

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

**A EVOLUÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO EM  
ESTUDANTES NO PRIMEIRO ANO DO ENSINO  
UNIVERSITÁRIO – UMA ABORDAGEM  
QUALITATIVA**

**Teresa Moreira Aroeira Lamas Tudella**

**MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E  
ACONSELHAMENTO**

**2022**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A EVOLUÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO EM  
ESTUDANTES NO PRIMEIRO ANO DO ENSINO  
UNIVERSITÁRIO – UMA ABORDAGEM  
QUALITATIVA**

**Teresa Moreira Aroeira Lamas Tudella**  
**Dissertação orientada pela Professora Doutora Maria Dulce Gonçalves**

**MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E  
ACONSELHAMENTO**

**2022**

## Agradecimentos

Um obrigado inicial a todos os alunos que aceitaram participar nesta investigação, pelo interesse, tempo e experiências partilhados comigo.

À professora Maria Dulce Gonçalves, estou eternamente agradecida não só pelo espírito criativo e crítico, mas também por me deixar seguir uma área de estudo do meu interesse e por me guiar neste processo.

À minha família, pais e irmã, pelo apoio nesta fase e encorajamento nos dias mais difíceis. Aos meus amigos mais próximos, Margarida, Leonor, Rogério, Catarina, Mafalda, Gabrieli por me motivarem e especialmente à Joáinha e à João, pelos contributos indispensáveis que ofereceram a este estudo.

Um último agradecimento a todos os colegas de mestrado pelos esclarecimentos de dúvidas e pela companhia e sentimento de camaradagem que tornou o processo mais divertido.

## Índice

Introdução .....	6
Definição .....	6
Diferentes Perspetivas Teóricas .....	8
A Procrastinação dos Bons Alunos .....	13
A Procrastinação Académica e o Ensino Secundário.....	14
A Procrastinação no Contexto Português.....	15
A Procrastinação Académica no Contexto COVID19 .....	17
Método .....	19
Questões de Investigação e Objetivos.....	19
Participantes .....	20
Instrumentos e Materiais .....	20
Procedimento de Recolha de Dados.....	21
Procedimento da Análise de Dados.....	22
Apresentação e Discussão de Resultados .....	24
Conceções de Procrastinação Académica .....	24
O Contexto da Procrastinação Académica .....	29
A Evolução da Procrastinação.....	31
Estratégias para lidar com a Procrastinação.....	38
Efeitos da Entrevista.....	46
Limitações e Estudos Futuros .....	47
Conclusões .....	48
Referências Bibliográficas .....	50
Anexos .....	58
Anexo 1 - Guião de Entrevista .....	58
Anexo 2 - Consentimento Informado.....	61
Anexo 3 – Exemplificação do Sistema de Segmentação e Codificação: Entrevista .....	62

## Resumo

A procrastinação, ou o adiamento consciente de uma tarefa tendo em mente as consequências desta ação, afeta particularmente a população estudantil, regida por testes e prazos de entrega de trabalhos. Apesar da sua prevalência global, pouco é sabido sobre os comportamentos de procrastinação dos estudantes portugueses. Nesta sequência, o presente estudo procura compreender não só como é caracterizada a procrastinação por uma amostra de alunos portugueses do primeiro ano do Ensino Universitário, mas também como evolui a procrastinação na transição entre o Ensino Secundário e o Ensino Universitário. Para tal, foram realizadas 28 entrevistas semi-estruturadas (2 a cada um dos 14 participantes) com estudantes a frequentar pela primeira vez o primeiro ano do Ensino Universitário. A segunda entrevista procura aumentar a consistência das respostas ao permitir um aprofundamento e reflexão sobre a primeira. Apresenta-se uma análise comparada dos seguintes aspetos: diferentes conceções de Procrastinação Académica, a caracterização da prática de comportamentos procrastinadores, diferenças e semelhanças na procrastinação praticada entre o ensino secundário e o ensino universitário e estratégias usadas para combater a procrastinação. São ainda descritas estratégias adicionais que podem vir a ser adotadas pelos estudantes ou futuros estudos que planeiem investigações nesta área.

**Palavras-Chave:** Procrastinação Académica, Evolução, Dificuldades de Aprendizagem, Ensino Universitário

### *Abstract*

Procrastination, or the conscious postponement of a task while being aware of the consequences of this action, affects especially the student population, ruled by tests and project deadlines. Despite its global prevalence, not much is known about the procrastination behaviors of Portuguese students. Thus, the present study aims to better understand not only how academic procrastination is described by a sample of Portuguese students in the first year of University Education, but also how it evolves between Highschool and University Education. To accomplish this, 28 semi-structured interviews were conducted (2 per each of the 14 participants) with students attending the first year of University for the first time. The second interview aims at increasing the consistency of the answers given by allowing an elaboration and reflection of the first one. A compared analysis is presented, about different conceptions of Academic Procrastination, a depiction of procrastination practices, differences and similarities in the procrastination practiced between Highschool and University Education and strategies used to go against procrastination. Furthermore, additional strategies for students or future interventions in procrastination are included.

**Keywords:** Academic Procrastination, Evolution, Learning Difficulties, University Education

## Introdução

A Procrastinação pode ser entendida de múltiplas formas. Steel (2007) apresenta uma definição consensual na literatura, que define a procrastinação como o adiar a realização de uma tarefa de forma propositada e tendo em conta as consequências negativas que gera. Este é um fenómeno com grande prevalência na população, de tal forma que Ferrari (2001) estimava que 20% da população adulta experienciava procrastinação de forma crónica. É ainda importante lembrar que este é um fenómeno conhecido da vida quotidiana (Klingsieck, 2013a), afetando indivíduos em diversas tarefas do seu dia-a-dia. (Klingsieck, 2013b) demonstra aliás que a procrastinação era mais típica sobretudo nas áreas de estudos e trabalho, rotinas diárias, obrigações e saúde, comparadas com as áreas de lazer, família, parceria e contacto social.

Estes dados remetem também para a particular relevância na população de estudantes já que esta é diariamente regida por prazos, de testes ou de entregas de trabalhos. De facto, O'Brien (2002) relata que 80 a 95% dos estudantes universitários e pelo menos metade de todos os estudantes procrastinam (Ozer, Demir, & Ferrari, 2009; Solomon & Rothblum, 1984 cit. por Kim & Seo, 2015) .

Apesar da relevância do tema, a literatura é escassa no contexto português e resume-se às experiências organizacionais e de alunos universitários. Neste sentido, o presente estudo procura estender o conhecimento do fenómeno e adaptá-lo ao contexto português, como forma de oferecer dados que guiem futuros programas e intervenções na área. Procura-se ainda compreender mais sobre a evolução da procrastinação na transição entre o ensino secundário e o ensino universitário.

## Definição

Para estudar o tópico da Procrastinação Académica, devemos começar por abordar o tema e defini-lo de forma geral. A palavra procrastinação origina do latim "procrastinatus" e

divide-se em duas partes. A primeira parte "pro" significa "pró" e a segunda parte "crastinatus" significando "amanhã" (Klein, 1971 cit. por Janssen, 2015), implicando que procrastinar significa deixar algo para amanhã. Steel (2007) conceptualiza a procrastinação como o adiar voluntário de um curso de ação pretendido apesar de se esperar ficar pior com este adiamento; na sua definição, prioriza tanto a intencionalidade de adiar como a irracionalidade do ato. O autor denomina ainda a procrastinação como uma falha na autorregulação, e diz que os indivíduos adiam uma tarefa quando pelo menos um dos seguintes aspetos é verdadeiro: percebem uma baixa probabilidade de serem bem-sucedidos na tarefa; não esperam receber valor ou prazer na execução da tarefa; existe um grande atraso entre a execução da tarefa e a obtenção de qualquer benefício significativo ou custo.

Price (2021), descreve que a procrastinação ocorre quando uma pessoa se vê paralisada, por ansiedade, por confusão sobre como começar uma tarefa complicada, ou ambos. Burns e colaboradores (2000) acrescentam que, de um ponto de vista de coping, a procrastinação pode ser vista como uma resposta emocional à ansiedade criada por uma baixa expectativa de auto-eficácia ou sucesso. Pode ainda ser considerado que o adiamento de tarefas é inferido de três manifestações de comportamento: falta de prontidão, quer em termos de intenção ou comportamento, discrepância entre intenção e comportamento e preferência por atividades concorrentes (Schouwenburg, 1995).

O tema já tem vindo a ser estudado há décadas, de facto, em 1979, a procrastinação era definida como o adiar intencional, indefinido e despropositado de assuntos sérios de tal maneira que constitui uma protelação prolongada ao longo do tempo sem garantias de que a ação venha a ocorrer (Briody, 1979).

Algo a notar sobre a procrastinação é que a sua definição e conceptualização tem tido conotações negativas; no entanto, já foi mostrado que este adiamento não necessariamente reduz a qualidade do trabalho (Tice & Baumeister, 1997). Chun Chu e Choi (2005)

distinguiram procrastinadores ativos de passivos, após verificarem que os primeiros têm níveis mais altos de uso intencional do tempo, controlo de tempo e auto-eficácia que os segundos, preferindo trabalhar sob pressão e para esse efeito tomando decisões de procrastinação deliberadas.

### **Diferentes Perspetivas Teóricas**

A investigação sobre procrastinação enquanto tema geral é vasta, dividindo-se, essencialmente, entre uma linha de investigação que vê a procrastinação como uma variável da personalidade e investiga pessoas que tendem a procrastinar habitualmente, independentemente da situação; ou outra, que conceptualiza a procrastinação como um fenómeno comportamental que depende de fatores situacionais (Klingsieck e colaboradores., 2013).

