o quanto estão procrastinando. Exemplo: Um questionário pode perguntar ao aluno com que frequência ele deixa para estudar na última hora ou se sente sobrecarregado por não saber priorizar suas tarefas.



Fonte: Canva

**Observação do comportamento acadêmico:** O monitoramento do comportamento dos alunos durante o semestre também é uma ferramenta importante. Isso inclui a observação da entrega pontual de tarefas, a frequência e a qualidade de participação nas aulas, bem como o envolvimento em atividades acadêmicas.

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Um aluno que frequentemente perde prazos ou apresenta um desempenho irregular nas atividades pode ser um sinal de procrastinação. Além disso, o acompanhamento do comportamento em sala de aula (falta de engajamento, distração constante) também pode ajudar a identificar estudantes que estão procrastinando nas atividades acadêmicas.



Fonte: Canva

**Diários de aprendizagem:** Incentivar os alunos a manterem diários de aprendizagem pode ser uma maneira poderosa de ajudá-los a refletir sobre sua própria procrastinação. Eles podem registrar diariamente suas tarefas, os desafios que enfrentaram e as razões pelas quais não conseguiram concluir certos trabalhos no tempo planejado. Esses diários funcionam como um espelho para os alunos, permitindo que percebam padrões de adiamento e identifiquem obstáculos recorrentes, como falta de foco, dificuldade de organização ou distrações externas.



Fonte: Canva

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

**Entrevistas individuais:** Realizar conversas individuais com os alunos pode proporcionar insights mais profundos sobre as causas da procrastinação. Durante essas entrevistas, o professor pode explorar as dificuldades específicas de cada aluno, discutir os fatores emocionais ou psicológicos que influenciam o adiamento das tarefas (como o medo do fracasso ou a falta de confiança) e ajudá-los a traçar um plano de ação.



Fonte: Canva

**Feedback contínuo:** Fornecer retorno regular e construtivo sobre o desempenho dos alunos é essencial para ajudá-los a identificar áreas de melhoria e a monitorar o progresso. Ao receber feedback constante, o aluno pode perceber seus pontos fortes e fracos, o que o motiva a ajustar seu comportamento e evitar o adiamento das tarefas. O feedback contínuo ajuda a criar um ciclo de autoavaliação e autocorreção, o que pode ser um antídoto eficaz contra a procrastinação.



Fonte: Canva

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

**Uso de aplicativos e tecnologias:** Ferramentas digitais de gestão do tempo e produtividade podem ser aliadas poderosas no combate à procrastinação. Aplicativos como Trello, Google Calendar, ou até mesmo apps de produtividade como Pomodoro ajudam os alunos a organizar seu tempo de maneira eficiente, estabelecer prazos realistas e monitorar suas atividades diárias. A tecnologia pode ser uma forma prática de os alunos visualizarem suas responsabilidades e fazerem ajustes no planejamento, evitando que a procrastinação se torne um hábito crônico.



Fonte: Canva

**Auto-observação e reflexões pessoais:** Encorajar os alunos a desenvolverem a habilidade de auto-observação é uma estratégia importante para combater a procrastinação. Ao refletirem sobre seus próprios padrões de comportamento, os alunos podem identificar os gatilhos que os levam a procrastinar (como medo do fracasso, falta de interesse ou uma abordagem excessivamente perfeccionista) e começar a implementar estratégias para superar essas barreiras.

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Além disso, ao refletirem sobre os efeitos negativos da procrastinação em sua vida acadêmica, eles podem encontrar motivação para adotar uma abordagem mais disciplinada.



Fonte: Canva

O uso dessas ferramentas, quando aplicadas de forma estruturada e personalizada, permite que os professores reconheçam rapidamente os sinais de procrastinação em seus alunos. Mais importante ainda, elas fornecem uma base para o apoio contínuo, ajudando os alunos a desenvolverem habilidades de autorregulação, planejar melhor suas atividades e adotar hábitos acadêmicos mais produtivos. Com essa abordagem integrada, é possível romper o ciclo da procrastinação e promover um ambiente de aprendizagem mais eficiente e saudável.

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Para ajudar os alunos a superarem a procrastinação, os professores podem adotar uma série de estratégias eficazes, que não só auxiliam na gestão do tempo, mas também promovem uma mudança na forma como os estudantes lidam com suas responsabilidades acadêmicas. Aqui estão algumas das estratégias mais relevantes, detalhadas e ampliadas para promover a produtividade e combater a procrastinação:

### 1. Gerenciamento do tempo

Ensinar técnicas de organização e planejamento é uma das maneiras mais eficazes de combater a procrastinação. O uso de cronogramas semanais ou listas de tarefas diárias pode ajudar os alunos a visualizarem claramente suas responsabilidades e a estabelecer prioridades. Além disso, técnicas como método Pomodoro (25 minutos de estudo seguido de 5 minutos de pausa) ou a regra dos 2 minutos (se uma tarefa pode ser feita em menos de dois minutos, faça-a imediatamente) ajudam a aumentar a produtividade e a reduzir o tempo perdido com distrações. O ensino de como dividir o tempo de maneira eficaz para estudar, trabalhar e se divertir também é essencial para manter o equilíbrio e evitar o estresse excessivo.

