



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CAMPUS SOBRAL
CURSO DE PSICOLOGIA

VICTORIA DE VASCONCELOS GOMES

**PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO ACERCA DAS
VARIÁVEIS AMBIENTAIS QUE INFLUENCIAM NO
COMPORTAMENTO DE ADIAR TAREFAS ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

SOBRAL-CE

2017

VICTORIA DE VASCONCELOS GOMES

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO ACERCA DAS
VARIÁVEIS AMBIENTAIS QUE INFLUENCIAM NO COMPORTAMENTO
DE ADIAR TAREFAS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Monografia apresentada ao curso de
Psicologia da Universidade Federal do Ceará,
como requisito parcial para obtenção do Título
de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dra. Liana Rosa Elias

SOBRAL - CE

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

G618p Gomes, Victoria de Vasconcelos.
PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO ACERCA DAS VARIÁVEIS AMBIENTAIS QUE INFLUENCIAM NO COMPORTAMENTO DE ADIAR TAREFAS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS / Victoria de Vasconcelos Gomes. – 2018.
47 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Campus de Sobral, Curso de Psicologia, Sobral, 2018.
Orientação: Profa. Dra. Liana Rosa Elias.

1. Análise do Comportamento. 2. Controle Comportamental. 3. Procrastinação Acadêmica. 4. Variáveis Ambientais. 5. Análise Quantitativa. I. Título.

CDD 150

VICTORIA DE VASCONCELOS GOMES

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UM ESTUDO ACERCA DAS
VARIÁVEIS AMBIENTAIS QUE INFLUENCIAM NO COMPORTAMENTO
DE ADIAR TAREFAS ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Monografia apresentada ao curso de
Psicologia da Universidade Federal do Ceará,
como requisito parcial para obtenção do Título
de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dra. Liana Rosa Elias
Coorientador:

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Liana Rosa Elias (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Me. Antonio Maia Olsen do Vale
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Me. José Ângelo Mouta Neto
Faculdade Luciano Feijão (FLF)

Aos meus pais, Maria Rita e Clímaco.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Maria Rita e Clímaco Gomes, por terem me ensinado que a educação é sempre o melhor caminho para conseguirmos realizar nossos sonhos. Agradeço pela oportunidade que me deram (eles bem sabem do que estou falando) de me transformar na pessoa que sou hoje. O modelo de vocês é fundamental para que eu continue seguindo adiante. Quero salientar que muito do que fiz e faço é por vocês. Apesar da distância de vocês e só nos vermos uma vez por ano, fico imensamente feliz pela escolha que fizeram de viver uma vida mais tranquila depois tanto esforço em me proporcionar o melhor que podiam. Obrigada por todos os “sim” que me deram nessa vida e, mais ainda, obrigada pelos “não” (que não foram poucos), pois foram estes que me fizeram enxergar os riscos, os limites e que é preciso ter um pouco mais paciência em algumas situações. Muito obrigada por me darem uma história!

Aos meus irmãos Ítalo, Macyonilla e Iranluedja...

Ao Ítalo pela preocupação e carinho de sempre... Pelo suporte na minha formação acadêmica nas minhas idas aos congressos, nos cursos e, principalmente, por se mostrar presente quando mais precisei. Você tornou possível a realização de muitos dos meus projetos de vida ainda na graduação, sem você isso não seria possível. Sou grata por ter uma pessoa tão importante na minha vida como você e espero que nossa parceria continue cada vez mais (que continuemos sempre nos ajudando).

À Macyonilla pela alegria e maneira leve de viver a vida, sempre acreditando que as coisas podem dar certo. Com você tive a oportunidade de estagiar antes de entrar no curso de Psicologia, isso fez com que eu conseguisse juntar dinheiro para me manter em outra cidade até conseguir uma bolsa, sou muito grata por isso. Lembro-me de suas vindas à Sobral me visitar e fico feliz por ter vivido momentos tão bacanas ao seu lado, espero que esses momentos possam se repetir por onde eu for.

À Iranluedja, minha segunda mãe, que tanto me ajudou nessa jornada que não foi fácil. Não saberia colocar em palavras a gratidão que tenho por você, porém quero que fique registrado o quanto sua participação foi decisiva na minha vida... O quanto nossas conversas me impulsionam para que eu pudesse seguir adiante. Lembro quando lhe contava dos meus projetos acadêmicos e você sempre acreditou que seria possível, mesmo eu achando que talvez não fosse. Você acreditou em mim mais do que eu mesma e aquela ajuda nos

momentos mais difíceis nunca me faltou, obrigada por tudo (espero um dia retribuir tudo isso).

Aos meus sobrinhos Maria Eduarda (Duda), Ítalo Filho e Gabriel, por conseguirem sempre trazer alegria e por me mostrarem que é possível encontrar tempo para brincar. Muitas vezes, talvez bem menos do que eu gostaria, parei tudo que eu tava fazendo só para ver vocês e me divertir nesse mundo tão incrível de ser criança. A titia sempre vai aparecer de uma hora para outra com alguma coisa legal para fazermos juntos!

À minha cunhada, Suiane, que sempre deu força para que eu continuasse meu percurso e procurou de alguma forma me ajudar sempre que possível.

Às minhas amigas Denislene (Deni) e Beatriz (Bia)...

À Deni por ser essa pessoa tão divertida e disponível para ajudar. Aprendo muito com sua maneira de ver o mundo e essa simplicidade de pessoa que és. Parece que sua maneira leve de encarar a vida nos ensina também a sermos mais leves.

À Bia por ser tão presente e dividir comigo boas conversas, momentos difíceis, risadas incontáveis e seus sonhos. Ainda bem que você apareceu na minha vida e encheu ela de alegria. Que possamos seguir adiante e fortalecidas, com a coragem necessária para arriscar quantas vezes for preciso. Que aprendamos com a experiência de sempre acreditar nos nossos projetos. Espero ter você sempre por perto, mesmo que estajamos longe na busca de dias melhores.

Nesse tempo de graduação muitas pessoas passaram pela minha vida e sou muito grata por ter tido a oportunidade de conhecer gente tão bacana e levar um pouco do que elas deixaram comigo. Todavia, vocês, Deni e Bia, vinheram para ficar!

À Marília que conheci já no final da graduação, mas que já considero muito. Esse seu empenho em participar de projetos e se engajar nas atividades mais diversas do curso acaba fomentando o mesmo em quem está perto de você.

À Daiana que em certos momentos me presenteava com marcadores, chocolates de banana e com sua presença em alguns esbarros por aí. Que a alegria das suas ilustrações continue fazendo com que os dias sejam mais amenos e coloridos.

Não poderia deixar de mencionar minha amiga desde o Ensino Fundamental, Lorena. Nós partilhamos momentos importantes nessa vida e moramos muito tempo longe de casa por conta dos nossos objetivos. Hoje nossa amizade segue a distancia, mas continua a mesma e com uma pessoa para somar, João Pedro meu afilhado. Fico muito contente em ter vocês comigo.

Aos professores João Emanuel (curso de Música) e Rita Helena (curso de Psicologia) pelo apoio durante minha participação como bolsista do Programa de Aprendizagem Cooperativa em Células Estudantis (PACCE). Nossa convivência intensa durante três anos seguidos proporcionou muitos momentos de aprendizado e até hoje temos a certeza que podemos contar uns com os outros.

Ao Felipe Wanderley pelas conversas diárias, por compartilhar suas experiências de vida comigo e por algumas orientações quando este trabalho de conclusão de curso ainda era um projeto. Aprendi bastante com as nossas conversas e espero realizar ao menos metade dos planos de vida que partilhei com você. Ao Ângelo Mouta por ser tão querido e ter me ajudado em decisões importantes sobre o futuro, sobre o que eu queria fazer, sobre arriscar. Muito obrigada pelo apoio de sempre e espero cada vez mais aprender com você. Quero agradecer também ao professor Maia por ter se mostrado disponível dando importantes contribuições para este estudo e para minha formação, pois sempre proporcionou significativos momentos de aprendizagem. Vocês foram/são importantes professores de Análise do Comportamento (AC).

À Liana que foi minha primeira professora de AC e hoje orienta o presente trabalho. Não tenho dúvida que a escolha pela Análise do Comportamento teve influência sua, professora. Logo nas primeiras aulas percebi que queria saber mais sobre “aquilo” que você estava falando, acredito que isso se deve em grande parte pela maneira empolgante como falava tudo “aquilo”. No semestre seguinte já comecei a participar do Laboratório de Análise do Comportamento (LANAC) e pedir as primeiras orientações para apresentar trabalhos nos eventos da área. Com muita paciência você aceitou me ajudar e deu o suporte que eu precisava. Lembro quando tentei a seleção para ser monitora das suas disciplinas e não passei. Foi um momento marcante na graduação porque percebi que queria trabalhar como docente (ou que pelo menos era uma possibilidade). Mesmo não tendo passado você fez questão de ligar para me parabenizar e pediu para conversar comigo (isso reforçou meu comportamento de continuar tentando). Poxa, que alegria! Uma situação dessas não tem como esquecer nunca. Hoje, enquanto professora do curso de Psicologia em outro *campus*, ainda tenho seu apoio. Quando fiz o pedido para que orientasse meu trabalho de conclusão de curso e você viu que era viável, aceitou prontamente. Logo em seguida veio o pequeno Ian (que por sinal é uma criança linda e forte) e, ainda assim, você se mostrou disponível da forma como podia. Por tudo isso, professora, sou grata pela sua participação na minha formação e, quem sabe, como futura colega.

Quero agradecer à banca examinadora, Ângelo e Maia, por aceitar o convite de participar desse momento.

Ao curso de Psicologia da Universidade Federal do Ceará (UFC) *Campus* Sobral, na pessoa de todos os professores e servidores, por ter colaborado nesse processo de formação.

RESUMO

A procrastinação corresponde a uma classe topográfica que engloba diferentes ações, tais como adiar tarefas, prorrogar atividades, interromper tarefas ou até mesmo deixar de fazê-la. As pesquisas existentes sobre procrastinação são divididas em três diferentes eixos: hábitos de estudos, pesquisas clínicas e vida cotidiana. O presente estudo tem o objetivo de identificar as variáveis ambientais que influenciam no comportamento de procrastinar entre estudantes universitários. Foi realizada uma pesquisa transversal, do tipo levantamento, com uma amostra de 337 participantes dos discentes dos cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará – Campus Sobral/CE. Os dados foram coletados via questionário eletrônico. Os resultados apontam prevalência de procrastinação acadêmica de 46% entre os respondentes e que o tipo de Curso ($p=0.03$) influencia nesse adiamento. No que se refere às atividades concorrentes, o uso de redes sociais ($p<0.001$) é apontado como a principal tarefa alternativa que os estudantes se engajam. Foi possível identificar também que a leitura de textos é a atividade mais adiada ($p<0.001$). As variáveis que apontam maior probabilidade de ocorrência ao comportamento de procrastinar não apresentaram significância estatística ($p=0.053$), indicando possível baixo poder discriminativo dos respondentes sobre esta relação comportamental. Ademais, os respondentes emocionais de culpa ($p<0,001$) e ansiedade ($p=0,02$) prevaleceram entre os participantes da pesquisa. Conclui-se que o estudo esclarece sobre algumas variáveis ambientais relacionadas à procrastinação acadêmica, e que esta ocorre em prevalência significativa entre estudantes universitários, o que pode afetar significativamente sua vida acadêmica. Práticas institucionais e baixo autoconhecimento se mostram como potenciais alvos para futuras investigações.