A conceptualização da procrastinação segundo as lentes de uma ou outra corrente teórica afeta o fenómeno e as áreas em que este é estudado. Neste sentido, e como o objetivo da presente dissertação é a criação de uma base de dados exploratória e compreensiva relativa a fatores à volta da procrastinação, sublinha-se que a presente dissertação não segue um único modelo teórico, mas antes aceita a procrastinação em todas as suas formas.

Uma primeira conceptualização a mencionar é a de Schouwenburg e Moon (2005), que hipotetizam a procrastinação como uma forma de *discounting principle*, em que quanto mais o indivíduo tem de esperar para receber a recompensa associada a um dado comportamento, menos atrativa a realização desse comportamento é.

A investigação recente da procrastinação relacionada com a personalidade dos indivíduos mostrou, por exemplo, a exploração de relações entre o modelo dos 5 grandes fatores de personalidade e a sua relação com a procrastinação ativa e passiva (Kim & colaboradores, 2017). Neste estudo, concluiu-se que a Conscienciosidade, a Abertura e a

Amabilidade foram negativamente correlacionadas com a procrastinação passiva, encontrando-se também o neuroticismo relacionado com ambos os tipos de procrastinação. Outros estudos focam-se noutros fatores à volta da personalidade, apontando que, por exemplo, pessoas que procrastinam de forma crónica podem desenvolver um estilo de vida constrangido para evitar certas atividades que os expõem ao risco de falhar, numa condição conhecida como Atychiphobia, e que além do desenvolvimento de distúrbios de ansiedade, procrastinadores crónicos têm o potencial de desenvolverem uma depressão clínica devida aos constantes níveis elevados de hormonas de stress (Janssen, 2015).

Mas além da personalidade, a procrastinação já foi estudada e entendida em outras perspectivas. Coping pode ser definido como qualquer esforço, quer seja saudável ou não, consciente ou inconsciente, para prevenir, eliminar ou reduzir fatores de stress ou para tolerar os seus efeitos da maneira menos dolorosa possível (Baqtayan, 2015). Burns e colaboradores, (2000) apontam que a procrastinação, numa perspetiva de coping, pode ser vista como uma resposta de base emocional à ansiedade criada por uma baixa expectativa de auto-eficácia ou sucesso na tarefa a realizar.

Já foi também estudada a procrastinação na sua relação com a autoeficácia. Aqui, Steel, (2007) apontou que estudantes com baixa autoeficácia são mais prováveis de parar de investir esforço quando encontram dificuldades. Além disso, estudos também já reforçaram que quando estudantes têm menor auto-eficácia são mais prováveis de duvidar das suas capacidades e por isso poderão definir metas menos difíceis para si mesmos e exercer menos esforço (Gredler, 2005; Wäschle & colaboradores, 2014 cit. por Janssen, 2015). No tema da auto-eficácia podemos ainda incluir um estudo de Kurtovik e colaboradores (2018), que analisou a relação entre conquistas/ realizações académicas, auto-eficácia e perfeccionismo com a procrastinação em estudantes universitários. O estudo aponta para duas relações possíveis entre uma baixa auto-eficácia e a procrastinação: na primeira, há uma diminuição nas tendências de

perfeccionismo adaptativo, ou seja, em que os alunos baixam os seus standards e por isso procrastinam mais já que não estão motivados, provavelmente porque os seus objetivos já não são apelativos; na segunda rota há um aumento das tendências de perfeccionismo mal adaptativas, em que os estudantes acabam a procrastinar para evitar sentimentos negativos associados com este perfeccionismo mal adaptativo (como a culpa e a vergonha).

Outro fator a mencionar é a autorregulação. Por autorregulação entende-se a competência de o indivíduo para gerir autonomamente pensamentos, sentimentos e ações, planeadas e ciclicamente adaptadas para a obtenção de metas e de objetivos pessoais (Zimmerman, 2000). A autorregulação aparece associada à procrastinação, notando-se que pessoas com défices em autorregulação demonstram dificuldades em planear, controlar ou monitorizar o seu comportamento sem ajuda externa, e adicionalmente mostram dificuldades em controlar os seus impulsos em parar ou começar uma tarefa (Janssen, 2015). Numa meta-análise das possíveis causas e efeitos da procrastinação, Steel (2007) verificou que os preditores mais consistentes da procrastinação incluíam aversão à tarefa, *delay* da tarefa, auto-eficácia, impulsividade e conscienciosidade. Adicionalmente, o autor descobriu grandes associações com a distração, organização, motivação para realização e um gap entre a intenção e a ação. A grande conclusão de Steel (2007) foi a de que a procrastinação se tratava de uma falha na capacidade de autorregulação.

Outro que é possível relacionar com a procrastinação é a motivação. Duarte (2012, capítulo 4, p.65) refere que “a motivação é o que ativa, orienta e mantém a decisão de estudar, sendo um dos fatores mais importantes do sucesso e da qualidade na aprendizagem”. O autor distingue três tipos distintos de motivação: instrumental (fazer o mínimo, evitando o insucesso), intrínseca (aprender por gosto à aprendizagem em si) e motivação de realização (demonstrar excelência, obtendo boas notas), acrescentando que a relação entre a motivação e a aprendizagem é relevante pois cada uma destas motivações produz resultados de qualidade

distinta. Relacionando a motivação com a procrastinação, o autor refere que pensamentos mais negativos podem afetar a motivação (como achar que a tarefa não tem interesse ou se anteciparmos maus resultados). Estes pensamentos podem deixar-nos menos motivados para realizar a tarefa e, conseqüentemente, somos mais capazes de a evitar ou adiar.

A procrastinação pode ainda ser observada segundo as lentes da teoria de atribuição causal (Gargari, Sabouri & Norzad, 2011). Neste estudo, estudantes que atribuíam o seu sucesso a fatores internos, como o seu esforço e habilidades, mostraram um menor grau de procrastinação, e estudantes que associavam o seu falhanço a fatores internos, pelo contrário, acabavam a procrastinar mais. Adicionalmente, notou-se a ideia de que quando cada um consegue dirigir o seu sucesso académico (ex. estudar resulta numa nota melhor) facilita o seu controlo sobre eventos relacionados com o seu sucesso (ex. começar a preparar para o exame).

Sendo a procrastinação muitas vezes algo que vai contra o estudo, a sua relação com a auto-sabotagem também poderá ser relevante. Neste caso, a auto-sabotagem envolve a criação de impedimentos à performance bem-sucedida em tarefas que o indivíduo considera importantes, incluindo comportamentos e falta de comportamento (Urdan & Midgley, 2001). Os mesmos autores indicam que a procrastinação é na verdade uma forma de auto-sabotagem. Além destes, num estudo de Akça (2012) apontou-se para que estudantes com altos níveis em características de auto-sabotagem revelam mais comportamentos de procrastinação, concluindo ainda que entre a procrastinação, o locus de controlo e o sucesso académico, a procrastinação era o maior preditor de auto-sabotagem.

Deverão também ser tidas em conta as características da própria tarefa a realizar na maneira como as abordamos ou adiamos. Assim, procuramos evitar estímulos aversivos e, conseqüentemente, quanto mais aversiva for a situação, mais prováveis somos de a evitar (Steel, 2007). Quando combinada com o auto-controlo, a aversão à tarefa torna-se um meio de regular o humor ao escapar do efeito negativo (ou falta de efeitos positivos) associados às

tarefas a realizar no presente, substituindo-as com tarefas mais prazerosas ou agradáveis (Sirois, 2014). Num estudo de Afzal e Jami (2018) a aversão à tarefa foi encontrada como o maior preditor de procrastinação em 200 estudantes universitários. Já foram também exploradas as dimensões mais salientes da aversão à tarefa em diferentes fases da realização de projetos pessoais (Blunt & Pychyl, 2000). Aqui, concluiu-se que o tédio, a frustração, e o ressentimento foram dimensões associadas à aversão à tarefa em todas as fases de desenvolvimento dos projetos, enquanto valor pessoal, autonomia, stress e emoções negativas foram também associadas à aversão da tarefa, mas variavam de acordo com a fase de desenvolvimento do projeto.

Sendo a procrastinação o adiar de tarefas ao longo do tempo, a percepção de tempo também deve ser tida em conta. Aliás, o aspeto temporal da procrastinação torna-se ainda mais evidente quando consideramos que a procrastinação é mais provável de ocorrer em tarefas com recompensas distais ou que são entediantes, difíceis ou desagradáveis e por isso despoletam emoções negativas (Sirois, 2014). Esta mesma autora realizou uma metanálise de estudos relacionando a procrastinação com as perspetivas de tempo (passado, presente e/ou futuro). Os seus resultados apontam para que a procrastinação esteja associada a níveis baixos de perspetiva de tempo futuro e níveis altos de perspetiva de tempo presente; propõe ainda o papel do stress percebido e do *positive affect* como explicando a ligação entre a procrastinação e a perspetiva de futuro, ou seja, tanto níveis maiores de stress podem trazer maior atenção para preocupações centrais no presente, como emoções positivas vindas de estratégias adaptativas de coping podem contrariar estas preocupações e alargar o foco temporal ao futuro. Um outro estudo, de Rebetz e colaboradores (2016), mostrou de forma semelhante ao estudo anterior que a consideração de consequências futuras e o pensamento de episódios futuros foram associados à procrastinação. Em particular, procrastinadores eram menos prováveis de considerar os resultados futuros das suas ações a partir dos seus comportamentos presentes,

sugerindo-se ainda que a procrastinação está relacionada com dificuldades em simular eventos futuros. A perspectiva temporal foi ainda observada por Chen e Kruger (2017) que, utilizando a “Life History Approach”, mostra que a procrastinação é uma Life strategy condicional em resposta a pistas do ambiente que indiquem menor probabilidade de sucesso no futuro. A relação entre procrastinação e as pistas ambientais é tanto direta como indireta, moderada pela orientação para o futuro (pessoas que percebiam as pistas do ambiente como indicando menor probabilidade de sucesso mostravam altos níveis de procrastinação por terem menor orientação para o futuro).