### 2. Estabelecimento de metas claras e alcançáveis

É fundamental que os alunos aprendam a estabelecer metas específicas, mensuráveis e alcançáveis. Ao criar objetivos pequenos e realizáveis, os estudantes têm um senso constante de progresso, o que os motiva a continuar avançando. Em vez de metas vagas como "estudar para a prova", o ideal é transformar essas metas em tarefas mais tangíveis, como "revisar o capítulo 3 do livro até as 14h" ou "responder a 10 questões de múltipla escolha sobre o tema até o final da tarde".

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Essa abordagem ajuda a reduzir a sobrecarga mental e a sensação de que as tarefas são impossíveis de serem realizadas.

### 3. Divisão de tarefas em etapas menores

Grandes projetos acadêmicos muitas vezes geram ansiedade, o que pode levar à procrastinação. Orientar os alunos a dividir tarefas grandes e complexas em etapas menores facilita o gerenciamento e torna o trabalho mais manejável. Por exemplo, em vez de simplesmente escrever uma dissertação inteira, o aluno pode dividir o processo em tarefas menores: pesquisa, elaboração do esboço, redação de introdução, revisão de fontes, etc. Isso não só facilita o processo, mas também permite que o aluno perceba um avanço constante, aumentando sua motivação.

### 4. Controle de estímulos e ambiente de estudo

Criar um ambiente livre de distrações é essencial para a produtividade. Isso envolve não apenas um espaço físico organizado, mas também um controle sobre os estímulos digitais. Os alunos podem ser incentivados a desligar notificações do celular, utilizar apps de bloqueio de sites, ou até mesmo estudar em períodos de tempo específicos e dedicados, onde o foco é total. Além disso, o professor pode sugerir que os alunos adotem um espaço de estudo fixo, que seja silencioso e livre de tentações.

### 5. Mudança de mentalidade e crenças limitantes

Uma das razões mais comuns para a procrastinação é o medo do fracasso e o perfeccionismo. Muitos alunos postergam suas tarefas porque têm uma crença de que precisam fazer tudo "perfeitamente". Nesse contexto, ajudar os alunos a reformularem essas crenças limitantes pode ser extremamente benéfico.

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Encorajá-los a adotar uma mentalidade de crescimento — onde os erros são vistos como oportunidades de aprendizado — pode diminuir a ansiedade e incentivar o progresso. Professores podem promover a flexibilidade, mostrando aos alunos que o importante é seguir em frente e aprimorar gradualmente, e não alcançar a perfeição desde o início.

### 6. Uso de tecnologia e aplicativos

A tecnologia pode ser uma grande aliada contra a procrastinação quando usada de maneira inteligente. Aplicativos de produtividade como Trello, Google Calendar, Forest (que ajuda a manter o foco) ou Focus@Will (que oferece música para aumentar a concentração) são ótimos para monitorar tarefas, gerenciar prazos e bloquear distrações. Além disso, o uso de aplicativos de monitoramento de hábitos (como o Habitica, que transforma tarefas diárias em desafios) pode incentivar os alunos a se manterem consistentes com seus estudos e outras responsabilidades acadêmicas.

### 7. Workshops e sessões educativas sobre gestão de tempo

Organizar workshops ou sessões educativas sobre gerenciamento de tempo, produtividade e os efeitos da procrastinação pode ser uma maneira eficaz de sensibilizar os alunos para os riscos desse comportamento. Durante esses eventos, podem ser abordadas estratégias práticas para melhorar a organização, além de discutir as consequências a longo prazo da procrastinação, como a redução da qualidade do trabalho e aumento da ansiedade. Esse tipo de abordagem proativa pode ajudar os alunos a refletirem sobre seus hábitos e a mudarem suas atitudes em relação ao tempo.

### 8. Acompanhamento e suporte contínuo

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

Oferecer feedback constante e acompanhar o progresso dos alunos ao longo do semestre é uma das formas mais eficazes de mantê-los motivados e responsáveis. Isso inclui tanto o feedback positivo (reconhecendo o progresso e os esforços feitos) quanto a orientação construtiva sobre áreas a melhorar. Um acompanhamento regular demonstra ao aluno que ele não está sozinho em seu processo de aprendizagem, criando um ambiente de apoio onde ele se sente encorajado a superar os obstáculos e manter a produtividade.

### 9. Técnicas de autocuidado e gestão do estresse

Muitas vezes, a procrastinação está ligada ao estresse e à ansiedade que os alunos sentem diante das responsabilidades acadêmicas. Portanto, é essencial promover técnicas de autocuidado e gestão do estresse, como meditação, prática de exercícios físicos regulares, e uma alimentação equilibrada. Professores podem incentivar a prática de *mindfulness* (atenção plena), que ajuda a reduzir a ansiedade e a melhorar o foco. Ao cuidar da saúde mental e física, os alunos tendem a ser mais produtivos e menos propensos à procrastinação.