Palavras-chave: Análise do Comportamento; Controle Comportamental; Procrastinação Acadêmica; Variáveis Ambientais, Análise Quantitativa.

ABSTRACT

Procrastination corresponds to a topographical class that encompasses different actions, such as postponing tasks, extending activities, interrupting tasks or even failing to do so. Existing research on procrastination is divided into three different axes: study habits, clinical research, and everyday life. The present study aims to identify the environmental variables that influence the behavior of procrastinating among university students. A cross - sectional, survey - type survey was conducted with a sample of 337 participants from undergraduate students at the Federal University of Ceará - Campus Sobral / CE. The data were collected through an electronic questionnaire. The results indicate a prevalence of academic procrastination of 46% among respondents and that the type of course ($p = 0.03$) influences this postponement. Concerning the concurrent activities, the use of social networks ($p < 0.001$) is pointed out as the main alternative task that students engage. It was also possible to identify that reading texts is the most delayed activity ($p < 0.001$). The variables that show a higher probability of occurrence to the behavior of procrastinating did not present statistical significance ($p = 0.053$), indicating a possible low discriminative power of the respondents on this behavioral relation. In addition, emotional responders ($p < 0.001$) and anxiety ($p = 0.02$) prevailed among the study participants. It is concluded that the study clarifies some environmental variables related to academic procrastination, and that this occurs in a significant prevalence among university students, which can significantly affect their academic life. Institutional practices and low self-knowledge prove to be potential targets for future research.

Keywords: Behavior Analysis; Behavioral Control; Academic Procrastination; Environmental Variables, Quantitative Analysis.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2.PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UMA DEFINIÇÃO ANALÍTICO - COMPORTAMENTAL	15
2.1 Contextualizando a Procrastinação Acadêmica	17
2.2 Alguns Conceitos Analítico-Comportamentais e a Procrastinação Acadêmica	19
<i>2.2.1 Custo de Resposta</i>	19
<i>2.2.2 Esquemas Concorrentes</i>	20
<i>2.2.3 Autocontrole</i>	20
<i>2.2.4 Controle Aversivo x Reforço Positivo</i>	21
3. OBJETIVOS	24
3.1 Objetivo Geral	24
3.2 Objetivos Específicos.....	24
4. MÉTODO	24
4.1 Tipo de Pesquisa	24
4.2 Ambiente	24
4.3 Participantes	25
4.4 Materiais.....	25
4.5 Coleta de dados	26
4.6 Variáveis do Estudo.....	26
4.7 Estatística	27
4.8 Aspectos éticos	27
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
5.1 Características sócio-demográficas.....	28
5.2 Características das atividades procrastinadas.....	31
5.3 Atividades concorrentes	32

5.4 Causas atribuídas à procrastinação.....	35
5.5 Rendimento acadêmico e mercado de trabalho.....	36
5.6 Respondentes emocionais.....	36
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
7. REFERÊNCIAS	40
APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – CAMPUS SOBRAL.....	43
APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE	46

1. INTRODUÇÃO

O comportamento de adiar tarefas está presente no nosso cotidiano e por diversas vezes protelamos alguma atividade em detrimento de outra mais simples e/ou mais agradável de ser executada. No que se refere às questões acadêmicas não é diferente, sendo também bastante comum discentes procrastinarem leitura de textos e entrega de trabalhos.

De acordo com Potts (1987), a procrastinação ocorre em cerca de 95% da população em geral e, mais especificamente, entre 15% a 20% nos adultos. Ainda segundo o referido autor, quando abordamos a procrastinação no contexto acadêmico, a prevalência varia de 33% a 50% entre os estudantes. Os comportamentos de adiar atividades dentro do contexto acadêmico podem acabar comprometendo a formação do discente e quem sabe até influenciar negativamente na sua atuação profissional, de modo que esse padrão comportamental pode ser generalizado para outros ambientes e outras atividades.

Alguns estudos (ACKERMAN e GROSS, 2005; KLASSEN e KUZUCU, 2009; KLASSEN, KRAWCHUK e RAJANI, 2008) afirmam que a procrastinação no contexto acadêmico pode influir negativamente no desempenho dos estudantes, de modo que quanto maior o engajamento nesse adiamento - procrastinação - maior também será o impacto na qualidade das produções acadêmicas (SAMPAIO & BARIANI, 2011).

Em outras palavras, é possível considerar que os procrastinadores possuem uma formação acadêmica menos efetiva no que se refere à produção de trabalhos, leituras e até mesmo atuação profissional. Entretanto, vale salientar que não é possível fazer generalizações, haja vista que cada sujeito interage com o ambiente de maneira única.

É importante ressaltar uma problemática bastante presente nos indivíduos que apresentam o comportamento de procrastinar, a saber, os respondentes emocionais. Segundo Hamazaki e Kerbauy (2001), nas pesquisas com estudantes sobre vida cotidiana são comuns relatos de sentimentos aversivos diante do atraso dessas atividades (KERBAUY e COLS., 1993/1997; STRONGMAN e BURT, 2000). Não é simplesmente o adiamento de uma atividade em detrimento de outra com menor custo de resposta e mais reforçadora, acontece também que o indivíduo sofre diante do fato de não conseguir identificar as contingências que o ajudariam a mudar esse repertório comportamental e o fato da classe comportamental procrastinar assumir função aversiva.

Com a pretensão de encontrar estudos sob o referencial analítico-comportamental a respeito da procrastinação, foram realizadas buscas em periódicos de Análise do Comportamento brasileiros, a saber, Revista Brasileira de Análise do Comportamento –

RBTCC; Comportamento em Foco; Perspectivas em Análise do Comportamento; Sobre Comportamento e Cognição – 27 volumes, utilizando como palavra-chave “procrastinação”. Foram encontrados seis artigos (ENUMO e KERBAUY, 1999; KERBAUY, 1999; KERBAUY, 2001; HAMASAKI e KERBAUY; KERBAUY, 2004; KERBAUY, 2007) que discutem questões sobre aversividade da tarefa, autocontrole, tempo, escolhas, regras e desconforto emocional. Todavia, não houve nenhum estudo que versasse sobre pesquisas específicas de protelar tarefas acadêmicas e com amostra significativa.

Em um dos estudos encontrados (ENUMO e KERBAUY, 1999), foi realizada uma pesquisa com 50 transeuntes e 22 estudantes de psicologia de uma universidade na cidade de Vitória/ES. Os resultados indicam que as pessoas procrastinam levando em consideração o fato de deixar algo para fazer depois e atrasar o início de determinada tarefa (estudar, ir ao médico, atividades cotidianas). Outro dado importante do referido estudo, consiste na questão relacionada ao gênero. Os homens costumam procrastinar menos os cuidados pessoais, como, por exemplo, exercícios físicos, e as mulheres evitam adiar os compromissos financeiros. Entretanto, a generalização desses resultados é insuficiente por conta da amostra reduzida (GOUVEIA e COLS, 2004).

A partir do levantamento realizado, é possível uma definição operacional da categoria procrastinação como sendo esta uma classe funcional que engloba diferentes ações, tais como adiar tarefas, prorrogar atividades, interromper tarefas ou até mesmo deixar de fazê-la. As pesquisas existentes sobre procrastinação são divididas em três diferentes eixos: hábitos de estudos, pesquisas clínicas e vida cotidiana (KERBAUY, 2001). Não obstante, faz-se necessário uma contextualização para a procrastinação no âmbito acadêmico que, por sua vez, será realizada no presente trabalho.

O objetivo dessa pesquisa foi elucidar possíveis variáveis ambientais que podem interferir na probabilidade de ocorrência de respostas a classe topográfica “procrastinação acadêmica”. Pretende-se que os achados fundamentem estratégias de promoção de um melhor aproveitamento do tempo de estudo, repertório de autocontrole, organização no cumprimento dos prazos, elaboração de trabalhos e leitura de textos.

O presente trabalho se justifica pela atualidade da temática da procrastinação e recorrência do comportamento de adiar tarefas no ambiente universitário. A complexidade do fenômeno, a falta de estudos aprofundados no cenário nacional sobre o que entendemos por procrastinação no âmbito acadêmico e as poucas pesquisas na área motivaram a realização deste trabalho, que propõe um aprofundamento na discussão do comportamento de adiar tarefas no meio acadêmico. O aprofundamento no fenômeno de interesse - procrastinação

acadêmica - ocorrerá a partir do referencial teórico da Análise do Comportamento, ou seja, trabalharemos com descrições funcionais e análise de contingências.

A pertinência do estudo consiste em trazer discussões analítico-comportamentais a respeito de uma classe topográfica de comportamentos ainda pouco trabalhada - adiar e interromper tarefas - a partir de um levantamento de dados feito no contexto universitário. É importante salientar que pesquisas assim podem contribuir para o crescimento e fortalecimento de uma ciência do comportamento comprometida com a produção e aplicação de novos conhecimentos em diferentes contextos.

Compreender a procrastinação no ensino superior é importante quando pensamos que esse momento é uma preparação para o mercado de trabalho e/ou para algum tipo de pós-graduação. Nesse sentido, é relevante pensar que a formação do discente não pode ser prejudicada pela ausência de assertividade no repertório de estudar. A Análise do Comportamento pode contribuir no sentido analisar funcionalmente as variáveis identificadas na pesquisa, através da análise de contingências, e, a partir disso, pensarmos alternativas que possam auxiliar os discentes.

Diante disso, este estudo pretende identificar as variáveis ambientais relacionadas ao comportamento de adiar tarefas acadêmicas entre estudantes universitários. Para tanto, foi realizada a aplicação de um questionário no sentido de abordar questões sobre a temática da procrastinação que, por sua vez, possibilitou discussões, produção de conhecimento e a perspectiva de investigações futuras desse fenômeno pela Análise do Comportamento.

2. PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA: UMA DEFINIÇÃO ANALÍTICO - COMPORTAMENTAL

Adiar tarefas, transferir atividades para o outro dia, interromper algo que deveria ser concluído no momento presente ou até mesmo deixar de fazer algo é caracterizado como o comportamento de procrastinar (KERBAUY, 2001). As pesquisas sobre procrastinação podem ser divididas, para melhor compreensão, em três assuntos principais de acordo com o que se procrastina, dentre eles estão os hábitos de estudo, pesquisas clínicas e procrastinação na vida cotidiana.

As pesquisas existentes referem-se ao trabalho acadêmico e tratam de não completar trabalhos no prazo estipulado ou deixar de estudar para as provas. Nas pesquisas sobre hábitos de estudo, a procrastinação é considerada um comportamento e procuram manipular o tempo e as técnicas para estudar (Green, 1982). Pesquisas clínicas estudam a procrastinação interferindo na

tomada de decisão para resoluções importantes na vida, tais como trabalho, casamento, amor, família. Geralmente consideram como variáveis o medo de fracassar, baixa tolerância à frustração, dificuldade de lidar com tarefas desagradáveis, orientação passiva-agressiva (Ellis e Knaus, 1975). Outra linha de pesquisa para entender a procrastinação é aquela que procura estudá-la na vida diária (Milgram, Scoloff e Rosenbaum, 1988), que tratam da pontualidade e colocação de prioridades (KERBAUY, 2001, p. 394).

A divisão citada por Kerbauy (2001) - hábitos de estudo, pesquisas clínicas e procrastinação na vida cotidiana, é meramente didática, pois são as mesmas leis comportamentais que regem essas classes de respostas de adiamento, mudando apenas as variáveis envolvidas. Entretanto, para fins de pesquisas, é necessário que haja essa divisão no sentido de melhor organizar os eixos e trazer dados agrupados por temáticas com análises contextualizadas.