### **A Procrastinação dos Bons Alunos**

O perfeccionismo já tem sido identificado como um correlato comum e possível precursor de procrastinação (Flett, Hewitt, Davis, & Sherry, 2004 cit. por Rice e colaboradores, 2012). Aliás, esta possível relação já vem sendo estudada há muito tempo. Num estudo de Flett e colaboradores (1992) já era apontado que uma das crenças mais comuns sobre a procrastinação era a de que o comportamento procrastinador decorre de standards demasiado altos. Noutro estudo, de Yosopov (2020), foi encontrada uma correlação positiva entre o perfeccionismo e a procrastinação, sugerindo que perfeccionistas não necessariamente procrastinam mais, mas são mais angustiados cognitivamente pelas suas tendências de procrastinação. Além destas variáveis, foi investigado o valor mediador das variáveis medo de falhar (uma crença irracional de que falhar em executar um objetivo trará consequências adversas, já estudado e relacionado com o perfeccionismo e a procrastinação) e a sobregeneralização do falhanço. Foi encontrado que o medo de falhar prevê a tendência para sobregeneralizar falhanços ao sentimento global de self, e que esta combinação de efeitos leva à associação entre o perfeccionismo e a procrastinação.

Saddler (1999) descreveu procrastinadores acadêmicos como alunos que têm preocupações ou medos relativos a avaliações negativas. Por outro lado, Burns e colaboradores (2000) apontam para que, em parte, procrastinadores devem mostrar algum grau de desespero aprendido, standards irrealisticamente altos que sentem não conseguir atingir ou baixa auto-eficácia na sua habilidade de atingir objetivos moderados ou até simples. Foi também encontrado o perfeccionismo como um traço de personalidade associado à procrastinação (Ferrari, O'Callaghan, & Newbegin, 2005 cit. por Janssen, J., 2015).

### **A Procrastinação Acadêmica e o Ensino Secundário**

No contexto da procrastinação, a procrastinação acadêmica aparece como uma forma de falha na autorregulação num domínio específico (Janssen, 2015), nomeadamente as tarefas escolares. Como já referido anteriormente, esta forma de procrastinação pode ter particular relevância na população de estudantes já que esta é regida por prazos frequentes.

Não existem muitos dados específicos em relação à incidência da procrastinação na população de estudantes do ensino secundário. Num estudo de Owens e Newbegin (1997) com alunos entre os 12 e os 16 anos concluiu-se que à medida que os alunos cresciam, era mais provável que procrastinassem. Além disso, Tuckman (1991) afirmou que à medida que os alunos avançam na sua escolaridade, pais e professores tomam menos responsabilidade por ajudar a controlar a performance do aluno. Consequentemente, o menor envolvimento de autoridades exteriores pode permitir o adiamento das tarefas.

Encontram-se dois estudos mais recentes nesta área relativos à população da Turquia. Ozer e Ferrari (2011) reportaram que 55% dos adolescentes que participaram na sua amostra relataram ser frequentemente procrastinadores acadêmicos, apoiando a teoria de que os estudantes descobriam que conseguiam fazer as suas tarefas bem mesmo ao último minuto; aponta-se que o mesmo estudo não encontrou diferenças de género no que toca à

procrastinação. Paralelamente, Ozer (2011) estudou diferenças na procrastinação entre estudantes do ensino secundário, estudantes em licenciatura e estudantes graduados (que prosseguiram qualquer tipo de estudos após a licenciatura). O estudo reportou que estudantes do secundário e em licenciatura relatavam estar quase sempre a procrastinar para exames, enquanto que estudantes graduados relatavam procrastinar mais na escrita de trabalhos. O estudo sugeria que os estudantes procrastinam nas tarefas que poderão vir a ter o maior impacto na sua performance académica.

### **A Procrastinação no Contexto Português**

Foram procurados estudos relativos à procrastinação académica na população portuguesa. Costa (2007) estudou as relações entre procrastinação, autorregulação e género. No seu estudo relatou que, relativamente à procrastinação, não ter reprovado é um importante fator protetor em relação à procrastinação no estudo, e ainda (embora não de forma definitiva) que a procrastinação no estudo parece aumentar à medida que a nota nas disciplinas de Matemática e Português diminui. Mostrou também que a procrastinação no estudo parece aumentar à medida que o ano de escolaridade também aumenta.

Relativamente ao género, observou-se que os rapazes parecem procrastinar mais, quando comparados com as raparigas. A autora explica que a menor procrastinação no estudo para os testes e diário, apresentada pelas raparigas parece ser explicada por maiores esforços de estudo que as mesmas fazem devido a estereótipos de género. Por último, concluiu que a procrastinação no estudo está negativamente correlacionada com a auto-regulação.

Outro estudo encontrado foi o de Batista (2013), focado na procrastinação e autoeficácia em alunos de 3º ciclo e ensino secundário. Semelhante a Costa (2007), este estudo encontrou diferenças de género sugerindo que não só os rapazes se envolvem mais em

comportamentos de procrastinação, como têm resultados escolares inferiores comparativamente às raparigas.

A autora relata que, em termos da procrastinação no terceiro ciclo e secundário, os alunos de 7º e 8º ano procrastinam menos do que os alunos do 10º, 11º e 12º, nomeadamente na procrastinação no estudo diário e na procrastinação no estudo para os testes.

Já em relação às crenças de autoeficácia no ensino secundário, percebeu-se que a nota de português se correlaciona positivamente com todas as dimensões da auto-eficácia no 10º e 11º ano. Mais se acrescenta que, no caso do ensino secundário, os bons resultados obtidos nas disciplinas de português e de matemática só mostram um efeito na diminuição da procrastinação em termos de estudo diário, ou seja, a maior quantidade de matéria obriga estes estudantes a estudar diariamente para garantir melhores resultados.

Um outro estudo, de Branco (2015), procurou estudar as relações entre Ansiedade-Estado, Preocupação e Procrastinação Académica numa amostra de alunos universitários.

Foi encontrado que a procrastinação parece estar relacionada com a preocupação, independentemente de como os indivíduos se sentem sobre a sua preocupação. Sugere-se assim que quanto mais procrastinam, mais os alunos se preocupam e acabam por recorrer a estratégias desadequadas como o evitamento, adiando as suas tarefas.

O estudo mediu as suas variáveis no início e final do semestre. Foi encontrado que, no início do semestre o medo de falhar vem de falta de confiança, enquanto no final, o mesmo medo de falhar está associado a perfeccionismo.

Aponta-se ainda que, relativamente ao final do semestre, o medo de falhar e a aversão à tarefa causam desconforto interno que conduz a procrastinação.

Um último estudo encontrado foi o de Pereira (2017), que procurou conhecer a relação entre procrastinação, autodeterminação e estratégias de coping em estudantes universitários,

explorando-se ainda necessidades psicológicas básicas assim como a ansiedade, depressão e stresse.

Primeiramente, descobriu-se que a satisfação de necessidades psicológicas básicas e a autodeterminação estavam negativamente associadas à procrastinação. Encontrou-se também uma relação positiva entre o coping de evitamento e a procrastinação académica. Por fim foi encontrada uma relação positiva entre a procrastinação académica e a ansiedade, depressão e stresse.

### **A Procrastinação Académica no Contexto COVID19**

Um último tema relevante a mencionar na atualidade da procrastinação está ligado a mudanças no dia-a-dia causadas por eventos históricos, neste caso, a pandemia surgida da infeção respiratória COVID-19, que colocou a população mundial em massa em isolamento nas suas causas durante longos períodos de tempo. Naturalmente, neste período houve alterações na forma como os alunos interagem com as suas tarefas escolares, e neste contexto foi também estudada a forma como o isolamento e a pandemia afetaram os padrões de estudo e a procrastinação dos alunos.

Um estudo de Jia, Jiang e Lin (2020) apontou para que, no contexto da situação pandémica, a ansiedade académica era um fator de risco para a auto-sabotagem dos alunos, estando a ansiedade académica e a auto-sabotagem positivamente correlacionadas com a procrastinação. Biricik e Sivrikaya, (2020) concluíram que a situação pandémica poderia estar a causar ansiedade, medo e preocupação entre estudantes universitários, e que estes efeitos psicológicos negativos poderiam ter repercussões negativas na vida académica dos mesmos. Mais ainda, Tezer e colaboradores (2020) relataram que o uso problemático da internet e a procrastinação académica aumentaram significativamente durante a pandemia, e especialmente para estudantes do ensino secundário e género masculino. Por fim, Unda-López e

colaboradores (2022) realizaram uma metaanálise dos estudos sobre a procrastinação no contexto do COVID-19, que mostrou vários efeitos negativos na saúde mental: nos contextos académicos, estudantes sentiram maior medo, ansiedade, stress e preocupações relacionadas com saúde derivadas da pandemia e confinamento. Outros resultados relevantes ao presente estudo incluem que a procrastinação estava negativamente correlacionada com fatores como literacia digital, a perceção de competência alta, competências de gestão de tempo, metacognição, entre outras.