### 10. Criação de um sistema de recompensas

Criar um sistema de recompensas pode ser uma forma divertida e motivadora de combater a procrastinação. Por exemplo, após completar uma tarefa importante, o aluno pode se recompensar com algo que goste — seja assistir a um episódio de uma série, sair para um passeio ou simplesmente descansar. Essas pequenas recompensas incentivam o progresso contínuo e ajudam a criar hábitos mais saudáveis e produtivos.

### 11. Estímulo à colaboração e ao trabalho em grupo

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

O isolamento pode aumentar a procrastinação, já que o aluno se sente mais livre para adiar suas tarefas sem a pressão externa. Promover trabalhos em grupo ou sessões de estudo colaborativo pode ajudar a criar um senso de responsabilidade compartilhada. Saber que outros alunos dependem de seu progresso pode ser uma motivação extra para os procrastinadores. Além disso, a troca de ideias e apoio mútuo no grupo pode aumentar a confiança e reduzir o medo de falhar.

A implementação dessas estratégias cria um ambiente de aprendizagem mais estruturado, onde os alunos têm as ferramentas necessárias para desenvolver hábitos de estudo mais eficazes e produtivos. Com o apoio adequado e a adoção de práticas que fomentam o gerenciamento do tempo e a autorregulação, é possível reduzir significativamente a procrastinação e melhorar o desempenho acadêmico geral.

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA



Infográfico 2. Estratégias para combater a procrastinação. Fonte: pela autora

## 8. COMO LIDAR COM AS DISTRAÇÕES DO MUNDO DIGITAL

O crescente uso das redes sociais e o fácil acesso à tecnologia têm se mostrado grandes aliados da procrastinação acadêmica. Com o aumento da conectividade, os estudantes são frequentemente seduzidos por conteúdos das redes sociais, como vídeos curtos, atualizações de status e notificações constantes, o que diminui a concentração e o tempo dedicado ao estudo. Embora essas plataformas possam ser uma forma de lazer e comunicação, elas acabam se tornando um obstáculo direto ao cumprimento de tarefas acadêmicas, especialmente quando usadas de forma excessiva.

Para ajudar os alunos a equilibrar o uso das redes sociais e o tempo dedicado aos estudos, os professores podem adotar diversas abordagens. Aqui estão algumas sugestões:

### **Bloqueio de distrações digitais**

Incentivar o uso de ferramentas de produtividade que bloqueiam o acesso às redes sociais durante o período de estudo pode ser uma maneira eficaz de evitar distrações. Essas ferramentas ajudam os alunos a manter o foco, criando um ambiente mais controlado para o estudo.

### **Definição de horários específicos para redes sociais**

Uma abordagem prática é sugerir que os alunos estabeleçam horários específicos para acessar suas redes sociais, como após uma sessão de estudo ou durante intervalos. Essa técnica cria um equilíbrio saudável entre lazer e estudo, permitindo que o aluno tenha tempo para se distrair sem comprometer o rendimento acadêmico.

### **Ambiente de estudo livre de distrações**

Criar um ambiente físico propício ao estudo é fundamental.

## 8. COMO LIDAR COM AS DISTRAÇÕES DO MUNDO DIGITAL

Os alunos podem ser orientados a manter seus dispositivos em modo silencioso, ou usar a função "não perturbe" para reduzir a tentação de verificar notificações enquanto estão concentrados nas tarefas acadêmicas.

### **Métodos de foco e produtividade**

Ensinar técnicas de produtividade como a Técnica Pomodoro, que consiste em alternar períodos de estudo intenso com pequenas pausas, pode ajudar os alunos a manterem a concentração. Essa técnica torna o processo de estudo mais gerenciável, ao dividir o tempo de forma equilibrada, reduzindo a tendência de se distrair com as redes sociais.

### **Monitoramento do tempo gasto nas redes sociais**

Outra estratégia é sugerir que os alunos monitorem quanto tempo estão gastando online, especialmente nas redes sociais. Isso pode ser feito por meio de aplicativos que acompanham o tempo de uso das plataformas digitais. A conscientização sobre o tempo perdido pode ser um forte motivador para ajustar os hábitos de consumo digital.

### **Desafios de estudo e recompensas**

Incentivar os alunos a estabelecerem metas claras de estudo e recompensá-los quando atingem esses objetivos sem interrupções digitais pode aumentar a motivação. Por exemplo, após concluir um bloco de estudo sem checar as redes sociais, o aluno pode se recompensar com um curto intervalo para acessar suas plataformas preferidas. Esse sistema de recompensas cria um ciclo positivo de foco e produtividade.

### **Discussões sobre o impacto das redes sociais no desempenho acadêmico**

## 8. COMO LIDAR COM AS DISTRAÇÕES DO MUNDO DIGITAL

Organizar workshops e palestras sobre o uso excessivo das redes sociais na saúde mental e no rendimento acadêmico pode ser uma maneira eficaz de conscientizar os alunos. Ao entenderem as consequências de sua imersão digital, os estudantes podem se sentir mais motivados a adotar hábitos mais equilibrados.