Salienta-se que o ato de procrastinar enquanto uma resposta de adiamento de tarefas é produto das mesmas leis que explicam outras classes de comportamentos operantes. De acordo com Skinner (2003), as consequências de um comportamento podem retroagir sobre o organismo, de modo que quando isso acontece, a probabilidade de o comportamento voltar a ocorrer novamente também muda. Então, podemos analisar o comportamento de procrastinar como qualquer outro comportamento operante que, por sua vez, pode ser mantido pelas suas consequências reforçadoras a curto prazo (CATANIA, 1999).

Quando afirmamos que o comportamento é selecionado pelas consequências, estamos falando de três níveis de seleção: filogenético, ontogenético e cultural (SKINNER, 2007). O nível filogenético diz respeito às características inatas dos organismos, selecionadas ao longo da evolução das espécies; o ontogenético corresponderia à aprendizagem direta e individual dos organismos com o ambiente e; o nível cultural corresponde à seleção de práticas culturais, de modo que os sujeitos não precisariam ter contato direto com as contingências para haver aprendizagem, sendo afetado por comportamentos emitidos por sua comunidade verbal (SKINNER, 2007).

Assim, a análise do comportamento de procrastinar deve envolver os três níveis de seleção comportamental. A nível filogenético pode-se analisar aspectos respondentes envolvidos no comportamento de adiar tarefas, bem como à sensibilidade ao reforço imediato. Ao procrastinar, o sujeito emite comportamentos alternativos que levam a reforçamento em curto prazo, enquanto a atividade procrastinada geralmente envolve reforçamento a médio/longo prazo, além de comumente envolver um custo de resposta maior do que a ação alternativa. Não obstante, fazem-se necessários estudos que analisem as possíveis vantagens

evolutivas de práticas de procrastinação. A nível ontogenético deve-se analisar as relações do sujeito com as classes de respostas envolvidas no procrastinar, identificando as possíveis funções que esse adiamento tem na vida do indivíduo, identificando as suas contingências de instalação e manutenção.

No nível cultural podemos pensar a procrastinação - adiamento de tarefas - enquanto uma prática cultural que foi sendo transmitida de geração para geração, levando em consideração que uma pessoa pode afetar a outra e produzir nela um comportamento similar ao seu, promovendo possivelmente a aprendizagem de respostas da classe procrastinar.

Análises da procrastinação enquanto uma prática cultural são de extrema importância para o campo, uma vez que possibilita o esclarecimento de como os grupos e agências de controle influenciam individualmente o procrastinar e suas contingências de reforçamento e punição, bem como na atribuição de valores e juízos de valor sobre o procrastinar pela comunidade verbal, como, por exemplo, a construção de uma rede de equivalências em que as atividades acadêmicas e/ou as práticas de procrastinação apresentem função aversiva.

2.1 Contextualizando a Procrastinação Acadêmica

O ingresso na universidade é marcado, muitas vezes, por uma série de mudanças no cotidiano dos discentes. Estes são muito cobrados por conta da complexidade das tarefas, dos prazos muito próximos e simultâneos para a entrega das mesmas. Em geral, o contexto universitário fornece contingências institucionais punitivas para ações de procrastinação, como reprovações e perda de acesso a reforçadores, por exemplo. Esses fatores podem tornar as atividades acadêmicas aversivas e vir a influenciar o comportamento de adiar a execução dessas, já que há certa probabilidade do indivíduo fugir e se esquivar de estimulação aversiva (SIDMAN, 2011).

Outra consideração importante no contexto acadêmico seria não só atentar para o comportamento de procrastinar atividades acadêmicas e seus prejuízos, mas também para o próprio ato de estudar, já que a procrastinação acadêmica costuma ocorrer justamente por conta da desse repertório comportamental não aprendido, o estudar.

Em uma sociedade a cada dia mais exigente em relação à produção e uso de conhecimento, muitas são as dificuldades, nos âmbitos acadêmico, profissional e social de um modo geral, que decorrem de ausência ou insuficiência de um repertório comportamental que, não sendo diretamente ensinado pela escola é, no entanto, crucial para atender às demandas essa

agência: o de estudar. Um comportamento que, entendido como um conjunto de ações de um indivíduo ao lidar com suas lacunas de conhecimento identificadas e de conhecimento disponível nas mais diferentes formas, que levem a suprir tais lacunas (de preferência gerando a identificação de outras, mais complexas e exigentes), permanece como fundamental mesmo depois de os indivíduos deixarem os bancos escolares - ou talvez principalmente quando isso ocorre. Estudar, compreendido como uma relação específica entre a ação de uma pessoa e seu ambiente, constitui uma classe de comportamentos. Como tal, está sujeita às mesmas leis e princípios que regem condutas humanas, e tão passível de investigação quanto quaisquer outros comportamentos específicos tomados como objetos da Ciência (CORTEGOSO e BOTOMÉ, 2002, p 01).

Essa inabilidade com relação ao ato de estudar pode se apresentar, além do controle aversivo, de modo que uma melhor organização e planejamento por parte dos agentes educativos poderiam sanar ou diminuir essa problemática. Estudar a procrastinação no ensino superior é pertinente no sentido de que esse momento é uma preparação para o mercado de trabalho e, assim, essa formação poderia ser prejudicada pela falta de um repertório efetivo nos estudos.

De acordo com as pesquisas realizadas, os estudantes procrastinam por algum motivo, obviamente, e, após análise dos dados, pôde-se identificar nas respostas fornecidas por estes algumas possibilidades em termos de frequência para o comportamento de protelar. Sampaio e Bariani (2011, p. 248) afirmam que, contexto de maior probabilidade de ocorrência

com relação ao motivo que os levava a procrastinar compromissos e atividades, entre os estudantes que se consideraram procrastinadores, a maioria alegou que a “falta de tempo” (n=49; 34%); enquanto que para 35 (25%) a “insatisfação em realizar a atividade” era critério para adiar; outros 30 (21%) participantes relataram “não haver critério” para esse adiamento; ao passo que, 10 (7%) estudantes alegaram “dificuldade em realizar a tarefa” protelada. Além desses motivos, que eram preestabelecidos, 15 (11%) estudantes escolheram a categoria “outros”, na qual descreveram os seguintes motivos: “preguiça”(n=12); desorganização, imprevistos, problemas pessoais e cansaço (n=3); e três (2%) estudantes não responderam a questão. Entre os estudantes que asseguraram não procrastinar, 17 disseram que quando o fazem e por “falta de tempo”; sete alegaram que não existir um critério; quatro afirmaram “insatisfação em realizar a tarefa”; um relatou “dificuldade em realizar a tarefa”(dois não responderam a questão).

O tempo é uma variável importante e está sempre sendo citado nas pesquisas realizadas com os estudantes universitários. Isto implica, de acordo Enumo e Kerbauy (1999), numa análise em que o procrastinar não estaria relacionado apenas ao adiamento de uma tarefa ou na evitação desta, mas também em uma falta de habilidade do sujeito de fazer uma estimativa do tempo necessário para se concluir determinada atividade.

No ambiente acadêmico, a procrastinação se apresenta de diversas formas, nas quais podemos citar o adiamento de uma tarefa, a discrepância entre relatar que quer fazer uma atividade e o ato de fazê-la (acabando trocando-a por outra tarefa) ou não fazê-la com receio de falhar ou não conseguir realiza-la de maneira satisfatória (KERBAUY e ENUMO, 1999). Envolveria, portanto, a análise de comportamento verbal e sua relação com o não-verbal e possíveis contingências punitivas promovidas institucionalmente e/ou na relação com docentes.

Pensar a procrastinação, de uma maneira geral, e no âmbito da academia, mais especificamente, requer uma percepção mais ampla dessa problemática que vem fazendo cada vez mais parte do cotidiano das pessoas nas diversas atividades que desempenha. A procrastinação é, principalmente, um fenômeno cultural presentes nas sociedades modernas onde o avanço tecnológico nos permite, algumas vezes, uma interação com o ambiente de maneira mais indireta e com um custo de resposta menor. Esses fatores também corroboram para o comportamento de adiar tarefas e nos faz refletir como as práticas culturais vigentes ajudam a manter e transmitir essa classe de comportamentos.

2.2 Alguns Conceitos Analítico-Comportamentais e a Procrastinação Acadêmica

2.2.1 Custo de Resposta

É sabido que não procrastinamos todas as atividades no nosso dia a dia e que não é possível generalizar, já que, na medida em que o ambiente muda, as interações do sujeito também mudam. A partir disso, podemos relacionar esses fatores com o conceito de custo de resposta. Este pode ser caracterizado como qualquer propriedade ou consequência do responder que pode, assim, reduzi-lo ou puni-lo (CATANIA, 1999).

Desta forma, quanto maior a taxa de resposta, maior o custo de resposta, ou seja, quanto mais o indivíduo se engaja numa atividade, quanto maior o “esforço” para executar a atividade, maior será o custo de resposta. Quando nos referimos ao comportamento de procrastinar, podemos estabelecer essa relação entre tarefas adiadas e o custo de resposta, entendendo que alguns indivíduos têm dificuldade em se engajar em tarefas mais trabalhosas. Atividades com alto custo de resposta tem menor probabilidade de serem emitidas, especialmente quando há atividades concorrentes com menor custo (CATANIA, 1999).

O custo de resposta também leva em consideração o atraso do reforço, ou seja, o engajamento na execução dessas tarefas é bastante trabalhoso e a consequência reforçadora é

atrasada, como é o caso das atividades que desempenhamos no âmbito acadêmico. As consequências reforçadoras do comportamento de estudar ocorrem, de maneira geral, tardiamente e o sujeito acaba ficando sob controle de outros reforçadores mais imediatos. Assim, uma análise possível é que boa parte das consequências imediatas para as atividades que costumam ser procrastinadas envolvem comportamento verbal e reforçamento social.

2.2.2 Esquemas Concorrentes

Esquemas concorrentes são esquemas programados, concomitantemente, para duas ou mais respostas. Cada esquema mantém o responder, porém quando dois esquemas estão operando de maneira concorrente, é provável que haja um engajamento no esquema com maior chance de reforçamento e com menor custo de resposta (CATANIA, 1999).

Ainda de acordo com o autor, quando há aumento na densidade de reforço de uma resposta, há diminuição da taxa de outra resposta. Esta redução em uma das respostas concorrentes ocorre, na maioria das vezes, por aumentos nos reforços das outras respostas. Em outras palavras, uma resposta mais reforçadora terá uma taxa de respostas maior do que outra menos reforçadora.

Então, quando os estudantes preferem atividades que concorrem com as tarefas acadêmicas é porque possivelmente as atividades concorrentes sinalizam mais possibilidade de reforço e são mais reforçadoras (além do fato de provavelmente o reforço natural para estas ser imediato). As atividades acadêmicas por serem algumas vezes pouco prazerosas, e o cansaço da rotina de estudos (fadiga) acabam contribuindo para adiamento dessas tarefas em detrimento de outras concorrentes que são mais reforçadoras, tais como usar as redes sociais, assistir TV e mídias similares e dormir. O reforço imediato é determinante no que se referem às preferências dos discentes (ENUNO e KARBAUY, 1999).