Apesar da já mencionada incidência do tema da procrastinação académica enquanto desafio à aprendizagem dos alunos, pouco se sabe do seu impacto no ensino português. O propósito deste estudo envolve estender o conhecimento do fenómeno da procrastinação adaptado ao contexto português, mantendo uma perspetiva neutra, ou seja, que não é enviesada por um modelo teórico que guie a investigação (Klingsieck & colaboradores, 2013); acrescenta-se que é pretendido neste estudo compreender mais sobre a evolução da procrastinação entre o ensino secundário e o ensino universitário; ao mesmo tempo, o estudo pretende dar ideias a indivíduos e/ou instituições e profissionais, de estratégias para lidar com a procrastinação e ainda oferecer dados que guiem futuros programas e intervenções nesta área.

## Método

### Questões de Investigação e Objetivos

O presente estudo partiu das questões “Como se caracteriza a procrastinação nos estudantes portugueses?” e “Como evolui a procrastinação entre o ensino secundário e o ensino universitário?”. Não existindo muita investigação neste sentido apesar de haver uma tendência para a procrastinação como um fenómeno global (Ferrari, 2001; Klingsieck, 2013a; Klingsieck, 2013b; O’Brien, 2002), quis-se com este estudo dar um primeiro olhar, de uma lente exploratória, sobre as conceções do que é a procrastinação, como se caracteriza na prática, como evoluiu entre o ensino secundário e o ensino universitário e como se pode mitigar o seu efeito. Mais ainda, procura-se saber quais as formas de lidar com a procrastinação de acordo com estudantes portugueses. Os objetivos, ao realizar este estudo, foram:

1. estender o conhecimento do fenómeno e adaptá-lo ao contexto português;
2. compreender mais sobre a evolução da procrastinação entre o ensino secundário e o ensino universitário;
3. adotar uma perspetiva neutra que não segue nenhum modelo teórico, de modo a podermos entender a procrastinação em todas as suas facetas;
4. dar ideias e sugestões a indivíduos e/ou instituições e profissionais de estratégias para lidar com a procrastinação;
5. por último, oferecer dados que guiem futuros programas e intervenções na área.

Neste sentido, as questões de investigação que guiam o presente estudo são:

- Que conceções de procrastinação académica se observam em estudantes do primeiro ano do ensino universitário?
- Como são caracterizadas as práticas de procrastinação por alunos portugueses?

- Como comparam as suas experiências de procrastinação no Ensino Secundário e no Ensino Universitário?
- Que estratégias ou recursos são usados por alunos portugueses para lidar com a Procrastinação Académica?

### **Participantes**

A amostra do presente estudo centrou-se em estudantes universitários, acima dos 18 anos, que frequentem este ano pela primeira vez o primeiro ano do Ensino Universitário. A escolha particular de estudantes a frequentar pela primeira vez o primeiro ano do Ensino Universitário deve-se à recolha de informações sobre o ensino secundário - esta população terá melhor memória destes eventos, que serão mais recentes para si. A recolha da amostra ocorreu por meio de divulgação do estudo em diferentes redes sociais. Participaram um total de 14 estudantes (10 do género feminino e 4 do género masculino). Mais se acrescenta que os participantes se distribuem numa variedade de cursos: 5 de Medicina, 1 de Psicologia, 1 de Ciências da Arte e do Património, 4 de Engenharia (Física, Biomédica, Biológica e Mecânica), 1 de Gestão de Marketing, 1 de Gestão e 1 de Geologia. Todos assinaram um documento de consentimento informado relativo aos seus direitos enquanto participantes e estrutura investigação e entrevista em que aceitaram participar (Anexo 2).

### **Instrumentos e Materiais**

O presente estudo recorre a uma metodologia qualitativa, neste caso através de entrevistas, especialmente benéfica na recolha de ideias, opiniões e crenças dos participantes (Lessard-Hébert & colaboradores 2005); no caso específico desta investigação fez-se recurso a entrevistas semi-estruturadas de forma a explorar e recolher o máximo de informação sobre experiências pessoais e comportamentos relativos à procrastinação de estudantes a frequentar

o primeiro ano do ensino universitário. Sendo este um estudo exploratório, a entrevista terá uma estrutura base a que se acrescenta um conjunto de perguntas extra como opção para aprofundar e esclarecer as experiências pessoais e os comportamentos procrastinadores de cada aluno entrevistado. O guião da entrevista foi baseado no guião de Klingsieck e colaboradores (2013), tendo sido alterado não a estrutura, mas o conteúdo, adaptado de antecedentes para uma versão mais geral da procrastinação. Este guião foi organizado em seis blocos temáticos, subdivididos em temas específicos, todos com objetivos e por sua vez perguntas associadas. O primeiro bloco refere-se à introdução ao tema e à entrevista; o segundo à descrição do fenómeno com recurso a opiniões, experiências e crenças pessoais; o terceiro refere-se à evolução da procrastinação entre o ensino secundário e o ensino universitário; o quarto remete para métodos e padrões de estudo; no quinto bloco são exploradas técnicas para lidar com ou contrariar a procrastinação, e o último bloco de finalização faz a recolha de alguns dados sociodemográficos.

### **Procedimento de Recolha de Dados**

A participação neste estudo envolveu a realização de uma entrevista, presencial ou por zoom, gravada de maneira a permitir uma transcrição mais rigorosa das respostas. Nesta entrevista eram abordadas as definições pessoais que cada um dava de procrastinação académica, o contexto em que esta acontecia e como tinha evoluído entre as modalidades de ensino secundário e ensino universitário.

Adicionalmente, foi dada a oportunidade a cada indivíduo de, numa segunda entrevista de follow-up, receber a transcrição da sua própria entrevista. Foi-lhes dada a possibilidade de reler, de rever, alterar e acrescentar tudo o que consideravam necessário. As primeiras entrevistas foram então revistas na segunda, não havendo um cruzamento, mas antes um agrupamento do essencial dito em ambas. Esta metodologia pretendeu analisar a forma como

confirmam ou se distanciam das suas respostas iniciais e, adicionalmente, de ver os efeitos que a primeira entrevista teve nos comportamentos dos estudantes.

Após a divulgação do estudo em diferentes redes sociais, os participantes que mostraram interesse em participar inscreveram-se num *Google Forms* que incluía informações sobre a estrutura, tema e duração das entrevistas. Após esta inscrição, os sujeitos eram contactados para agendar as entrevistas, presenciais ou por zoom de acordo com a sua preferência (todos os participantes preferiram a modalidade online). As entrevistas duraram entre 10 e 30 minutos. No início de cada entrevista era passado o consentimento informado que relatava os objetivos do estudo e da entrevista, a necessidade de gravação para transcrição de respostas, a possibilidade de desistência e a eventual marcação de uma segunda entrevista.

### **Procedimento da Análise de Dados**

A análise dos resultados recorreu a uma análise de conteúdo e criação de categorias. Sendo o processo de análise de dados um conjunto de fases, que obedecem a alguma ordem e sistematicidade (Amado, 2014), mas que não o definem como um processo estanque, e reiterando que este é um estudo exploratório, recorreu-se a uma criação de categorias indutivas, o que significa que nenhuma categoria foi construída à priori, com o propósito da emergência dos temas prevalentes e da maior preservação dos mesmos. De novo, e baseado em Klingsieck e colaboradores (2013), a criação das categorias fez-se segmentando-se o conteúdo das entrevistas em "unidades ideia", sendo estas compreendidas como segmentos de texto compreensíveis por si só e contendo uma ideia, episódio ou pedaço de informação (Tesch, 1990, p. 116 cit. por Klingsieck e colaboradores, 2013). O objetivo desta análise foi a criação de uma "base de dados" compreensiva referente à procrastinação académica.

As referidas "unidades ideia" começaram então por ser agrupadas em categorias próximas do texto. Tanto o texto como as categorias foram relidos múltiplas vezes, de modo a

evitar que as categorias não fossem incoerentes ou redundantes. A cada categoria foi atribuída uma designação e critérios que fizessem incluir nova informação na categoria (ver Anexo 3 para informações complementares acerca do procedimento de segmentação e codificação). Por fim, foi necessário confirmar a consistência das categorias, recorrendo-se, para esse efeito, ao acordo inter-juízes - em que um segundo juiz faz a análise de uma porção dos dados a partir das categorias já encontradas, às quais pode acrescentar ou retirar -, e intra-juíz - em que o primeiro juiz, num segundo momento, revê a categorização feita. Relativamente à deliberação inter-juízes, foi atingido um nível de acordo de 96,72% após a familiarização e revisão de duas das catorze entrevistas. As discordâncias foram resolvidas por meio de discussão, resultando num consenso. Do acordo intra-juíz surgiram apenas duas ou três correções. Concluída a codificação e validação das categorias propostas, o passo seguinte foi a análise dos pontos comuns e divergentes nas experiências descritas pelos alunos e sua interpretação à luz da literatura existente.

## Apresentação e Discussão de Resultados

Nesta secção são apresentadas as categorias emergentes que resultaram da análise qualitativa, a definição de cada categoria, exemplos de excertos que ilustram as categorias e ainda uma coluna com um número entre parêntesis, (o número de participantes que mencionam essa categoria). Naturalmente, dado o número reduzido de participantes no estudo, tanto as categorias como hipóteses explicativas e relação com a literatura referem-se apenas aos presentes dados inseridos no contexto da educação portuguesa e não se pretende a sua generalização. Serão necessários estudos futuros que venham a confirmar o que foi encontrado nesta investigação.