Ao aplicar essas estratégias, os professores podem ajudar os alunos a desenvolverem um controle mais eficaz sobre o uso das redes sociais e a procrastinação digital. Com isso, eles serão mais capazes de concentrar sua energia e tempo nas tarefas acadêmicas, melhorando seu desempenho e bem-estar geral.



Figura 3. Como lidar com as distrações do mundo digital. Fonte: pela autora

## 9. COMO TORNAR A SALA DE AULA MAIS ATRATIVA

A procrastinação acadêmica pode ser minimizada quando o ensino se torna mais dinâmico, interativo e alinhado às necessidades dos alunos. Para isso, algumas estratégias eficazes incluem:

**Metodologias ativas:** Técnicas como aprendizagem baseada em problemas, sala de aula invertida e abordagens gamificadas promovem um papel mais ativo dos alunos no processo de ensino, tomando a absorção do conhecimento mais envolvente e significativa. Essas metodologias favorecem a aplicação prática do conteúdo, estimulando o interesse e a participação.

**Conexão com situações reais:** Relacionar os conteúdos acadêmicos ao cotidiano dos alunos aumenta a percepção de relevância do aprendizado, incentivando o engajamento. Casos reais, simulações e exemplos práticos fazem com que os estudantes enxerguem utilidade no conhecimento adquirido, reduzindo a sensação de distanciamento e abstração excessiva.

**Acompanhamento personalizado e feedback contínuo:** Fornecer orientação individualizada e feedback estruturado permite que os alunos compreendam seus avanços e desafios, ajustando suas estratégias de estudo conforme necessário. Esse acompanhamento reduz a insegurança e facilita a construção de hábitos de aprendizado mais eficazes.

**Desenvolvimento da autonomia:** Ensinar os alunos a organizar seu tempo, estabelecer prioridades e criar uma rotina estruturada é essencial para minimizar a procrastinação. O estímulo à autorregulação e à independência no aprendizado ajuda a reduzir a necessidade de motivações externas para cumprir prazos e manter a produtividade.

## 9. COMO TORNAR A SALA DE AULA MAIS ATRATIVA

**Desafios acadêmicos e estímulo à curiosidade:** Propor atividades desafiadoras que exigem análise crítica, resolução de problemas e criatividade mantém os alunos intelectualmente estimulados e motivados a superar obstáculos. O aprendizado se torna mais envolvente quando há um componente de descoberta e realização pessoal.

**Uso estratégico da tecnologia:** Recursos digitais podem facilitar a organização dos estudos, tornar a revisão de conteúdos mais interativa e auxiliar na personalização da experiência educacional. A tecnologia deve ser utilizada como uma ferramenta de apoio, garantindo que os alunos se mantenham engajados e produtivos.

**Flexibilização do ensino:** A oferta de múltiplos formatos de avaliação e abordagens diversificadas na apresentação do conteúdo respeita os diferentes estilos de aprendizagem, reduzindo a ansiedade e ampliando a eficácia do ensino. Alternativas como projetos, debates e atividades interdisciplinares tornam a assimilação do conhecimento mais acessível.

**Criação de ambientes colaborativos:** Incentivar a cooperação entre os alunos por meio de grupos de estudo, discussões e projetos coletivos fortalece o senso de pertencimento e facilita a troca de conhecimento. A aprendizagem compartilhada estimula a responsabilidade e o compromisso mútuo.

**Autoavaliação e metacognição:** Estimular os alunos a refletirem sobre seus próprios métodos de estudo e identificarem estratégias que funcionam melhor para eles permite um aprendizado mais estruturado e eficiente.

## 9. COMO TORNAR A SALA DE AULA MAIS ATRATIVA

O desenvolvimento da metacognição ajuda a criar maior autonomia na resolução de desafios acadêmicos.

A implementação dessas estratégias transforma o ensino em uma experiência mais envolvente, incentivando a participação ativa e promovendo um ambiente de aprendizado mais produtivo, reduzindo significativamente a procrastinação acadêmica.



## 9. COMO TORNAR A SALA DE AULA MAIS ATRATIVA



Infográfico 3. Sala de aula mais atrativa. Fonte: pela autora

## 10. PAPEL DO PROFESSOR: MODELO DE COMPORTAMENTO

Os professores desempenham um papel essencial na formação dos hábitos acadêmicos dos alunos, atuando como modelos de comportamento, disciplina e organização. A forma como gerenciam seu próprio tempo e conduzem suas atividades influencia diretamente a atitude dos estudantes em relação ao aprendizado e à procrastinação.

### **Modelo de hábitos produtivos**

A maneira como um professor administra sua rotina reflete-se no comportamento dos alunos. Uma postura organizada e disciplinada transmite a importância da gestão do tempo e do comprometimento. Professores pontuais, que cumprem prazos e demonstram planejamento estruturado, criam um ambiente previsível e seguro, onde os alunos aprendem a valorizar a consistência e a responsabilidade.