2.2.3 Autocontrole

Quando o sujeito emite algumas respostas, pode ocorrer uma série de conflitos no sentido de que essa resposta pode levar tanto a reforço positivo quanto ao contato com estimulação aversiva, esses fatores podem vir a fazer com que o indivíduo venha a controlar parte do seu comportamento. Assim, “com frequência o indivíduo vem a controlar parte do seu próprio comportamento quando uma resposta tem consequências que provocam conflitos – quando leva tanto a reforço positivo quanto a negativo” (SKINNER, 2003, p. 252). Tal cenário pode ocorrer quando, por exemplo, o procrastinar envolve a produção de reforço a

curto prazo (por exemplo, ver um filme ou série de interesse) e de punição a longo prazo (reprovação em disciplina, punições sociais, etc.).

De acordo com Tourinho (2006), uma possível interpretação ao se afirmar que determinada pessoa possui repertório de autocontrole, seria dizer que esta se comporta sob influência de contingências que possuem reforço atrasado em detrimento de reforçadores imediatos. Ainda segundo o autor, a resposta autocontrolada poderia produzir uma consequência temporalmente atrasada, porém com maior magnitude. No entanto, no que se refere à resposta impulsiva, é possível que ela produza reforçadores positivos (imediatos) e também reforçadores negativos (atrasados).

No contexto acadêmico, podemos identificar que alguns estudantes não possuem repertório de autocontrole nas atividades do cotidiano, deixando muitas vezes de fazer as leituras dos textos e estudar para as provas em detrimento de assistir séries ou usar as redes sociais, por exemplo. Todavia, é possível um indivíduo emitir uma resposta autocontrolada de estudar não devido ao reforçador último, mas sim pelas contingências providas socialmente, tais como reconhecimento, prêmios, etc. (TOURINHO, 2006).

Os seres humanos algumas vezes, diferentes de outros animais, desistem de reforçadores pequenos e com disponibilidade naquele momento, para alcançar reforçadores maiores, mesmo com atraso. Isto se deve, como salienta Catania (1999), aos exemplos humanos de autocontrole se configurarem de forma mais complexa por envolver comportamento verbal (CATANIA, 1999).

É importante ressaltar que o repertório de autocontrole é aprendido ao longo da vida indivíduo e requer bastante treino e exposição. As primeiras consequências reforçadoras (aumento do rendimento acadêmico) começam a surgir pelo engajamento em tarefas com reforço a longo prazo (estudar para as provas), essas consequências reforçadoras começam a selecionar uma classe de comportamentos, dentre os quais os de autocontrole. Em algumas situações aversivas é difícil emitir respostas de autocontrole, já que o indivíduo pode agir no sentido de se esquivar ou fugir destas situações.

2.2.4 Controle Aversivo x Reforço Positivo

O ambiente acadêmico se caracteriza, algumas vezes, por ser um local onde existe o emprego de práticas coercitivas. Os universitários acabam se comportando não para obter algum tipo de ganho, quer seja próximo ou a longo prazo, mas sim para evitar ou fugir de

estimulação aversiva por parte daqueles que, em alguns momentos, usam da sua representatividade (poder) para coagir.

Para muitos estudantes notas altas funcionam como recompensas principalmente porque elas significam a esquiva de notas baixas. Milhões de alunos fugiram da escola imediatamente se a lei permitisse; mesmo na faculdade, com estudantes pagando altas anuidades, professores que não exigem a presença esperam somente que uma fração dos estudantes matriculados realmente compareça as aulas. Desde a escola primária e durante todo o caminho, passando pelo colegial, professores se preocupam mais com técnicas coercitivas para manter a disciplina do que com métodos efetivos de instrução (SIDMAN, 2011, p. 41).

As contingências coercitivas presentes no contexto acadêmico atrapalham bastante o engajamento dos universitários nas atividades que devem desempenhar, com isso a questão do adiamento se faz cada vez mais presente. Adia-se para não se entrar em contato com a estimulação aversiva, falta-se uma aula ou se posterga as leituras porque o professor talvez não seja uma “fonte” de reforçamento positivo (é uma possibilidade). Outra possibilidade é o conteúdo acadêmico não produzir reforçadores naturais, o que necessitaria de um bom repertório de autoconhecimento por parte do discente.

Desse modo, é necessário que a escola reveja suas práticas diante do ensino e também planeje contingências mais amenas e positivamente reforçadoras para que os alunos ajam no sentido de obter a consequência selecionadora do repertório de estudar, e não se esquivando de algo aversivo.

É importante pensar na programação de contingências para reduzir a aquisição de comportamentos que concorrem com a classe de “comportamentos acadêmicos”. Para tanto, é pertinente pensar a programação de contingências de reforçamento e a programação de material instrucional, de maneira que os reforçadores arbitrários¹ só sejam utilizados quando os reforçadores naturais² não sejam significativos para o sujeito; pode-se programar uma substituição gradual dos reforçadores arbitrários (início da aprendizagem) para os naturais (BIJOU, 2006).

¹ É caracterizado quando a consequência reforçadora é produto indireto do comportamento (MILLENSON, 1967). Numa sala de aula, por exemplo, pode-se usar consequências como brindes, pontos, notas, etc., como reforçadores artificiais.

² É caracterizado quando a consequência reforçadora da resposta é produto da própria resposta, é natural (MILLENSON, 1967). O comportamento de estudar, por exemplo, pode ser selecionado por reforço natural quando o estudante se comporta baseado nos efeitos práticos positivos que o estudar tem na sua vida, pela aprovação social, etc.

Ainda de acordo com o autor supracitado, a aplicação dos princípios da Análise do Comportamento ao contexto da educação poderia mudar o papel do professor, tornando-o proficiente coordenador de contingências de reforçamento e programação de ensino. Para isso, é preciso oferecer aos educadores:

(1) Um conjunto de conceitos e princípios derivados da inteiramente da análise do comportamento, (2) uma metodologia para aplicação prática desses conceitos e princípios, (3) um método de pesquisa que lida com mudanças no comportamento individual e (4) uma filosofia da ciência que diz: “Olhe cuidadosamente para as relações entre os eventos ambientais e eventos comportamentais observáveis e suas mudanças” (BIJOU, 2006, p. 294-295).

É preciso ainda que ambas as partes, universidade e discentes, organizem-se para a instalação de um repertório comportamental mais efetivo diante dos prazos, leituras de textos, provas, trabalhos, entre outros. Para tanto, é necessário discriminar as variáveis envolvidas no comportamento de procrastinar para que se possa atuar elaborando estratégias que ajudem na problemática da procrastinação.

Segundo Sidman (2011, p. 62),

aprender pelo aprender pode emergir mesmo a partir de um começo coercitivo, se descobrirmos que as coisas que aprendemos capacitam-nos a fazer mais do que apenas esquivar de punição na escola. Novas habilidades, desde a leitura até o raciocínio, abrem muitos novos caminhos para o reforçamento positivo. É uma infelicidade que esta descoberta seja tão frequentemente deixada ao acaso. Para muitos, a transformação da aprendizagem de um mecanismo de fuga para uma fonte de reforçamento positivo jamais ocorre

O reforçamento negativo e a punição são duas categorias do controle coercitivo (SIDMAN, 2011) e estão presentes como possíveis causas do comportamento de procrastinar. Os estudantes acabam por adiar mais as atividades acadêmicas que consideram desagradáveis, pouco prazerosas, muito complexas ou que possuem ameaça de punição, daí a importância de se pensar em estratégias reforçadoras positivas para seleção e manutenção de novos repertórios comportamentais alternativos ao procrastinar.

Muitos problemas na nossa sociedade aparecem pela inabilidade de prever e lidar com o comportamento. Essa inabilidade reflete nas práticas coercitivas que insistimos em escolher como uma alternativa para fazer com as pessoas se comportem de acordo com o

que o controlador acha pertinente. Entretanto, faz-se necessário, e com certa urgência, o abandono de tais práticas em detrimento do uso de reforçamento positivo.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Identificar variáveis ambientais relacionadas à probabilidade de ocorrência da classe comportamental de adiar tarefas acadêmicas entre os estudantes universitários da Universidade Federal do Ceará – *Campus Sobral/CE*.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar a prevalência da procrastinação acadêmica nos universitários;
- Apontar as atividades mais adiadas pelos discentes;
- Identificar quais atividades concorrem com as tarefas procrastinadas;
- Investigar fatores que contribuem para o procrastinar no contexto universitário;
- Identificar respondentes emocionais relacionados à procrastinação acadêmica;
- Esclarecer as relações entre as variáveis ambientais selecionadas e a procrastinação acadêmica.

4. MÉTODO

4.1 Tipo de Pesquisa

A Pesquisa de Levantamento ou *survey* é uma ferramenta importante para que os pesquisadores possam estudar relações entre variáveis e também a mudança de atitudes e comportamento ao longo do tempo (COZBY, 2009). Assim, quanto ao tipo, classificamos a seguinte pesquisa como Transversal, do tipo Levantamento.

4.2 Ambiente

A pesquisa foi realizada na Universidade Federal do Ceará – Campus Sobral, que funciona como Instituição de Ensino Superior no município desde 2006. Atualmente conta com oito cursos de Graduação (Engenharia Elétrica, Engenharia da Computação, Finanças, Ciências Econômicas, Música, Psicologia, Odontologia e Medicina) e Programa de Pós-graduação com Mestrado em quatro áreas (Ciências da Saúde, Saúde da Família, Biotecnologia e Engenharia).

4.3 Participantes

A população de graduandos dessa instituição é composta de aproximadamente 2152³ sujeitos. Participaram deste estudo 337 discentes devidamente matriculados nos cursos Engenharia Elétrica, Engenharia da Computação, Finanças, Ciências Econômicas, Música, Psicologia, Odontologia e Medicina.

A população da pesquisa é composta por 2152 discentes e o tamanho da amostra é de 337 discentes. Após cálculo amostral⁴, assumindo-se um erro amostral de 5% e um nível de confiança de 95%, a amostra do presente estudo é representativa da população discente do Campus da UFC em Sobral.

A técnica utilizada para amostrar os sujeitos participantes da pesquisa foi a amostragem não probabilística ou por conveniência, tendo como método a confiança em sujeitos disponíveis (BABBIE, 2001). Optou-se por esse método por ser necessário uma quantidade significativa de estudantes de variados cursos que estivessem dispostos a responder o questionário, de modo que esse procedimento foi o que mais se adequou ao objetivo da nossa pesquisa – identificar variáveis ambientais que influenciam no comportamento de adiar atividades acadêmicas.

4.4 Materiais

- 1 Notebook;

³ Informação fornecida pela Diretoria de *Campus* da Universidade Federal do Ceará – Sobral referente ao semestre 2017.1.

⁴ Levando em consideração o tamanho da população (2152 sujeitos) e margem de erro (5%), o grau de confiabilidade foi de 95% para uma amostra de 327 sujeitos. Entretanto, a amostra da pesquisa foi de 337 sujeitos, 10 respondentes a mais do que o esperado no cálculo de amostragem. Utilizou-se a calculadora amostral do *software* Epi Info®.

- Questionário online *Google Forms* (composto por dez perguntas, sendo nove de múltipla escolha e uma aberta);
- Programa *Microsoft Office Excel* (suporte na análise dos dados);
- *Software* de Estatística: *Statistical Package for the Social Sciences®* - SPSS Versão 21.
- Calculadora amostral do *software* *Epi Info®*.

É importante ressaltar que a formulação das perguntas do questionário (ver apêndice A) não foram retiradas de nenhum estudo realizado anteriormente a respeito dessa temática, as perguntas foram elaboradas pelos pesquisadores. Uma escala internacional de procrastinação⁵ foi validada no Brasil, porém não a utilizamos por não fazer parte do escopo teórico da Análise do Comportamento e também por não se alinhar ao objetivo do estudo.