### Conceções de Procrastinação Académica

Quando questionados se conheciam o fenómeno da procrastinação académica, 12 dos 14 participantes responderam “sim”, e apenas dois mostraram dúvida, (“*Tenho uma ideia do que é, mas não é uma coisa sólida*”(P1) e “*Tenho uma ideia muito vaga*”(P14)), apontando-se que todos tinham um conhecimento mínimo sobre o fenómeno. Aqui, foram ainda analisadas as respostas à pergunta “Como descreveria a procrastinação académica em palavras suas?”. As categorias que emergiram daqui foram 5, cada uma delas representando características da procrastinação académica, incluindo *adiar tarefas* (11), *evitamento* (6), *distração* (3), *falta de motivação* (3) e *substituir tarefas* (3). Estas categorias encontram-se descritas no Quadro 1. Além destas categorias, apareceram categorias sem relevância estatística tais como *acumular matéria* e *dificuldade em começar uma tarefa nova*. Aponta-se que, tanto nesta como noutras perguntas, cada resposta pode incluir mais do que uma conceção e não incluímos apenas uma por participante.

As ideias de evitar ou adiar as tarefas escolares são consistentes com as concepções de procrastinação existentes na literatura; vai de encontro, por exemplo, à já mencionada definição de Steel (2007): o adiar voluntário de um curso de ação pretendido apesar de se esperar ficar pior com este adiamento, sendo que o mesmo autor menciona a ideia do evitamento, ao dizer que procuramos evitar estímulos aversivos e, conseqüentemente, quanto mais aversiva for a situação, mais prováveis somos de evitar (Steel, 2007). Mais ainda, o mesmo autor faz também referência à distração e motivação como associadas ao gap entre a intenção para agir (neste caso estudar) e a ação em si (Steel, 2007). Já a substituição de tarefas poderá estar relacionada com a ideia da aversão à tarefa (Sirois, 2014; Afzal & Jami, 2018; Steel, 2007), ou seja, os estudantes substituem a tarefa a fazer por aversão à mesma.

Tendo em conta que os participantes relatam múltiplas vezes procrastinar por distração, será pertinente mencionar as distrações mais comuns encontradas. Acrescenta-se ainda que não se verificou que estas mudassem entre as duas modalidades de ensino. As distrações apontadas pelos participantes incluem assim: o telemóvel, a presença de outras pessoas, objetos relacionados com atividades extracurriculares como uma guitarra, séries e notificações em diversos dispositivos. Qualquer futura intervenção ou estudo sobre a procrastinação poderá explorar mais as diferentes distrações e como combatê-las.

Quadro 1

*Sistema de Categorização e Codificação referente às Conceções de Procrastinação Académica*

<b>Designação</b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>N</b>
<b>Adiar Tarefas</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes ao adiamento, atraso ou não realização de tarefas escolares	<i>“tens uma coisa para fazer mas ires empurrando até que quando chega a data de entrega”(P2), “atrasar o que tenho para fazer, ir deixando (os estudos) para o dia a seguir ou mais tarde” (P4), “É deixar para a última o estudo ou os trabalhos que tenho para fazer” (P6).</i>	11
<b>Distração</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a situações em que não se realizam tarefas escolares devido à desconcentração com atividades não relacionadas com a tarefa a realizar	<i>“supostamente temos de fazer algum trabalho, mas estamos a fazer outras coisas e a distrair-nos”(P10), “falo por mim, estive agora a ver uma série quando tenho 3 aulas para ver”(P3), “é perder-me nos pensamentos durante demasiado tempo”(P1).</i>	3
<b>Evitamento</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes à não realização de tarefas escolares por evitamento das mesmas	<i>“geralmente acontece (...) quando estou a tentar evitar fazer outras coisas que se calhar são mais importantes”(P1), “Diria que é tentar adiar uma coisa ao máximo, evitando-a”(P12).</i>	6
<b>Falta de Motivação</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes à ideia da procrastinação como falta de motivação ou ideia de preguiça para realizar tarefas escolares	<i>“É quando eu tenho de fazer qualquer coisa, a nível de estudo ou relacionada com a faculdade mas não me apetece”(P5), “também pode estar relacionado com a preguiça, uma preguiça mental...”(P1).</i>	3
<b>Substituir Tarefas</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes à procrastinação como o realizar uma tarefa escolar para evitar outra	<i>“é procurar adiar tarefas que são importantes através de outras”(P7), “Atrasamos para fazermos coisas mais relaxantes”(P8), “no geral é quando fazemos uma coisa para evitar algo que temos de fazer, se tenho que ir às compras e decido limpar a casa inteira para não ir às compras por exemplo”(P14)</i>	3

Ainda relativamente às concepções sobre a Procrastinação Académica, podemos incluir aqui as respostas à pergunta “ A procrastinação é uma coisa má, ou boa, ou ambas, será nenhuma?”. Aqui, a maioria (7) dos participantes disse que podia ser ambas, 5 disseram que era má e apenas 1 disse que não seria nenhuma (“*Acho que nenhuma das duas, (...) Às vezes tenho o powerpoint aberto, mas não estou a ver as coisas, mas como está aberto ganho interesse e depois ritmo, por esse lado é bom, mas por outro não estamos de facto a trabalhar por isso é mau.*”(P10)). Apesar de a maioria ter dito que a procrastinação era tanto má como boa, raramente a procrastinação era vista como algo bom, (“*Eu acho que é bom às vezes para relaxarmos dos trabalhos e deveres todos*” (P8), “*Eu acho que se nós tivermos noção do que estamos a fazer (...) pode ser algo que até é bom*”(P14)), sendo mais comum dizer que, quando em quantidades moderadas, a procrastinação não era necessariamente má, (“*Se a pessoa não se prejudicar acho que não é uma coisa má. Mas se adiar demasiado e ficar nervosa e fizer as coisas em cima de hora e por isso não conseguir fazer as coisas como ela desejava é uma coisa má*”(P13), “*Acho que pode ser as duas, é como tudo na vida, se for em demasia vai ser mau porque não vamos conseguir fazer nada*”(P3), “*Se estiveres a fazer uma procrastinação consciente não é mau*”(P2)).

Esta foi uma pergunta que surgiu após o guião original, uma vez que havia interesse em perceber se os alunos viam algum benefício ou situação em que a procrastinação pode ser benéfica, como na ideia da procrastinação ativa (Chun Chu & Choi, 2005). De facto, na resposta a esta pergunta, um participante fez referência a este mesmo conceito apesar de não o conhecer, dizendo que “*Sinto que é má porque me deixa muito stressada (...) Mas ao mesmo tempo, sem esse stress não consigo fazer o trabalho mais cedo, fico sempre a pensar que posso fazer depois*”(P6). A ideia de procrastinação ativa foi referida múltiplas vezes ao longo de todas as entrevistas: (“*fazer só naquele fim de semana não era de todo mau porque tinha essa pressão e fazia as coisas muito mais rápido*”(P2) e “*acho que é o nervosismo que fico quando os testes*

*se aproximam que me fazem querer estudar, como fico nervoso porque não estudei isso faz-me ficar o dia todo a estudar”(P6)).*

Um último fator a mencionar nas concepções da procrastinação foi a reflexão sobre a incidência da procrastinação noutras facetas da vida além dos estudos. Estando já estudada a procrastinação como algo recorrente no dia a dia dos indivíduos (Klingsieck 2013a), perguntámos “Procrastina noutras áreas da sua vida? E outras pessoas à sua volta, também procrastinam?”. Mais uma vez, todos os participantes referiram procrastinar regularmente ou ver pessoas à sua volta procrastinar em tarefas não escolares. As categorias com maior relevância neste estudo corresponderam a procrastinar em *tarefas domésticas* (5), tais como “*Ainda me estou a habituar à nova rotina de arrumar a casa e estudar e às vezes procrastino, deixo a louça para lavar no dia a seguir*”(P3) e “*Limpar o quarto, odeio limpar o quarto, mas adoro arrumar a cozinha então passo o dia a arrumar aquilo e depois olha, não arrumei o quarto*”(P14); procrastinar em *atividades extracurriculares* (4), tais como “*Sim, às vezes digo que vou ao ginásio mas não me apetece ir e não vou*”(P11) e “*Eu procrastino com a carta de condução, é porque não tenho interesse, mas sei que tem de ser e vou adiando*”(P10); por fim, os participantes relatam procrastinar em *começar coisas novas* (4), afirmando que “*Para criar hábitos novos, eu queria começar a escrever um diário, acho que era bom e era importante para mim, e já estou com esta ideia na cabeça há imenso tempo, há 3 ou 4 anos e nunca me tinha sentado com um papel à frente para começar a escrever, eu sabia que queria fazer mas nunca comecei*”(P1) e “*Sem dúvida, principalmente em coisas que saem da minha área de conforto, por exemplo, há imenso tempo que estou para marcar as minhas aulas de condução mas acho que vou ser péssima por isso acabo a procrastinar nisso*”(P2). Esta última afirmação corrobora a teoria de Yosopov (2020), da variável “medo de falhar” como mediadora da procrastinação dos alunos.

## O Contexto da Procrastinação Acadêmica

Tendo como objetivo caracterizar a procrastinação no contexto dos estudantes portugueses, considerou-se pertinente perguntar “Onde e quando ocorre a procrastinação?”. Relativamente a “onde”, 13 dos 14 participantes relataram procrastinar mais em casa (“*quando em casa e tenho de estudar, acontece imenso ficar imenso tempo no telefone sem justificação*”(P1), “*Sem dúvida alguma procrastino mais em casa, tens sempre pessoas a interromper, a entrar e sair*”(P2), “*mas se estiver em casa e principalmente no meu quarto, que é o meu sítio de descanso, não estudo nada. Porque associo aquele lugar a descanso e não a estudo*”(P5)). Tentando relacionar estes resultados com a literatura existente, aponta-se a ideia de Brier (2010), que refere a forma como o contexto físico e social têm um papel importante na autorregulação académica, e que a autorregulação é maior quando o ambiente físico é organizado, livre de distrações e previsível. Considerando-se a já estudada relação entre a procrastinação e a autorregulação (Steel, 2007; Janssen, 2015), um maior cuidado com o ambiente físico de estudo poderá aumentar a autorregulação e, conseqüentemente, reduzir a procrastinação.