O entusiasmo pelo ensino também exerce um impacto significativo. Professores que demonstram paixão pelo conhecimento inspiram os alunos a se engajarem mais ativamente. Quando percebem que seu mentor valoriza a disciplina e mantém um ritmo produtivo, os estudantes tendem a internalizar esses hábitos, aplicando-os em sua própria jornada acadêmica.

### **Uso eficiente do tempo e planejamento estruturado**

Aulas bem planejadas e conduzidas de maneira dinâmica evitam desperdício de tempo e promovem maior envolvimento dos alunos. Um ambiente de aprendizado produtivo deve incluir estratégias variadas, como debates, estudos de caso e atividades práticas, para estimular a participação ativa e evitar a passividade, um dos principais fatores que levam à procrastinação.

## 10. PAPEL DO PROFESSOR: MODELO DE COMPORTAMENTO

A previsibilidade e a estruturação também são fundamentais. Professores que mantêm uma rotina organizada e estabelecem expectativas claras sobre prazos e tarefas ajudam os alunos a desenvolverem hábitos mais eficientes, reduzindo a procrastinação causada pela falta de direcionamento.

### **Feedback contínuo e direcionamento personalizado**

Muitos alunos adiam suas tarefas porque não sabem exatamente como estão progredindo ou têm medo de não atingir as expectativas. O feedback contínuo é essencial para que percebam seu avanço e ajustem suas estratégias conforme necessário. Professores que fornecem retornos construtivos ajudam os alunos a desenvolverem confiança e a corrigirem erros antes que se tornem obstáculos maiores.

Além de ser um mecanismo de avaliação, o feedback serve como incentivo, mostrando que o esforço do aluno é reconhecido e que há espaço para aprimoramento. A sensação de progresso contínuo reduz a incerteza e torna o aprendizado mais motivador.

### **Autocuidado e equilíbrio entre trabalho e bem-estar**

Professores que demonstram equilíbrio entre produtividade e bem-estar ensinam, pelo exemplo, que o sucesso acadêmico não precisa estar atrelado à exaustão. Priorizar a saúde mental e emocional, estabelecendo limites saudáveis e promovendo um ambiente de aprendizado acolhedor, impacta positivamente os alunos, ajudando-os a construir uma relação mais sustentável com seus estudos.

## 10. PAPEL DO PROFESSOR: MODELO DE COMPORTAMENTO

Além disso, incentivar pausas produtivas, técnicas de relaxamento e estratégias para manter a concentração reforça a importância do autocuidado como parte fundamental da produtividade. Esse modelo permite que os estudantes compreendam que a eficiência está ligada à organização e não ao excesso de esforço sem planejamento.

O professor, por meio de sua postura e rotina, influencia diretamente os hábitos acadêmicos dos alunos. Organização, comprometimento, planejamento eficiente e equilíbrio emocional são aspectos que servem como referência e contribuem para um aprendizado mais produtivo. Ao demonstrar disciplina e entusiasmo, o professor não apenas otimiza seu próprio trabalho, mas também inspira os alunos a adotarem práticas mais eficazes, reduzindo significativamente a procrastinação acadêmica.



Figura 4. Papel do professor. Fonte: pela autora

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

As metodologias ativas são uma proposta que visa transformar o processo de ensino e aprendizagem, colocando o aluno como protagonista. Elas buscam quebrar a passividade tradicional que muitas vezes caracteriza o ensino convencional, onde o professor se torna o centro do conhecimento e o aluno um receptor. Ao incentivar a participação ativa dos estudantes, essas metodologias visam não só o desenvolvimento de competências cognitivas, mas também habilidades socioemocionais e práticas.

A Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL) é, de fato, uma das mais conhecidas, pois permite que os alunos enfrentem problemas reais ou simulados, aproximando-os da realidade profissional e estimulando o trabalho colaborativo. Ao resolverem problemas, os estudantes são desafiados a pensar de maneira crítica, buscar soluções criativas e integrar diferentes áreas do conhecimento.

Essas abordagens podem ser particularmente eficazes em ambientes de ensino superior, onde a complexidade e a interdisciplinaridade dos temas exigem um engajamento mais profundo do aluno. A metodologia ativa, portanto, se alinha com a ideia de um aprendizado contínuo e dinâmico, em que o erro também é visto como uma oportunidade de aprendizado.

No entanto, quando se observa o fenômeno da procrastinação acadêmica, comum em ambientes universitários, as metodologias ativas podem ter um impacto interessante. Ao colocar mais responsabilidade no aluno e ao incentivá-lo a participar de maneira mais intensa e engajada, essas abordagens podem ajudar a combater a procrastinação, tomando o processo de aprendizado mais relevante e conectando-o com situações reais, o que pode motivar os alunos a se envolverem mais.

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

### Aspectos positivos das metodologias ativas na prevenção da procrastinação

#### 1. Aumento do engajamento e da participação ativa

A aprendizagem ativa exige que os alunos desempenhem um papel participativo, o que reduz significativamente o desinteresse e a postergação das tarefas acadêmicas. Atividades como a Aprendizagem Baseada em Problemas (PBL), estudos de caso e debates instigam a curiosidade e mantêm os estudantes mentalmente envolvidos, tornando a procrastinação menos frequente.