4.5 Coleta de dados

Os dados foram coletados a partir do envio do *link* eletrônico da *Google Forms* com as perguntas do questionário pelas coordenações de cada curso⁶ aos graduandos, e também pela divulgação do mesmo nas redes sociais (grupos das turmas de cada curso). O *link* do questionário ficou disponível durante 15 dias para a coleta dos dados.

4.6 Variáveis do Estudo

O questionário enviado aos participantes é de autorrelato. Utilizaram-se perguntas para perfil sócio-demográfico da amostra, com variáveis qualitativas (curso, sexo, presença de vínculo empregatício) e quantitativas (semestre, idade). A procrastinação acadêmica foi tomada como variável dependente, sendo coletada a partir da frequência de procrastinação de atividades acadêmicas, sendo utilizada para análise como desfecho dicotômico.

Respostas categóricas foram utilizadas para as seguintes classes: delimitação das atividades procrastinadas (operacionalização das respostas de procrastinação acadêmica),

⁵ Ver GOUVEIA (2014) “*Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna*”.

⁶ Optou-se por esse modelo para tentar recrutar mais respondentes. Cada coordenação divulgou o questionário via SIGAA – Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas, software institucional oficial entre a UFC e discentes.

identificação de respondentes envolvidos na classe comportamental de procrastinação, atividades concorrentes às procrastinadas e inferência causal (análise das consequências seguidas das respostas de procrastinação). Desta forma, há a investigação de variáveis de resposta, contexto e consequências, caracterizando a presença de elementos da tríplice contingência.

4.7 Estatística

A procrastinação acadêmica foi usada como variável dependente (VD) do tipo categórica nas análises. O Teste de Kolmogorov-Smirnov foi empregado para verificar distribuição normal das variáveis quantitativas. O Teste Mann-Whitney foi utilizado para avaliar diferenças de distribuição entre 2 variáveis não normais escalares ou ordinais, para amostras independentes. Possíveis dependências/associações entre variáveis categóricas e ordinais foram analisadas a partir do teste Qui-Quadrado de Pearson. As análises foram realizadas no software IBM-SPSS®. A significância foi considerada com alfa de 0,05.

4.8 Aspectos éticos

A presente pesquisa contou com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (ver apêndice) e os respondentes não sofreram riscos e/ou danos ao participarem do estudo. Este foi pautado na nova Resolução N° 510/2016 de Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais, que abrange pesquisas de opinião pública com participantes não identificados (BRASIL, 2016).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Características sócio-demográficas

Tabela 1 – características dos discentes participantes da amostra da pesquisa sobre procrastinação no âmbito acadêmico. Universidade Federal do Ceará – *Campus Sobral*

Variáveis de identificação		Nº de discentes	% porcentagem	P valor
Curso	Ciências Econômicas	14	4,2%	p=0,029
	Engenharia da Computação	31	9,3%	
	Engenharia Elétrica	36	10,8%	
	Finanças	27	8,1%	
	Medicina	55	16,6%	
	Música	32	9,6%	
	Odontologia	36	10,8%	
	Psicologia	101	30,4%	
Semestre	1º	60	18,0%	p=0,791
	2º	28	8,4%	
	3º	65	19,5%	
	4º	14	4,2%	
	5º	42	12,6%	
	6º	17	5,1%	
	7º	46	13,8%	
	8º	6	1,8%	
	9º	40	12,0%	
	10º	11	3,3%	
	11º	3	0,9%	
	12º	1	0,3%	
Idade	22,14 (3,04)*			p=0,850
Sexo	Feminino	180	53,4%	p=0,791
	Masculino	157	46,6%	
Vínculo empregatício	Não	295	87,5%	p=0,578
	Sim	42	12,5%	
Total		337	100%	

Fonte: dados da pesquisa

*Média (desvio padrão)

A partir dos dados apresentados (ver tabela 1), podemos ter uma visão geral da amostra no que se refere ao número de alunos por curso que participaram da pesquisa, e perceber que houve uma maior adesão dos cursos de Psicologia (30,4%), Medicina (16,6%), Engenharia Elétrica (10,8%), Odontologia (10,8%). Tal fato pode ser atribuído a maior quantidade de sujeitos nesses cursos e a possibilidade de uma maior divulgação dos formulários *online*.

Assim como houve representatividade de todos os cursos da instituição na pesquisa, também houve a participação de todos os semestres, variando entre 18,0% no primeiro semestre e 0,3% no décimo segundo semestre. A média de idade foi 22,14 (dp= 3,04) anos; com relação ao gênero ocorreu maior participação do sexo feminino (53,4%) comparado ao masculino (46,6%); os estudantes em sua maioria não possuem vínculo empregatício (87,5%).

De acordo com a tabela 2, 46,0% dos estudantes fazem parte da categoria de procrastinadores. É importante ressaltar os parâmetros utilizados para quem seria ou não considerado procrastinador. Os que fazem parte da categoria de “não” procrastinadores são os sujeitos que responderam que procrastinam “nunca”, “raramente” ou “às vezes”, já os considerados procrastinadores responderam que adiam atividades “frequentemente” ou “sempre”. A maior parte dos dados apresentados no decorrer das análises baseia-se no critério que delimita os grupos de procrastinadores e não procrastinadores, sendo esta a variável dependente do estudo.

Tabela 2 – Prevalência de procrastinadores entre os discentes da UFC Sobral no ano de 2017

Você se considera um procrastinador?	Nº de discentes	% porcentagem
Não	182	54,00%
Sim	155	46,00%
Total	337	100%

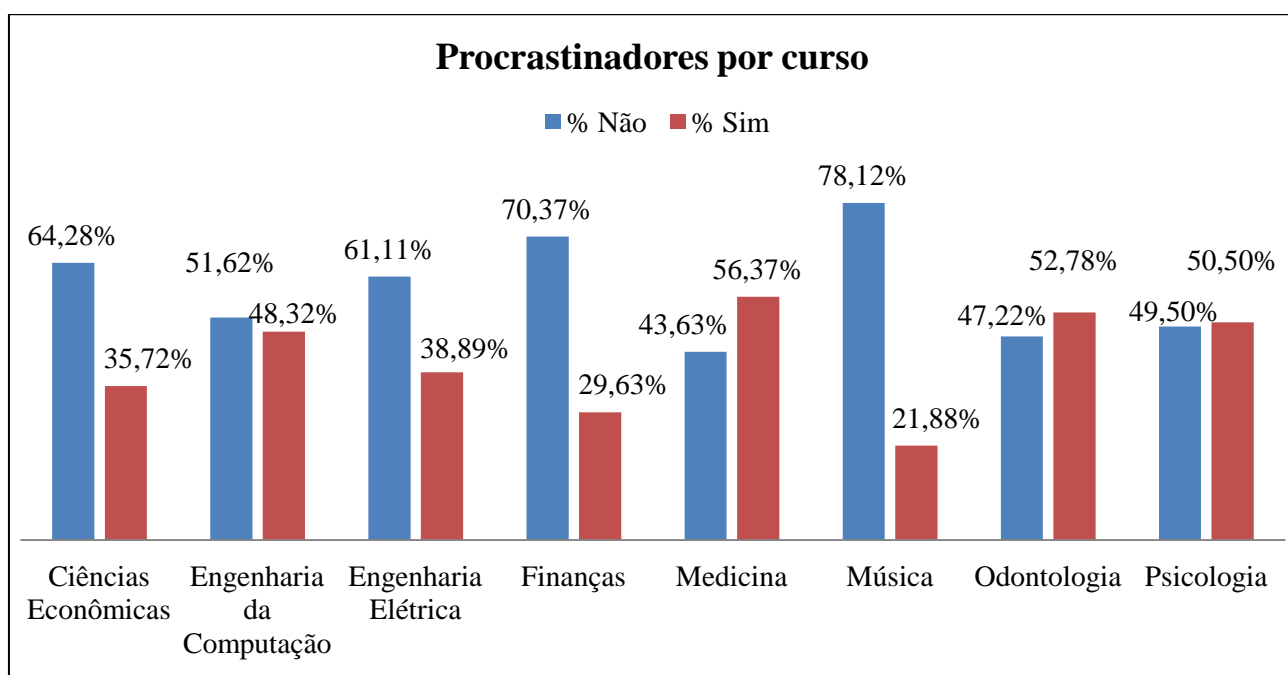
Fonte: dados da pesquisa

nálises de comparação de médias foram empreendidas a fim de identificar a significância estatística dos valores encontrados a partir das variáveis coletadas. Procrastinar foi tomada como variável dependente (VD) e as variáveis independentes (VI) idade, semestre, gênero e

vínculo empregatício. Análises indicam que o procrastinar não mantém relação com a idade ($p=0,850$), semestre ($p=0,739$), gênero ($p=0,791$) ou vínculo empregatício ($p=0,558$), ou seja, o procrastinar ocorre independentemente destes fatores. Interessante apontar para o fato de que passar pelos semestres nos cursos não aumenta ou diminui a procrastinação do grupo amostral ($p=0,739$), o que sugere não haver uma “aprendizagem” do procrastinar no decorrer do curso. A hipótese de que o vínculo empregatício seria um risco para o procrastinar atividades acadêmicas foi refutada na amostra, indicando que a sobrecarga de trabalho às atividades acadêmicas não contribui para o adiamento/interrupção destas últimas.

Não obstante, encontrou-se uma associação significativa entre o Curso e o procrastinar ($p=0,029$). Isso implica que o tipo de curso influencia o procrastinar. O gráfico 1 mostra que a frequência de procrastinadores é bem mais alta em alguns cursos, tais como Psicologia, Medicina e Odontologia. A prevalência de procrastinadores foi mais alta entre os respondentes da amostra do Curso de Medicina (56,78%), seguidos pelos Cursos de Odontologia (52,78%) e Psicologia (50,50%). Também chama atenção o fato da notável baixa prevalência de procrastinadores nos cursos de Música (21,88%) e Finanças (29,63%). Estudos futuros podem indicar que fatores relacionados aos Cursos contribuem para a procrastinação acadêmica.

Gráfico 1 – Porcentagem por curso dos discentes que entraram ou não na categoria de procrastinadores



Fonte: dados da pesquisa

5.2 Características das atividades procrastinadas

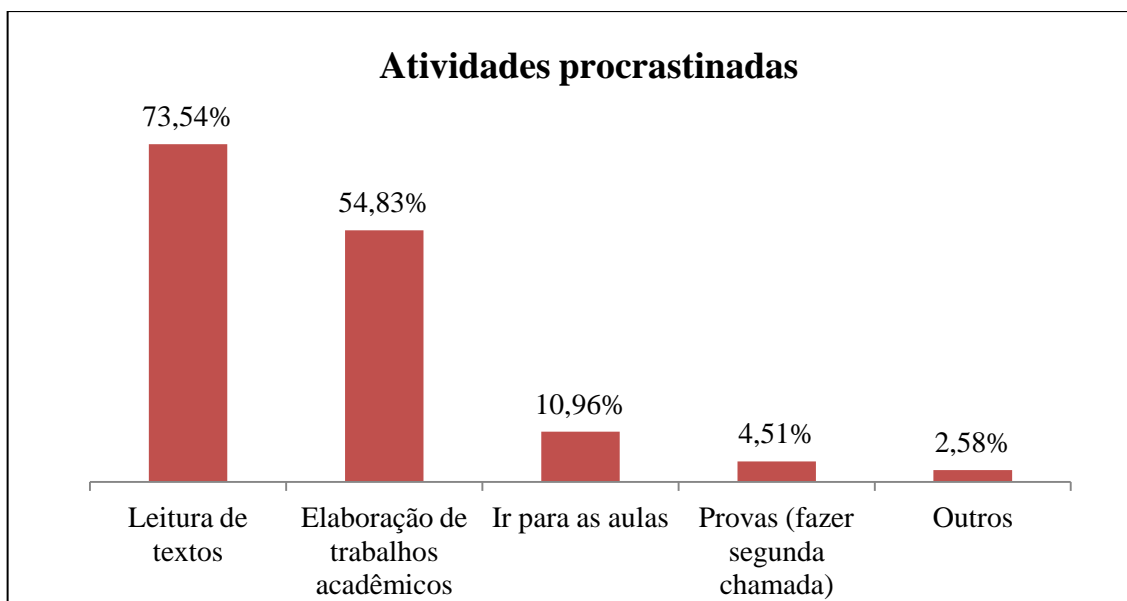
De acordo com as atividades mais procrastinadas pelos discentes (ver gráfico 2), os testes apontaram significativa associação estatística e, assim, verificou-se que 73,54% ($p < 0,001$) dos respondentes afirmam procrastinar a leitura de textos; 54,8% ($p < 0,001$) adiam ou interrompem a elaboração de trabalhos acadêmicos; 10,96% ($p = 0,002$) protelam ir para as aulas e 4,51% ($p = 0,017$) dos sujeitos da amostra optam por fazer provas de segunda chamada.