Relativamente ao fator “quando”, as únicas categorias encontradas foram, em primeiro lugar, *Quando não há deadlines/ainda tenho tempo* (6), (“*Depende de pessoa para pessoa, mas na minha experiência pessoal acontece mais quando tens uma janela de tempo maior para fazer as coisas*”(P2), “[procrastinamos] *quando não estamos stressados e quando o deadline não está perto*”(P8) e “*é mais em alturas em que ainda sinto que tenho tempo para adiar o que estou a fazer.*”(P13)). Estas ideias podem ser relacionadas com o conceito da percepção de tempo e a sua influência na procrastinação (Sirois, 2014; Rebetz & colaboradores, 2016) e em particular com o último dos estudos, em que se mostrou que procrastinadores eram menos prováveis de considerar os resultados futuros das suas ações a partir dos seus comportamentos presentes; ao não conseguirem considerar os resultados futuros das suas ações, é mais fácil para

estes alunos não estudar ou adiar o estudo para o futuro por não terem conscientes as consequências que este adiamento virá a ter. Em segundo lugar, *Quando tenho trabalhos ou testes* (3), (“*Sempre que tenho um teste ou exame não costumo nunca estudar atempadamente, costumo sempre deixar tudo concentrado para um fim de semana antes*”(P12) e “*(...) costuma ser quando tenho de fazer algum trabalho, deixo tudo para a última*”(P9)). Esta é uma ideia fácil de compreender, uma vez que a procrastinação ocorre sempre em função de uma tarefa que tem de ser realizada. Apenas quando há uma tarefa (um teste ou trabalho, no caso da procrastinação académica) esta pode ser adiada. Outras respostas surgiram, mas sem relevância para constituírem a sua própria categoria: a ideia de que procrastinamos quando a nossa saúde mental está deteriorada (“*acho que se a pessoa está a passar por uma fase depressiva ou ansiosa por exemplo, se a pessoa nem se conseguir levantar da cama, nesse tipo de casos a procrastinação será muito maior*”(P2)), quando se está sozinho (“*é muito mais fácil procrastinarmos quando estamos (...) sozinhos, sem ninguém para nos lembrar que temos de estudar*”(P3)), durante/no início do ano letivo (“*Claramente durante o ano letivo (...) Depois das férias, no início do semestre*”(P4)) e imediatamente antes de uma avaliação (“*Ocorre em dias mais afastados da avaliação e no dia antes*”(P10)). Estudos futuros com uma amostra mais representativa poderão mostrar se estas são categorias que devem ser consideradas.

Um último ponto a acrescentar ao contexto da procrastinação, em particular o contexto histórico do estudo e dos participantes, é a situação pandémica. Os participantes do presente estudo foram afetados pelo vírus COVID19 e consequentes confinamentos tanto no final do ensino secundário como no início do seu percurso no ensino universitário. Falando da procrastinação no ensino secundário, uma participante refere que “*no 10º/11º estava muito ocupada (...) Depois vieram as quarentenas, que me quebraram ali um bocado (quarentenas calharam no 11º)*”(P1) e falando sobre a procrastinação no ensino universitário, outra participante acrescenta que “*Em janeiro fizemos as aulas todas online e isso não ajudou*

nada”(P2). Outra participante menciona a quarentena no contexto em que ocorre a procrastinação: “*Em casa, em casa não faço nada, agora ainda mais que antes. A partir da quarentena, quando deixou de haver a distinção entre casa/escola, eu não queria fazer nada!*”(P14). Estas referências são congruentes com a literatura que relaciona o efeito da situação pandémica na procrastinação, particularmente Biricik e Sivrikaya (2020) e a ideia de que a situação pandémica poderia estar a causar ansiedade, medo e preocupação entre estudantes universitários, e que estes efeitos psicológicos negativos poderiam ter repercussões negativas na vida académica dos mesmos.

### **A Evolução da Procrastinação**

Sendo um dos objetivos desta investigação compreender mais sobre a evolução da Procrastinação Académica na transição entre o ensino secundário e o ensino universitário, nesta secção apresentam-se os resultados pertinentes às experiências dos 14 participantes em cada uma das modalidades de ensino, bem como as suas considerações acerca da sua transição de uma para outra e as mudanças que esta pode ter gerado.

De forma semelhante às questões anteriores, todos os participantes relataram ter procrastinado tanto no ensino secundário como agora, no ensino universitário. Destes, apenas 3 relataram ter procrastinado menos no ensino secundário, comparado com o ensino universitário. Perguntámos “Como mudou ou não mudou a sua forma de procrastinar em tarefas escolares?”; de novo, apenas 3 dos participantes (não os mesmos 3 anteriormente referidos) relataram não ter havido mudança entre as duas modalidades de ensino. A resposta mais comum (7) foi a de que *o ensino superior é mais exigente* (tem mais matéria, mais tarefas, trabalhos, etc), e 2 mencionaram ainda que o ensino universitário tem oportunidade para mais atividades extracurriculares. Mais tarefas implicam uma maior e melhor gestão de tempo, que num período de transição como este pode ser difícil de estabelecer. Richardson e colaboradores

(2012) mostram a transição para o ensino universitário como um período em que muitos alunos passam por dificuldades no balanço entre as exigências concorrentes de estudo, trabalho e compromissos pessoais, e que as mesmas podem ser uma grande fonte de pressão, levando muitos a reportarem um declínio na sua saúde e bem-estar. Aqui se junta que 2 dos participantes apontaram a sensação de *haver maior pressão e stress no ensino superior*, que poderá estar relacionada com a maior carga de trabalho e pior gestão de tempo.

Na amostra dos participantes, 4 apontaram que a maior diferença era *a pressão para atingir uma média de entrada para a faculdade* no ensino secundário (“*No secundário acho que tínhamos muito a noção de que se não tivermos sempre boas notas não vamos entrar no curso e se não entrarmos não valemos nada, por isso estava a estudar todos os dias*”(P3), “*No ensino secundário precisava de média bastante alta para entrar na faculdade que queria (...) enquanto na faculdade é muito aquela mentalidade de o que importa é ir passando, então essa pressão deixou de existir*”(P2)). Se considerarmos a média de entrada ou as notas dos exames como um objetivo, então podemos relacionar estas afirmações com as teorias de autorregulação, que enfatizam a importância de objetivos, sendo que estes refletem o propósito de um indivíduo e referem-se à quantidade, qualidade ou nível da sua performance (Schunk, 2001); acrescenta-se que por natureza, os seres humanos orientam-se por meio de objetivos, que os motivam, organizam e dirigem em todas as idades (Chapman & Skinner, 1985; Heckhausen, 1999 cit. por Locke & Latham, 2013). A entrada para a faculdade era uma fonte de motivação para o estudo dos alunos. Tendo atingido este objetivo, será importante os alunos encontrarem um novo que os motive nesta nova fase da sua educação para minorar a procrastinação.

Com o objetivo de perceber o que os participantes entendem por procrastinação, questionámos o que seria um exemplo específico de procrastinação, primeiro no ensino secundário e depois no ensino universitário. As respostas encontram-se nos quadros 2 e 3.

Na comparação entre as experiências de procrastinação académica nas duas modalidades de ensino, parece haver uma mudança no que leva os alunos a procrastinar. Falando da procrastinação no ensino secundário, o mais saliente parecem ser experiências de adiamento e estudo apressado. Enquanto no ensino secundário havia participantes que reportavam ter estudo pouco regular ou quase inexistente (*“era não fazer mesmo nada”*(P12), *“Não fazer o que me era pedido até muito em cima da hora”*(P7), *“Os trabalhos eram todos à última, saía das aulas e tinha imenso tempo que podia usar para estudar, mas ia com amigos para a praia ou cafés”*(P9)), no ensino universitário parece já não ser uma opção “não fazer nada”, possivelmente pelo já mencionado aumento na carga de trabalho que o ensino universitário exige dos seus estudantes. Assim, a tendência passa de adiamento e estudo apressado para a distração e a procrastinação de uma tarefa devido ao foco noutras (*“Agora já leva a outras coisas, tenho um trabalho que não é nada importante mas é mais giro que o outro”*(P12), *“Temos muitas apresentações dentro da avaliação contínua, de trabalhos, relatórios, etc (...) tive uma apresentação (...) a semana passada, éramos 3 nesse grupo de trabalho e pelo facto de termos tanta coisa para fazer nessa altura (...) acabámos por fazer no fim de semana antes”*(P2).

Ainda no tópico da evolução da procrastinação e mais concretamente dos métodos de estudo dos alunos, foi questionado tanto o número de horas de estudo regular em cada modalidade de ensino (Figura 1) como o grau de dificuldade atribuído a cada, de 0 a 10 (Figura 2). Observa-se que 8 dos 14 participantes viram um aumento do estudo na passagem para o ensino universitário, 3 começaram a estudar menos no ensino universitário e 3 relataram não ter um estudo regular semanal.