#### 2. Promoção da autonomia e da autorregulação da aprendizagem

As metodologias ativas transferem parte da responsabilidade pelo aprendizado para os alunos, tornando-os mais conscientes da importância da organização e da gestão do tempo. Ao serem incentivados a buscar soluções, gerenciar prazos e estruturar seu próprio processo de aprendizagem, os estudantes desenvolvem habilidades essenciais para evitar a procrastinação e manter uma rotina de estudos eficaz.

#### 3. Aplicação do conhecimento em contextos reais

A relação entre teoria e prática é fortalecida em abordagens ativas, especialmente no aprendizado baseado em problemas. Essa conexão direta com situações do cotidiano ou com desafios profissionais futuros torna o conteúdo mais relevante e significativo, aumentando a motivação dos alunos para se dedicarem ao estudo e reduzindo a tendência de adiar tarefas.

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

### Aspectos positivos das metodologias ativas na prevenção da procrastinação

#### 4. Estímulo à aprendizagem colaborativa e à responsabilidade coletiva

Muitas metodologias ativas envolvem atividades em grupo, o que favorece o desenvolvimento de habilidades interpessoais e de trabalho em equipe. Estratégias como o PBL e a aprendizagem cooperativa criam um senso de corresponsabilidade, onde o compromisso com os colegas funciona como um incentivo adicional para evitar a procrastinação e cumprir as tarefas no prazo estipulado.

#### 5. Fornecimento de feedback contínuo e personalizado

O professor assume um papel de facilitador, acompanhando o progresso dos alunos e fornecendo feedback frequente e construtivo. Esse acompanhamento contínuo permite que os estudantes ajustem suas estratégias de estudo, identifiquem dificuldades com antecedência e evitem o acúmulo de tarefas, reduzindo a necessidade de procrastinar.

### Desafios das metodologias ativas e seu impacto na procrastinação

Apesar das diversas vantagens, a aplicação das metodologias ativas pode apresentar desafios que, se não forem adequadamente gerenciados, podem contribuir para a procrastinação dos alunos:

**1. Dificuldade na autogestão:** A ausência da estrutura rígida do ensino tradicional pode tornar o planejamento do tempo de estudo mais complexo para alguns alunos, dificultando a manutenção de uma rotina organizada.

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

### Desafios das metodologias ativas e seu impacto na procrastinação

**2. Falta de disciplina pessoal:** Sem um acompanhamento mais próximo do professor, estudantes com tendência à procrastinação podem ter dificuldade em manter a regularidade nos estudos e adiar suas responsabilidades.

**3. Sobrecarga de atividades:** A necessidade de pesquisa, análise crítica e colaboração em trabalhos em grupo pode gerar uma alta demanda cognitiva e emocional, levando ao acúmulo de tarefas e ao adiamento de compromissos acadêmicos.

**4. Uso inadequado da tecnologia:** Embora seja uma ferramenta valiosa para o aprendizado, o uso descontrolado da tecnologia pode se tornar um fator de distração, desviando o foco das atividades acadêmicas e aumentando a procrastinação.

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO



Infográfico 4. Metodologia ativa e procrastinação. Fonte: pela autora

## 12. ESTUDO DE CASOS

A procrastinação acadêmica pode ser mitigada com a implementação de estratégias pedagógicas que incentivam a organização, o engajamento e a autonomia dos alunos. A seguir, são apresentados quatro estudos de caso que demonstram diferentes abordagens para ajudar estudantes a gerenciar melhor seu tempo e evitar o acúmulo de tarefas.

### Caso 1: Adoção de prazos intermediários para trabalhos acadêmicos

#### **Cenário:**

Uma turma com um grande número de alunos apresentava dificuldades para cumprir prazos de trabalhos extensos. Muitos estudantes deixavam as atividades para a última hora, o que resultava em baixa qualidade na produção acadêmica e altos níveis de estresse.

#### **Estratégia aplicada:**

O professor dividiu os trabalhos longos em pequenas etapas, estabelecendo prazos intermediários obrigatórios. Além disso, forneceu feedback contínuo ao longo do processo, permitindo que os alunos ajustassem suas produções antes da entrega final.

#### **O que esperar:**

Com essa estratégia, os alunos têm a oportunidade de gerenciar melhor seu tempo, evitando a sobrecarga no final do semestre. A revisão constante permite aprimoramento contínuo e redução da ansiedade associada às grandes entregas.

## 12. ESTUDO DE CASOS

### Caso 2: Gamificação para aumentar o engajamento nas atividades acadêmicas

#### **Cenário:**

Em uma disciplina predominantemente teórica, os alunos demonstravam desinteresse e frequentemente adiavam leituras obrigatórias. A falta de motivação comprometia a participação nas atividades em sala de aula e o envolvimento com os conteúdos.