Pode-se inferir, a partir dos resultados apresentados, que os estudantes procrastinam mais “leitura de textos” e “elaboração de trabalhos acadêmicos”. Tal fato pode ser atribuído, por exemplo, a questão do tempo, já que este se mostra um componente central na definição de procrastinação, no sentido de corresponder à falta de habilidade para fazer uma estimativa de tempo necessária para concluir a atividade (SILVER, 1974).

Dito de outro modo, como salienta Enumo e Kerbauy (1999), procrastinar estaria relacionado com análise de custo-benefício, isto é, “fazer agora” ou “fazer depois”, e a dificuldade de se engajar em tarefas mais trabalhosas e que possuem maior custo de resposta (CATANIA, 1999). Logo, a leitura de textos e elaboração de trabalhos acadêmicos caracterizam-se por serem atividades demoradas e que acabam demandando maior investimento de tempo para sua execução. O adiamento pode aparecer, então, como uma solução temporária e o discente se comporta num padrão constante de fuga/esquiva dessas atividades pouco prazerosas (SIDMAN, 2011).

A porcentagem do grupo de procrastinadores foi baixa para as atividades “ir para as aulas” e “fazer provas de segunda chamada”. A maioria dos procrastinadores nunca ou raramente faltam provas, o que pode significar alto grau de punição para esse comportamento e os discentes agem por esquiva de fazer provas mais difíceis, por exemplo. No caso supracitado, uma hipótese possível seria a presença de controle coercitivo por parte dos docentes, pois, como salienta Sidman (2011), estes acabam se preocupando mais com técnicas coercitivas para manter a disciplina ao invés de pensar outros métodos efetivos de instrução baseado em reforçamento positivo. A saber, a instituição de ensino poderia se utilizar do planejamento de contingências mais amenas e positivamente reforçadoras para que os estudantes ajam no sentido de obter a consequência reforçadora que selecione o repertório de estudar, não mais se esquivando do aversivo.

Gráfico 2 – característica das atividades acadêmicas mais procrastinadas



Fonte: dados da pesquisa

5.3 Atividades concorrentes

Um dos dados coletados nesta pesquisa se refere às atividades pelas quais os respondentes se engajaram em detrimento de atividades acadêmicas. As características de tais atividades ajudam a elucidar os possíveis contingências concorrentes aos afazeres acadêmicos.

A maioria dos estudantes (ver gráfico 03), quando não estão engajados nas tarefas do contexto acadêmico, usam as redes sociais (73,54%), dormem/descansam/relaxam (68,87%), assistem TV e mídias similares (52,55%). Importante destacar a alta prevalência de atividades de lazer (redes sociais e TV e mídias similares), que devem ocorrer principalmente por serem atividades que produzem reforçadores positivos aos sujeitos, aumentando, assim, a frequência de ocorrência desses comportamentos (CATANIA, 1999).

Ainda segundo o autor supracitado, quando esquemas estão operando de maneira concorrente é possível que aconteça um maior engajamento no esquema que tenha mais chance de produzir reforço. Assim, as atividades concorrentes que tiveram maior frequência de ocorrência - usar as redes sociais 73,54%, dormir/descansar 68,87% e assistir TV e mídias similares 52,55% - podem ser consideradas menos aversivas e mais prazerosas para os discentes. Essas respostas ocorrem mais vezes se comparadas à resposta de estudar, já que uma resposta mais reforçadora apresenta uma taxa de resposta maior do que uma menos

reforçadora (MILLENSON, 1967). O descanso/sono também apresentou alta prevalência (68,87%), o que pode indicar possível sobrecarga de atividades (acadêmicas ou não acadêmicas).

Outro ponto relevante foi a baixa prevalência de outras atividades de cunho acadêmico na amostra, quando comparadas com as atividades de lazer/descanso, uma vez que o estudar outras coisas do seu interesse foi apontado por 26,45% dos respondentes, e colocar em dia outras atividades acadêmicas por 20,64%. Podemos analisar funcionalmente a baixa frequência do comportamento de se engajar em atividades de estudo de acordo com a incapacidade em estudar e a carência de planejamento do por parte dos agentes educativos (CATEGOSO e BOTOMÉ, 2002).

Na maioria das vezes o comportamento de estudar não é aprendido e os agentes educadores desconhecem sistemas de recompensas e instrumentos capazes de colaborar nesse processo. De acordo com Skinner (1972), ensinar pode ser definido como arranjar contingências de reforço de modo a facilitar a aprendizagem, já que quem é ensinado aprende mais rapidamente do que quem não é. O autor aponta ainda que quando executamos um determinado comportamento, neste caso específico o comportamento de estudar, não há garantia que houve aprendizagem, é preciso que se atente na frequência - repetição - em que o comportamento ocorre.

Nesse sentido, algumas medidas podem ser tomadas para contribuir na instalação de comportamentos de estudar, a saber, um melhor ambiente de estudo; organização do material didático; selecionar uma disciplina acadêmica preferida (isso ajuda na instalação de hábitos de estudos novos e mais adequados); fracionar as atividades que pretendem ser realizadas; exercitar o que se está estudando; começar a estudando pouco tempo e ir aumentando gradualmente; utilização de reforços arbitrários no início da atividade (o manejo pode ser feito tanto pelo aluno quando pelos agentes educadores); outro ponto importante é remover ou minimizar todo e qualquer estímulo que venha a concorrer ao comportamento de estudar (GUILHARDI, 2012).

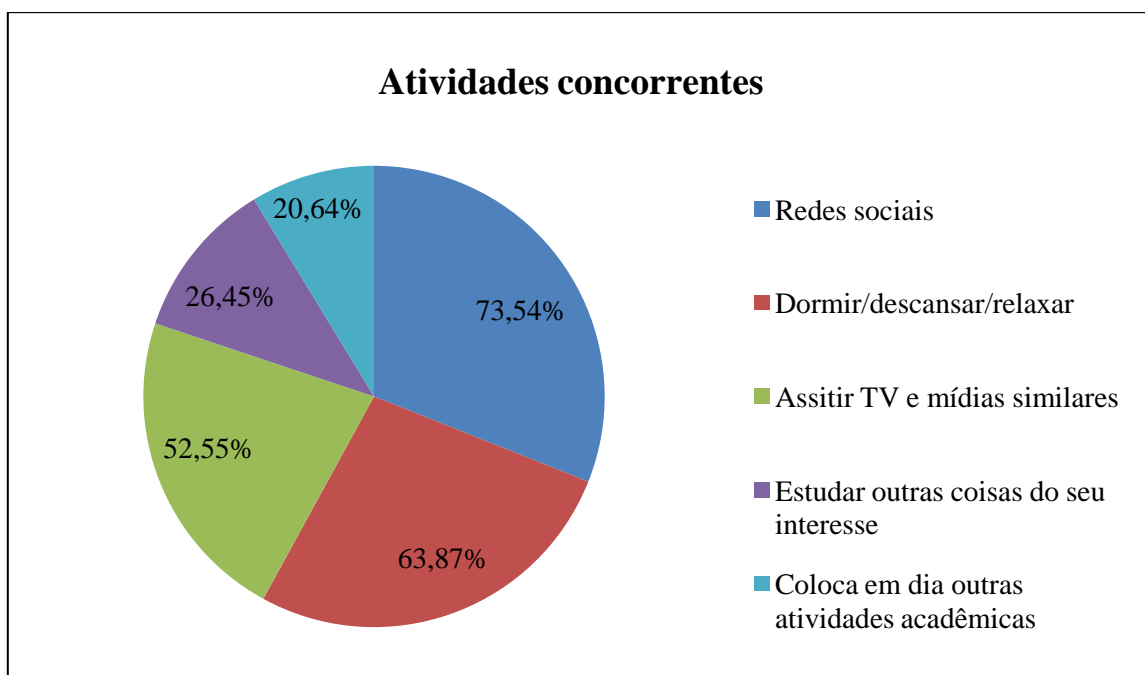
É importante levar em consideração que a instalação de novos comportamentos é gradual e exige tempo e repetição, como já fora mencionado. É preciso que haja planejamento de contingências muito cedo para que sujeito aprenda a estudar de maneira efetiva, embora a qualquer tempo o comportamento de estudar possa ser aprendido e executado na frequência necessária que caracterize de fato a aprendizagem.

De acordo com o presente estudo, é sabido que utilizar as redes sociais apresenta a maior prevalência (73,54%) de atividade concorrente em detrimento do comportamento de

estudar. Desse modo, uma possível alternativa para a instalação de comportamentos relacionados aos estudos seria a criação e/ou uso de aplicativos (*apps*) que corroborem para melhor organização do tempo e das atividades que devem ser executadas⁷. É importante salientar que não existem estudos de eficácia a respeito desses aplicativos e sua relação com a diminuição da frequência do comportamento de procrastinar, entretanto, os *apps* aparecem como uma possível alternativa para tentar controlar o engajamento do sujeito em estímulos concorrentes.

Então, a partir dos dados apresentados, é preciso que se leve em consideração a aprendizagem de novos comportamentos, o arranjo de contingências de ensino e o uso de novas tecnologias que possibilitem alternativas ao comportamento de procrastinar no contexto acadêmico. A proposta não é excluir os estímulos concorrentes (redes sociais, TV e mídias similares ou o descanso), mas sim possibilitar um contexto em que o acesso a esses estímulos aconteçam de forma programada.

Gráfico 3 – identificação das atividades que concorrem com as tarefas adiadas



Fonte: dados da pesquisa

⁷ Alguns aplicativos: *Wunderlist, Habit List/Habit Bull, Stickk, Five Minute Journal, Evernote, Pomodoro/Simple Pomodoro, Noisili, Workflow/One – Touch Voice Note, Pocket, Feedly, Kill News Feed, Rescue Time, Batched Inbox, Wallpsper “No. Right Now”*. Disponível em: [HTTPS://mude.nu/wp-content/uploads/2017/03/14-apps-anti-procrastinacao.pdf](https://mude.nu/wp-content/uploads/2017/03/14-apps-anti-procrastinacao.pdf)

5.4 Causas atribuídas à procrastinação

A partir de estudos prévios (ENUMO e KERBAUY, 1999; KERBAUY, 1999; KERBAUY, 2001; HAMASAKI e KERBAUY; KERBAUY, 2004; KERBAUY, 2007), investigou-se possíveis causas que podem contribuir para o procrastinar, sendo estas: “falta de tempo”, “pouca organização”, “alta complexidade da tarefa”, “receio de fazê-la por medo de sofrer punição”, “atividade pouco prazerosa” e “cansaço”.