## Quadro 2

*Exemplos de Procrastinação Académica Passados no Ensino Secundário.*

<b>Designação</b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>N</b>
<b>adiar estudo para testes/trabalhos</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a exemplos em que há um adiamento, atraso ou não realização de tarefas escolares	<i>“No secundário em físico-química tínhamos relatórios a cada duas semanas. Como tinha duas semanas só começava no fim de semana antes e isso para mim era procrastinação”(P2), “Sabia que tinha um teste na semana seguinte e em vez de começar a rever a matéria aos poucos e a fazer exercícios, só muito perto dos testes é que começava a fazer isso”(P6),</i>	8
<b>estudo de véspera apressado/ sob stress</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a exemplos em que os participantes relatavam fazer um estudo apressado e em que relatavam experiências de estudo sob stress	<i>“No 12º nunca estudei para biologia. Sempre que ia estudar biologia pegava em física, depois estudava em última hora em stress para o teste e tinha boa nota”(P14), “tens teste no dia a seguir e na tarde antes do teste ainda não estudaste até lá, (...) e depois estudas duas horas super hyper mega nervosa na noite anterior. era completamente evitável.”(P1).</i>	5
<b>Distração e Evitamento</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a exemplos em que o estudo não ocorria devido a distrações ou evitamento das tarefas	<i>“Ler um livro ou dizia que ia só que ia dar uma caminhada para não estudar.”(P3), “Estar a olhar para o telemóvel, ou ter um vídeo aberto enquanto olhava para o manual, tinha tanto material à volta que não me focava no que me propunha a fazer”(P10).</i>	5
<b>Procrastinar numa tarefa focando-se noutras</b>	Cotam-se nesta categoria todos os exemplos em que um participante relatava focar-se numa tarefa para ignorar outra mais importante	<i>“Eu era muito boa a matemática então fazia tudo de matemática em vez de pegar noutras disciplinas”(P14), “Não fazer o que me era pedido até muito em cima da hora para fazer coisas que eram mais do meu interesse, mas que lá está, podiam ser adiadas.”(P7).</i>	4

## Quadro 3

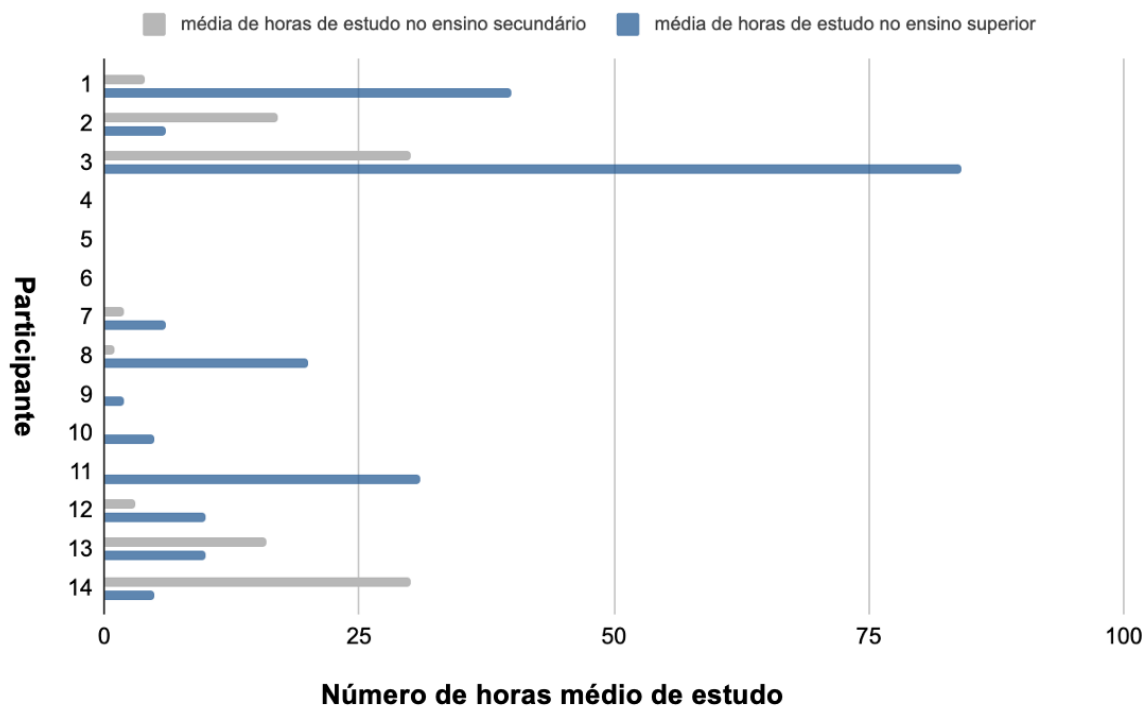
*Exemplos de Procrastinação Académica Passados no Ensino Universitário*

<b>Designação</b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplos</b>	<b>N</b>
<b>Distração e Evitamento</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a exemplos em que o estudo não ocorria devido a distrações ou evitamento das tarefas	<i>“Olha comer também é um grande escape, estou a estudar, nem tenho fome e vou à cozinha comer qualquer coisa e acabo por ficar imenso tempo na cozinha”(P1), “Estou a estudar e viro a cabeça a pensar “aquilo está um pedacinho fora do lugar” e vou lá arranjar”(P3)</i>	9
<b>Procrastinar numa tarefa focando-se noutras</b>	Cotam-se nesta categoria todos os exemplos em que um participante relatava focar-se numa tarefa para ignorar outra mais importante	<i>“durante o semestre tive uma apresentação (...) éramos 3 nesse grupo de trabalho e pelo facto de termos tanta coisa para fazer nessa altura (...) acabámos por fazer [a apresentação] no fim de semana antes”(P2), “Agora já leva a outras coisas, tenho um trabalho que não é nada importante mas é mais giro que o outro”(P12).</i>	7
<b>adiar estudo para testes/trabalhos</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a exemplos em que há um adiamento, atraso ou não realização de tarefas escolares	<i>“Sabia que tinha o trabalho por fazer, mas ia adiando, é parecido realmente, só começava a fazer muito perto e tinha o semestre todo”(P6)</i>	4
<b>estudo de véspera apressado/ sob stress</b>	Cotam-se nesta categoria todos os segmentos referentes a exemplos em que os participantes relatavam fazer um estudo apressado e em que relatavam experiências de estudo sob stress	<i>“dei por mim faltavam 3 dias para o exame e só aí comecei a ver as aulas, vi-me aflita e acho que todo o processo de ter adiado as aulas já foi uma maneira de procrastinar”(P1), “nesse dia não toquei em nada e passei o dia todo stressada a pensar que tinha de estudar e não o fiz”(P6)</i>	2

Relacionando estas informações com o restante conteúdo das entrevistas e com a literatura existente, podemos apontar algumas explicações para cada uma destas tendências.

Figura 1

*Média de horas de estudo, por semana*

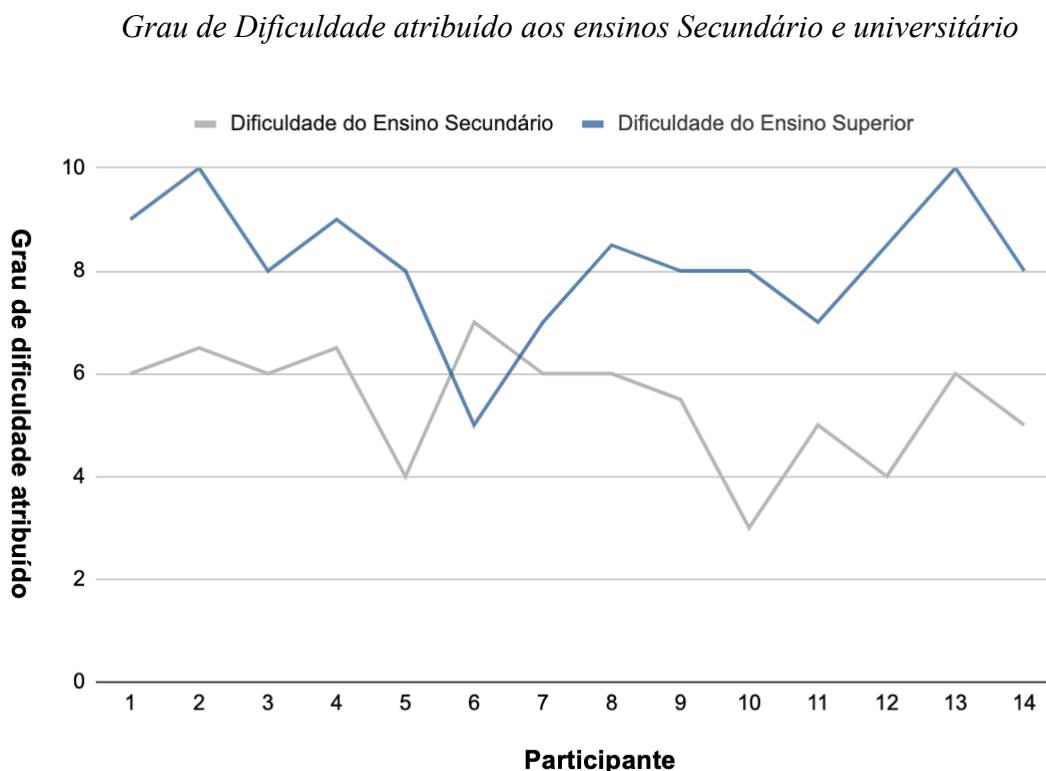


A tendência para o aumento nas horas de estudo após a entrada no ensino universitário estará possivelmente relacionada com a já mencionada maior carga de trabalho exigida pelo ensino universitário. Mais frequências, trabalhos, relatórios ou outras formas de avaliação exigem uma maior dedicação aos estudos. A diminuição do número de horas de estudo, por outro lado, poderá estar relacionada com a pressão no ensino secundário para a entrada na faculdade. Os alunos estudavam com o objetivo de atingir uma média satisfatória para a entrada numa faculdade à sua escolha, pressão essa que perde o efeito após a entrada no ensino universitário: *“No ensino secundário precisava de média bastante alta para entrar na faculdade que queria (...) enquanto na faculdade é muito aquela mentalidade de o que importa*

é ir passando, então essa pressão deixou de existir”(P2). Estas duas tendências são coerentes com os resultados de Kurtovik e colaboradores (2018).