#### **Estratégia aplicada:**

O professor incorporou elementos de gamificação ao ensino, criando desafios semanais com pequenas recompensas simbólicas para incentivar a participação ativa. O sistema incluía pontuações, rankings e um componente lúdico para tornar as atividades mais envolventes.

#### **O que esperar:**

A gamificação pode tornar o aprendizado mais dinâmico e atrativo, incentivando os alunos a cumprirem as atividades dentro dos prazos e a participarem mais ativamente do processo educacional. Além disso, a competição saudável e os desafios podem estimular o interesse contínuo pelos conteúdos.



Fonte: Canva

## 12. ESTUDO DE CASOS

### Caso 3: Monitorias regulares para redução da ansiedade pré-provas

#### **Cenário:**

Estudantes de cursos com alta carga teórica costumavam postergar os estudos para as avaliações, concentrando-se apenas nos dias anteriores às provas. Esse comportamento gerava estresse excessivo, prejudicava a retenção do conteúdo e comprometia o desempenho acadêmico.

#### **Estratégia aplicada:**

Foram implementadas monitorias quinzenais e grupos de estudo orientados para incentivar a revisão contínua dos conteúdos. Essas sessões foram planejadas para que os alunos pudessem tirar dúvidas, revisar tópicos importantes e desenvolver uma rotina de estudo mais consistente.

#### **O que esperar:**

Monitorias frequentes podem contribuir para uma abordagem mais equilibrada do aprendizado, ajudando os alunos a distribuírem melhor o tempo de estudo. A familiaridade contínua com o conteúdo tende a reduzir a procrastinação e aumentar a confiança antes das avaliações.



Fonte: Canva



## 12. ESTUDO DE CASOS

### Caso 4: Reflexão e autoavaliação como estratégias contra a procrastinação

#### Cenário:

Alguns alunos não percebiam a procrastinação como um problema e, por isso, não buscavam estratégias para melhorar seu desempenho acadêmico. A ausência de planejamento e de hábitos estruturados comprometia a produtividade e a qualidade das entregas.

#### Estratégia aplicada:

Foram promovidas atividades de autorreflexão, incluindo questionários sobre hábitos de estudo e discussões em grupo sobre desafios e soluções para a procrastinação. Os alunos foram incentivados a identificar padrões de comportamento e a desenvolver estratégias personalizadas para otimizar sua rotina.

#### O que esperar:

Ao refletirem sobre seus hábitos e reconhecerem os impactos da procrastinação, os alunos tendem a adotar abordagens mais eficientes de estudo. Essa estratégia pode levá-los a criar cronogramas realistas e a melhorar sua capacidade de autorregulação acadêmica.