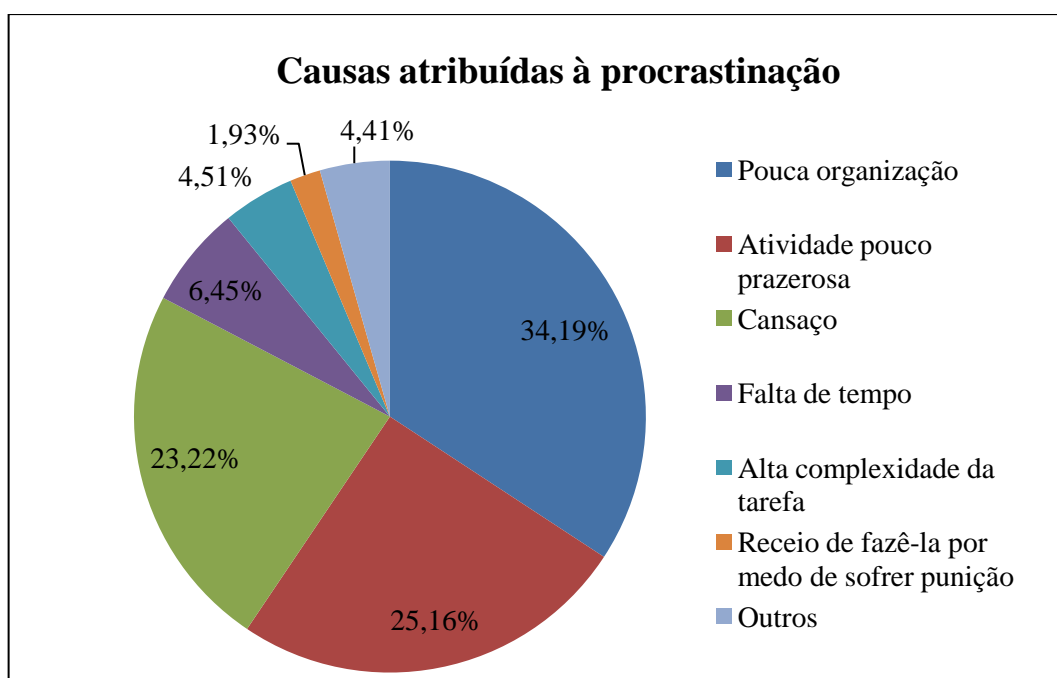
Os respondentes da amostra atribuíram as seguintes causas para o procrastinar: 34,19% consideram que procrastinam porque são pouco organizados; 25,16% atribuem o adiamento de tarefas ao fato da atividade ser pouco prazerosa; 23,22% afirmam que o cansaço é o responsável pelo adiamento; 6,45% reconhecem a falta de tempo como razão para o adiamento; 4,51% relacionam a alta complexidade da tarefa com o procrastinar; 1,93% indicam que procrastinam por receio de punição e 4,51% dos respondentes não atribuíram o procrastinar às causas elencadas acima.

Não obstante, após análises estatísticas, evidenciou-se que não há associação significativa entre as variáveis procrastinar e às causas atribuídas ($p > 0,053$), isto é, tanto procrastinar como não procrastinar ocorrem de forma indiscriminada nos subgrupos de causa. Todavia, apesar da causa atribuída ser uma medida de autorrelato, os resultados apresentados possuem validade descritiva no sentido de que os respondentes nos apresentam o que eles acham que pode contribuir para o comportamento de protelar no contexto acadêmico.

Ressalta-se o fato de que as causas “reais” e as causas atribuídas podem não ser as mesmas, uma vez que a causa atribuída depende do autoconhecimento do sujeito, de seu poder discriminativo sobre a resposta de procrastinar, e de uma autoanálise sobre a sua função. De acordo com Skinner (2003), o indivíduo pode não saber as variáveis das quais seu comportamento é função, já que o repertório de autoconhecimento é especial e exige treino dentro da comunidade verbal na qual o sujeito está inserido.

Portanto, a intenção desta pesquisa foi a de coletar o que os discentes atribuem ao seu procrastinar, e o fato desta associação não ter sido significativa, estatisticamente falando, ratifica que essa variável (autorrelato) não é suficiente para explicar as causas do procrastinar. Futuras pesquisas podem ajudar a elucidar variáveis que compõem as causas do procrastinar.

Gráfico 4 – causas atribuídas ao comportamento de procrastinar.



Fonte: dados da pesquisa

5.5 Rendimento acadêmico e mercado de trabalho

No que diz respeito ao fato dos estudantes acreditarem ou não se procrastinar pode atrapalhar no rendimento acadêmico, 89,3% da amostra acredita que atrapalha e 10,7% respondeu que não atrapalha. Este resultado mostra que há uma associação estatisticamente significativa ($p=0,007$) referente às proporções de procrastinadores, ou seja, as proporções diferem entre quem acredita e quem não acredita que a procrastinação pode atrapalhar no rendimento acadêmico.

No que tange a questão se a procrastinação pode prejudicar na atuação do discente no mercado de trabalho, 85,5% dos respondentes afirmaram atrapalhar no mercado de trabalho. Este valor não deu associação estatística significativa ($p=0,578$) e, portanto, não podemos generalizar os resultados para a população amostral.

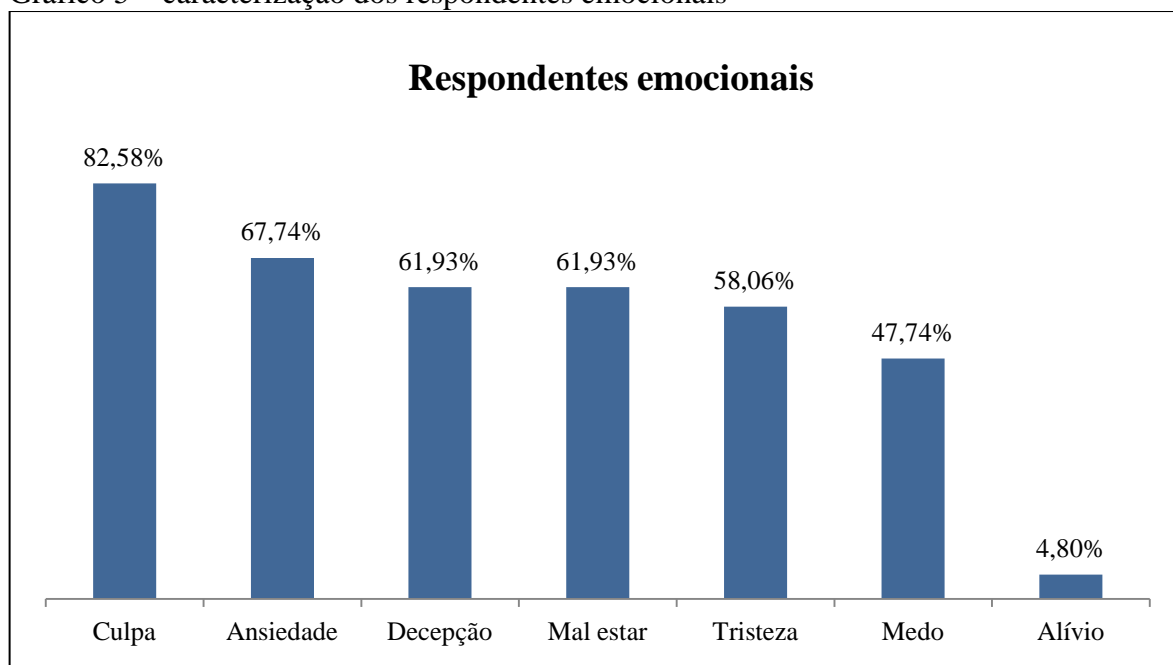
5.6 Respondentes emocionais

Os respondentes emocionais listados na pesquisa foram: medo, culpa, tristeza, decepção, mal estar, alívio e ansiedade. Logo, 82,58% ($p<0,001$), a maioria da amostra, afirmam sentirem-se culpados após o adiamento, 67,74% ($p=0,02$) relatam ansiedade, 61,93%

($p < 0,001$) ficam decepcionados, 61,93% ($p < 0,001$) apontam sentir mal estar, 58,06% ($p < 0,001$) sentem-se tristes, 47,74% ($p = 0,004$) indicam sentir medo e 4,8% ficam aliviadas.

Os resultados apresentados são similares ao que a literatura traz, Enumo e Kerbauy (1999), no sentido de destacar a culpa como o sentimento relatado mais presente no grupo participante da pesquisa. O alívio também é caracterizado como o sentimento menos presente entre os respondes. Um dado importante no presente estudo é que 67,74% do grupo amostral relata sentirem-se ansiosos ao adiar/interromper as atividades acadêmicas, este sentimento não fora relatado em estudos anteriores.

Gráfico 5 – caracterização dos respondentes emocionais



Fonte: dados da pesquisa

Por fim, com o intuito de colher mais informações através de respostas subjetivas, verificou-ser o que os sujeitos da pesquisa acham que contribui e mantém o comportamento de procrastinar. Elencamos somente as respostas que diferem da questão que envolve as causas citadas anteriormente (questão fechada), no sentido de trazer mais informações acerca do que colabora e ajuda da manutenção do protelar.

A partir das respostas abertas, foram destacadas as seguintes categorias e seus respectivos valores: sobrecarga (14,0%), preguiça (8,30%), falta de motivação (7,0%) e fazer de última hora sempre dá certo (5,30%). Ademais, os discentes descrevem que essa sobrecarga de conteúdos, trabalhos e rotina da faculdade (curso em tempo integral) acabam

favorecendo a emissão do comportamento de adiar algumas tarefas em detrimento de atividades concorrentes.

Podemos inferir a despeito da sobrecarga que não há repertório de autocontrole que corrobore na organização do tempo relacionado aos estudos. A esquiva de atividades que consideram desagradáveis e/ou que apresentam consequências tardiamente favorece a emissão de comportamentos alternativos e mais reforçadores (ENUMO & KERBAUY, 1999).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A procrastinação é compreendida como uma classe funcional que corresponde diferentes ações, a saber, adiamento de tarefas, prorrogação de atividades ou mesmo deixar de fazer alguma tarefa. Compreender a procrastinação à luz da Análise do Comportamento é entendê-la como um fenômeno complexo e multideterminado, aprendido e mantido por suas consequências.

O presente estudo partiu do objetivo de tentar identificar as variáveis ambientais que influenciam no comportamento de procrastinar entre os estudantes universitários. Os resultados mostraram que a maioria dos respondentes procrastinam atividades acadêmicas se engajando em outras tarefas mais prazerosas e com reforço imediato. As análises estatísticas apontaram associação significativa entre o Curso e o procrastinar, além de apontar que as atividades mais proteladas são leitura de textos e elaboração de trabalhos acadêmicos.

Análises descritivas possibilitaram elencar as atividades que mais concorrem com as tarefas adiadas. O uso de redes sociais e assistir TV e mídias similares apresentaram maior prevalência entre os discentes. No que corresponde às causas, a falta organização e atividades pouco prazerosas são relatadas como possíveis causas do comportamento de postergar.

Importantes associações estatísticas foram identificadas na caracterização dos respondentes emocionais. Culpa, ansiedade e decepção são frequentemente relatadas entre os sujeitos da pesquisa. Este aspecto converge aos resultados de pesquisas anteriores (KERBAUY, 1999, 2001, 2004, 2007) e apontam os respondentes emocionais como fatores preocupantes que colocam a procrastinação como um importante fenômeno de estudo.