Fonte: Canva



## 12. ESTUDO DE CASOS

Esses estudos de caso demonstram que a procrastinação acadêmica pode ser reduzida por meio da adoção de práticas que incentivam a organização, o engajamento e a autorregulação dos alunos. Estratégias como prazos intermediários, gamificação, monitorias regulares e atividades reflexivas auxiliam no desenvolvimento de hábitos mais eficientes, promovendo um aprendizado mais estruturado e produtivo.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBAR, Read A. et al. Interplay between personality traits and learning strategies: the missing link. **Advances in Physiology Education**, v. 46, n. 4, p. 637-646, 2022.
- AL KADRI, Hanan MF et al. Exploring factors affecting undergraduate medical students' study strategies in the clinical years: a qualitative study. **Advances in health sciences education**, v. 16, p. 553-567, 2011.
- BARTALO, Linete. Mensuração de estratégias de estudo e aprendizagem de alunos universitários: learning and study strategies inventory (LASSI) adaptação e validação para o Brasil. 2006.
- BLOUIN-HUDON, Eve-Marie C.; PYCHYL, Timothy A. Experiencing the temporally extended self: Initial support for the role of affective states, vivid mental imagery, and future self-continuity in the prediction of academic procrastination. **Personality and individual differences**, v. 86, p. 50-56, 2015.
- EDWARDS, Allen J. et al. Learning and study strategies: Issues in assessment, instruction, and evaluation. **Elsevier**, 2014.
- FERRARI, Joseph R. Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. **Psychological reports**, v. 68, n. 2, p. 455-458, 1991.
- FERRARI, Joseph R. Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. **Personality and Individual Differences**, v. 17, n. 5, p. 673-679, 1994.
- FERRARI, Joseph R. Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done. **Turner Publishing Company**, 2010.
- FIOR, Camila Alves; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; ROSÁRIO, Pedro Sales Luís. Validity evidence of the Academic Procrastination Scale for undergraduates. **Psico-USF**, v. 27, n. 2, p. 307-317, 2022.
- FONG, Carlton J. et al. LASSI's Great Adventure: A Meta-Analytic Review of the Learning and Study Strategies Inventory and Academic Outcomes. 2021.
- GELLER, Jason et al. Study strategies and beliefs about learning as a function of academic achievement and achievement goals. **Memory**, v. 26, n. 5, p. 683-690, 2018.
- GOROSHIT, Marina. Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. **Journal of prevention & intervention in the community**, v. 46, n. 2, p. 131-142, 2018.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GRUNSCHEL, Carola; PATRZEK, Justine; FRIES, Stefan. Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. **European Journal of Psychology of Education**, v. 28, p. 841-861, 2013.
- HAYAT, Ali Asghar et al. Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. **Shiraz E-Medical Journal**, v. 21, n. 7, 2020.
- HAYAT, Ali Asghar; KOJURI, Javad; MITRA AMINI, M. D. Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. **Journal of advances in medical education & professionalism**, v. 8, n. 2, p. 83, 2020.
- HAYCOCK, Laurel A.; MCCARTHY, Patricia; SKAY, Carol L. Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. **Journal of counseling & development**, v. 76, n. 3, p. 317-324, 1998.
- HEN, Meirav; GOROSHIT, Marina. Prevention and intervention for academic procrastination in academic communities. **Journal of Prevention & Intervention in the Community**, v. 46, n. 2, p. 113-116, 2018.
- HOWELL, Andrew J.; WATSON, David C. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. **Personality and Individual Differences**, v. 43, n. 1, p. 167-178, 2007.
- JOUHARI, Zahra; HAGHANI, Fariba; CHANGIZ, Tahereh. Assessment of medical students' learning and study strategies in self-regulated learning. **Journal of Advances in Medical Education & Professionalism**, v. 4, n. 2, p. 72, 2016.
- KANDEMIR, Mehmet et al. Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. **Educational Research and Reviews**, v. 9, n. 5, p. 146, 2014.
- KHADIVEZADEH, Talat; SAIF, Ali-Akbar; VALAE, Naser. Learning and study strategies of medical students in Mashhad University of Medical Sciences & Health Services. **Journal of Medical Education**, v. 1, n. 2, 2001.
- KHALIL, Mohammed K.; WILLIAMS, Shanna E.; HAWKINS, H. Gregory. The use of Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) to investigate differences between low vs high academically performing medical students. **Medical Science Educator**, v. 30, p. 287-292, 2020.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- KIM, Kyung Ryung; SEO, Eun Hee. The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. **Personality and individual differences**, v. 82, p. 26-33, 2015.
- KLINGSIECK, Katrin B. Procrastination. **European psychologist**, 2013.
- LAY, Clarry H. At last, my research article on procrastination. **Journal of research in personality**, v. 20, n. 4, p. 474-495, 1986.
- LI, Changqing; HU, Yanbo; REN, Kai. Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: a parallel mediation model of self-control and self-efficacy. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 10, p. 6017, 2022.
- MOHAMMADI BYTAMAR, Jahangir; SAED, Omid; KHAKPOOR, Sahel. Emotion regulation difficulties and academic procrastination. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 524588, 2020.
- ÖZER, Bilge Uzun; DEMIR, Ayhan; FERRARI, Joseph R. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. **The Journal of social psychology**, v. 149, n. 2, p. 241-257, 2009.
- PYCHYL, Timothy A.; FLETT, Gordon L. Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, v. 30, p. 203-212, 2012.
- REID, William A.; EVANS, Phillip; DUVALL, Edward. Medical students' approaches to learning over a full degree programme. **Medical Education Online**, v. 17, n. 1, p. 17205, 2012.
- REID, William Alexander; DUVALL, Edward; EVANS, Phillip. Relationship between assessment results and approaches to learning and studying in year two medical students. **Medical education**, v. 41, n. 8, p. 754-762, 2007.
- RIBEIRO, Flávio et al. Comportamento procrastinador e desempenho acadêmico de estudantes do curso de ciências contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, p. 386-406, 2014.
- SIROIS, Fuschia; PYCHYL, Timothy. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. **Social and personality psychology compass**, v. 7, n. 2, p. 115-127, 2013.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SOLOMON, Laura J.; ROTHBLUM, Esther D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. **Journal of counseling psychology**, v. 31, n. 4, p. 503, 1984.
- STEEL, Piers. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological bulletin**, v. 133, n. 1, p. 65, 2007.
- STEEL, Piers; KLINGSIECK, Katrin B. Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. **Australian Psychologist**, v. 51, n. 1, p. 36-46, 2016.
- SVARTDAL, Frode; LØKKE, Jon Arne. The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 1019261, 2022.
- SVARTDAL, Frode et al. How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 540910, 2020.
- VALENZUELA, Rafael et al. Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: autonomous functioning requires self-regulated operations. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 354, 2020.
- WEINSTEIN, Claire E.; PALMER, David R.; SCHULTZ, A. C. Lassi. User's Manual for those administering Learning and Study Strategies Inventory, 2002.
- WOLTERS, Christopher A.; WON, Sungjun; HUSSAIN, Maryam. Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. **Metacognition and learning**, v. 12, p. 381-399, 2017.
- ZACKS, Shlomo; HEN, Meirav. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. **Journal of prevention & intervention in the community**, v. 46, n. 2, p. 117-130, 2018.
- ZHOU, Yuanyuan; GRAHAM, Lori; WEST, Courtney. The relationship between study strategies and academic performance. **International journal of medical education**, v. 7, p. 324, 2016.