A proposta desta pesquisa não foi esgotar a análise de contingências que causam e mantém as respostas de adiar e/ou interromper atividades, mas sim tentar, a partir de uma amostra significativa, fazer uma discussão acerca da procrastinação no contexto acadêmico.

Pesquisas futuras podem sanar algumas limitações deste estudo, tais como descrever melhor a relação entre procrastinar e o Curso; uma análise das práticas institucionais potencialmente coercitivas ou de baixa modelagem dos comportamentos procrastinados; uma investigação mais aprofundada da procrastinação enquanto fenômeno com repercussões clínicas (haja vista a presença significativa de respondentes emocionais e potencial baixo nível de autocontrole) e também a identificação de causas que possam ser generalizadas com maior rigor estatístico.

7. REFERÊNCIAS

ACKERMAN, D., & GROSS B. (2005). **My instructor made me to it: Task characteristics of procrastination.** Journal of Marketing Education, 27(5), 6-13. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/247753031_My_Instructor_Made_Me_Do_It_Task_Characteristics_of_Procrastination

BABBIE, E. (2001). **Métodos de Pesquisas de Survey.** Belo Horizonte, MG: Editora UFMG.

BIJOU, Sidney. **O que a Psicologia tem a oferecer à educação – agora!.** Revista Brasileira de Análise do Comportamento/Brazilian Journal of Behavior Analysis, 2006, vol. 2, N°. 2, 287-296. Disponível em: <http://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/818>

BRASIL. Resolução N° 510, de 07 de abril de 2016. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>

CORTEGOSO, Ana Lucia; BOTOME, Sílvio Paulo. **Comportamentos de agentes educativos como parte de contingências de ensino de comportamentos ao estudar.** *Psicol. cienc. prof.* [online]. 2002, vol.22, n.1, pp. 50-65. ISSN 1414-9893. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000100007

COZBY, Paul C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento.** Tradução de Paula Inez Cunha Gomide, Emma Otta; revisão técnica José de Oliveira Siqueira. 1 .ed. 2003- 4. Reimpr. – São Paulo: Atlas, 2009.

CATANIA, A. Charles. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição.** 4ª edição – Porto Alegre: Artes Mpedicas Sul, 1999.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim; KERBAUY, R. R. **Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. 1999, Vol 1, nº 2, 125 – 133. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55451999000200003

GUILHARDI, H. J. **Procedimentos para instalar comportamentos de estudar.** Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento. Campinas – SP. Maio de 2012. Disponível em: <http://www.itcrcampinas.com.br/txt/procedimentos.pdf>

GOUVEIA, Valdiney V. et al. **Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna.** *Psico-USF* [online]. 2014, vol.19, n.2, pp.345-354. ISSN 2175-3563. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v19n2/a16v19n2.pdf>

HAMASAKI, Eliana Isabel de Moraes; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde?. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo , v. 3, n. 2, p. 35-40, dez. 2001 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452001000200005&lng=pt&nrm=iso

KERBAUY, R. R. **Análise funcional da preguiça e procrastinação.** Em: R. C. Wialenska (Org.), Sobre Comportamento e Cognição, 6, 62-69. Santo André: ESETec, 2001.

KERBAUY, R. R. **Podemos analisar a procrastinação em falar de autocontrole?** Em: W. C. M. P. Silva (Org.). Sobre Comportamento e Cognição, 20, 110-118. Santo André: ESETec, 2007.

KERBAUY, R. R. **Procrastinação: adiamento de tarefas.** Em: R. A. Banaco (Org.), Sobre o Comportamento e Cognição, 1, 445 -451. Santo André: ESETec, 2001.

KERBAUY, R. R. **Procrastinar: como analisar para conhecer as consequências de adiar tarefas.** Em: M. Z. S Brandão (e cols.), Sobre Comportamento e Cognição, 13, 78-83. Santo André: ESETec, 2004.

KLASSEN, R. M., & KUZUCU, L. (2009). **Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey.** Educational Psychology, 29(1), 69-81, 2009. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410802478622>

KLASSEN, R. M., KRAWCHUK, L L., & RAJANI, S. (2008). **Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination.** Contemporary Educational Psychology, 33, 915-931. Disponível em: https://ac.els-cdn.com/S0361476X07000264/1-s2.0-S0361476X07000264-main.pdf?_tid=1a034032-c981-11e7-bd54-00000aab0f27&acdnat=1510694378_4fc54723545e3e5d6f89830a33b1e3a4

MILLENSON, J.R. **Princípios de análise do comportamento.** Brasília: Coordenada. 1967.

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

SAMPAIO, Angelo Augusto Silva; ANDERY, Maria Amalia Pie Abib. **Comportamento social, produção agregada e prática cultural: uma análise comportamental de fenômenos sociais.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. Jan – Mar, 2010. Vol 26 n 1, pp. 183 – 192. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n1/a20v26n1.pdf>

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; BARIANI, Isabel Cristina Dib. **Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório.** Revista Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Vol 2, nº 2, Londrina jun, 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v2n2/a08.pdf>

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações.** Editora: Livro Pleno, 2011.

SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano.** 11ª edição – São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SKINNER, B. F. **Seleção por Consequências.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. 2007, Vol. IX, nº 1, 129 – 137. (Artigo oficialmente publicado na Revista Science, [Skinner, B.F. (1981). Selections of consequences. Science, 213, 501- 504]. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v9n1/v9n1a10.pdf>

SKINNER, B. F. **Tecnologia do ensino**. Tradução de Rodolpho Azzi. São Paulo, Herder, Ed da Universidade de São Paulo, 1972. p. ilustr. (Ciências do Comportamento).

STRONGMAN, K. T. & BURT, C. D. (2000). **Taking breaks from work: na exploratory inquiry**. J. Psychol., 134(3), 229-242. Disponível em:

<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980009600864>

TOURINHO, E. Z. **Mundo interno e autocontrole**. Revista Brasileira de Análise do Comportamento, 2006, Vol.2, nº.1, 21 – 36. Disponível em:

<http://www.periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/800/1109>

TOURINHO, E. Z. **Subjetividade e Relações Comportamentais**. 1ª Ed. São Paulo: Paradigma, 2009

TOURINHO, E. Z. & VICHI, C. (2012). **Behavioral-Analytic Research of Cultural Selection and the Complexity of Cultural Phenomena**. Revista Latinoamericana de Psicología, 44, 169-179. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524017016.pdf>

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – CAMPUS SOBRAL

Curso _____

Semestre _____

Idade _____

Sexo: () feminino () masculino

Possui vínculo empregatício: () sim () não

Procrastinação pode ser definida como o comportamento de adiar, interromper ou deixar de fazer uma determinada atividade. Com base nisso, responda o questionário a seguir:

1ª) Você se considera um procrastinador?

() sim

() não

2ª) Com que frequência você procrastina?

() Sempre

() Frequentemente

() Às vezes

() Nunca

() Raramente

3ª) Com que frequência você adia ou interrompe/adia as atividades acadêmicas ?

() Sempre

() Frequentemente

() Às vezes

() Nunca

() Raramente

4ª) Marque quais atividades acadêmicas você mais procrastina e a frequência com que ocorre:

	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Leitura de textos	()	()	()	()	()
Elaboração de trabalhos acadêmicos	()	()	()	()	()
Provas (fazer segunda chamada)	()	()	()	()	()
Ir para as aulas	()	()	()	()	()
Outra(s). Qual(is)?					

5ª) Marque as opções que indicam o que você faz no lugar da tarefa adiada e a frequência em que ocorre:

	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Usa as redes sociais	()	()	()	()	()
Estuda outras coisas do seu interesse	()	()	()	()	()
Assiste TV ou mídias similares (séries, jogos, filmes, outros).	()	()	()	()	()

Coloca em dia Outras Atividades Acadêmicas () () () () ()

Dormir/Relaxar/Descansar () () () () ()

6ª) A que você atribui o fato de procrastinar no contexto universitário?

- () Falta de Tempo
- () Pouca Organização
- () Alta Complexidade da Tarefa
- () Receio de fazê-la por conta de represálias (medo de fazer errado e sofrer algum dano ou punição)
- () Atividade pouco Prazerosa
- () Cansaço
- () Outra(s). Qual(is)? _____

7ª) Adiar tarefas acadêmicas traz algum desconforto emocional? Marque as opções correspondentes e em que nível ocorre:

	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Medo	()	()	()	()	()
Culpa	()	()	()	()	()
Tristeza	()	()	()	()	()
Decepção	()	()	()	()	()
Mal estar	()	()	()	()	()
Alívio	()	()	()	()	()
Ansiedade	()	()	()	()	()

**Outra.
Qual?**

8ª) Acredita que o adiamento das tarefas acadêmicas atrapalha seu rendimento acadêmico?

() sim

() não

9ª) A procrastinação pode atrapalhar sua atuação no mercado de trabalho?

() sim

() não

10ª) O que você acha que contribui e mantém o comportamento de procrastinar?

APÊNDICE B: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Pesquisa: Procrastinação Acadêmica: Um Estudo Acerca das Variáveis Ambientais que Influenciam no Comportamento de Adiar Tarefas entre Estudantes Universitários.

Prezado (a) aluno (a),

Você está convidado (a) a participar desta pesquisa que tem como finalidade conhecer os possíveis fatores que influenciam o comportamento de adiar atividades acadêmicas. Os participantes estarão resguardados pela Resolução Nº 510, de 7 de Abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde.

PARTICIPANTES DA PESQUISA: Discentes de semestres variados dos cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará (*Campus Sobral*);

ENVOLVIMENTO NA PESQUISA: Ao participar deste estudo, você deve responder questões relacionadas ao comportamento de procrastinar. Você tem a liberdade de se recusar a participar e pode ainda deixar de responder em qualquer momento da pesquisa e sem nenhum prejuízo. Sempre que quiser, você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa. Para isso, poderá entrar em contato com o coordenador da pesquisa;

RISCOS: A participação nesta pesquisa não traz complicações para os respondentes. Os procedimentos utilizados nesta pesquisa seguem as normas estabelecidas pela Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016, e não oferecem risco à sua integridade física, psíquica e moral. Nenhum dos procedimentos utilizados oferece riscos à sua dignidade;

CONFIDENCIALIDADE DA PESQUISA: Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Apenas os membros do grupo de pesquisa terão conhecimento das respostas e seu nome não será usado em nenhum momento. Todos os dados serão analisados em conjunto, garantindo o caráter anônimo das informações. Os resultados poderão ser utilizados em eventos e publicações científicas;

BENEFÍCIOS: Ao participar desta pesquisa, você não deverá ter nenhum benefício direto. Entretanto, espera-se que a mesma nos forneça dados importantes acerca de possíveis fatores contribuintes para o comportamento de adiar atividades no contexto acadêmico;

DIREITO DOS PARTICIPANTES: De acordo com Art. 9º da referida resolução: ser informado sobre a pesquisa; desistir a qualquer momento de participar da pesquisa, sem qualquer prejuízo; ter sua privacidade respeitada; ter garantida a confidencialidade das informações pessoais; decidir se sua identidade será divulgada e quais são, dentre as informações que forneceu, as que podem ser tratadas de forma pública; ser indenizado pelo dano decorrente da pesquisa, nos termos da Lei; e o ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa.

Tendo compreendido as informações fornecidas sobre minha participação no presente estudo, CONCORDO em dele participar fornecendo meu consentimento.