Por último, aborda-se o grau de dificuldade atribuído ao ensino secundário e ensino universitário.

Figura 2



Há um aumento quase universal na dificuldade atribuída ao ensino universitário quando comparada com o ensino secundário. Este é um aumento expectável; o progresso na educação pressupõe a aquisição de conhecimentos progressivamente mais complexos. Nesta lógica, o Ensino Universitário constitui o passo seguinte ao Ensino Secundário e logo é mais complexo e exigente. Nestes dados existe apenas um indivíduo que classifica o ensino universitário como menos difícil que o ensino secundário. Aponta-se que este é o caso de uma aluna que fez uma transição na sua área de estudos, de Ciências e Tecnologia no Ensino Secundário para Ciências da Arte e do Património, no ensino universitário. A mudança no grau de dificuldade estará relacionada com a sua eventual afinidade e habilidade em cada uma das áreas de estudo.

## **Estratégias para lidar com a Procrastinação**

Querendo compreender a procrastinação e a forma como esta evolui e afeta o percurso escolar dos estudantes portugueses, procurou-se também compreender que estratégias os alunos já usam para contrariar ou lidar com a procrastinação académica. Estas respostas serão relacionadas com informações existentes na literatura e serão dadas sugestões adicionais de métodos, estratégias ou recursos que estudos científicos apontam como benéficos para combater a procrastinação.

Assim, começámos por perguntar “Que estratégias e recursos costuma usar para contrariar/ lidar com a procrastinação?”. Com o intuito adicional de reduzir redundâncias, junta-se também a pergunta “Conhece estratégias que não usa?”, uma vez que as respostas se repetem entre uma e outra e ambas contribuem para o conhecimento geral de estratégias para combater a procrastinação. Aqui, a categoria mais saliente foi a *organização e calendarização* (9 usam e 6 conhecem outros que usam), onde foram contabilizados todos os segmentos que relataram um esforço para organizar eventos e materiais relacionados com o estudo. Inclui-se aqui organizar um horário de tarefas diárias, cronometrar o tempo de estudo, criar prazos fictícios, o uso de métodos de estudo como a técnica Pomodoro, a calendarização de avaliações futuras e o uso de apps (para organizar material de estudo e cronometrar tempo de estudo). Sugerindo-se a procrastinação como uma dificuldade em simular eventos futuros (Rebetez & colaboradores, 2016) e adicionando-se que os procrastinadores têm níveis baixos de perspectiva de tempo futuro e níveis altos de perspectiva de tempo presente (Sirois, 2014), a calendarização de avaliações futuras, bem como a criação de prazos fictícios “*Criar prazos fictícios um bocadinho mais cedo que o prazo real, isso também me ajuda imenso, fico muito menos stressada*”(P2) poderá aparecer como uma maneira de reforçar uma perspectiva de tempo futura, tornando os prazos e tarefas a realizar mais visíveis no presente. No total, 5 alunos sugeriram

alguma forma de horário com tarefas a realizar em cada dia de estudo. Compreendendo-se a autorregulação como a criação de objetivos, a comparação do progresso individual com os objetivos, e as modificações feitas para ajustar o comportamento e as cognições à volta dos objetivos (Karoly, 1993), e existindo uma relação clara entre a autorregulação e a procrastinação (Janssen, 2015; Steel, 2007), a criação de horários diários é um primeiro passo importante para mitigar os efeitos da procrastinação no estudo. Foram ainda mencionadas a cronometração do estudo, bem como a técnica Pomodoro (Cirillo, 2018) e o uso de apps que cronometram o estudo. A técnica Pomodoro sugere que, para a realização eficaz de uma qualquer tarefa, esta deve ser dividida em pequenos segmentos cronometrados, que devem ser intercalados com pequenas pausas, também cronometradas (Henry, 2019). Esta é uma técnica já testada em populações de estudantes (Almalki & colaboradores, 2020; POLK e colaboradores, 2014 cit por Dionne, 2016), sugerindo-se assim a importância da cronometração controlada do estudo, que pode ser benéfica em mitigar os efeitos da procrastinação. Menciona-se ainda o uso de apps que organizam o material de estudo. Um participante refere que *“gosto de como as coisas ficam organizadas esteticamente, o que me motiva a ir lá e a inserir mais dados, pelo menos a uma disciplina é lá que faço os apontamentos. Como gosto da parte estética ajuda-me a passar para a parte do estudo”*(P6). O uso de apps neste sentido pode tornar o estudo mais apelativo, reduzindo a aversão à tarefa e possivelmente servindo de motivação.

Uma outra estratégia mais saliente foi o *afastar distrações* (5 usam e 5 conhecem outros que usam). Sabendo que as distrações foram apontadas nas conceções da procrastinação académica, afastá-las será essencial em reduzir a procrastinação. De novo se aponta que as distrações mais apontadas foram: o telemóvel, a presença de outras pessoas, objetos relacionados com atividades extracurriculares como uma guitarra, séries e notificações em diversos dispositivos. Aqui se encontram algumas informações que mostram a complexidade

da procrastinação enquanto fenômeno. Enquanto que alguns apontam a presença de outras pessoas como uma distração “*E às vezes vir para casa estudar sozinha para não estar num café com outras pessoas e começar uma conversa paralela*” (P4), a presença de outras pessoas pode ser uma estratégia para contrariar a procrastinação, apontada por 3 participantes “*porque se outra pessoa estiver a estudar também me ajuda a focar e fazer as coisas*”(P6). Pode ser argumentado que o espaço onde o estudo acompanhado acontece (espaços de estudo comuns como bibliotecas comparadas com espaços casuais como cafés) poderá influenciar o peso que outras pessoas têm como estratégia ou distração ao estudo, mas esta não passa de uma ideia a explorar em estudos futuros nesta área.

É ainda mencionada a estratégia de *estudar fora de casa* (5 usam e 3 conhecem outros que usam): “*Ir estudar para bibliotecas, sair do meu local de conforto e ver outras pessoas a estudar*”(P5). Esta é uma estratégia que parece funcionar por duas razões: espaços de estudo comuns dão alguma pressão por estarem conotados com algumas condutas sociais (“*e sinto que se estiver lá a ver séries as pessoas me vão julgar*”(P7)), e adicionalmente porque afastam os alunos de casa, onde relatam procrastinar mais “*Ir estudar para bibliotecas, sair do meu local de conforto e ver outras pessoas a estudar*”(P5). O uso destes espaços comuns também é referido como uma forma de contrariar a falta de motivação “*comecei a experimentar ir estudar para a biblioteca nos dias em que estou menos motivada e ajuda bastante*”(P3) e “*descobri as bibliotecas, vou mais para lá em dias em que não me apetece estudar*”(P8).

Foi também mencionada como estratégia o estudar acompanhado (3 usam e 5 conhecem outros que usam). Foi apontado múltiplas vezes pelos participantes que esta era uma estratégia eficaz, uma vez que a presença de outras pessoas a estudar exerce pressão nos indivíduos para estudarem também, de certo modo semelhante à ideia de frequentar espaços de estudo comuns (“*eu aproveito porque eu sei que há mais alguém que também está a estudar e isso ajuda-me a estar ali concentrada naquilo*”(P3), “*se outra pessoa estiver a estudar também me ajuda a*

*focar e fazer as coisas*”(P6) e “*muita gente gosta de estudar com outras pessoas, dizem que as ajuda bastante porque têm aquela pressão de “vim aqui para estudar e as outras pessoas também estão a estudar”*”(P2). A ideia da influência da presença de outros como estratégia de estudo é sugerida Costa (2007), que refere que a vinculação a um grupo e a pressão de pares quando estes estão centrados na tarefa escolar funciona como motor do envolvimento de alunos e alunas na aprendizagem.

Uma última estratégia apontada foi o *savoring/ valorizar tempo livre e pausas* (2 usam e 2 conhecem outros que usam). Savoring pode ser definido como a tendência para realçar e desfrutar eventos passados, positivos e futuros (Hurley & Kwon, 2012). Nesta categoria foram cotados todos os excertos em que os participantes aludem à ideia de focar-se no estudo como compensação por ter desfrutado ou vir a desfrutar das suas pausas: “*Também já tentei dividir ou só a tarde ou só a manhã para estudar, assim tenho meio dia livre e meio dia para concentrar, assim eu digo à minha cabeça “já procrastinaste de manhã então agora à tarde vamos fazer isto valer a pena*”(P3). A relação entre esta categoria e a literatura parece apontar para a área da motivação. A pausa pode ser um objetivo a atingir, e nesse caso, como já mencionado, os seres humanos orientam-se por meio de objetivos, que os motivam, organizam e dirigem em todas as idades (Chapman & Skinner, 1985; Heckhausen, 1999 cit. por Locke & Latham, 2013); e esta mesma ideia sugere que as pausas podem ser uma fonte de motivação, sendo esta motivação importante uma vez que está ligada aos fatores apontados no Quadro 1 como centrais à procrastinação. Apenas um estudante mencionou o uso de música como estratégia; estudos futuros poderão procurar saber se esta é uma categoria que deve ser considerada.

Todos os estudantes apontaram pelo menos uma estratégia para lidar com a procrastinação, e vários relataram que as mesmas traziam resultados positivos: “*Tive uma experiência muito boa, funcionou mesmo bem e senti-me feliz por ter um método*”(P1). Neste

caso, perguntámos “Que resultados obtém com estas estratégias?”. Dos 14, 7 mostraram estar satisfeitos ou gostar das estratégias que usam: “*Funcionam para mim, gosto de as usar*”(P13). 3 Apontaram que algumas das estratégias funcionam melhor que outras. 2 indicaram que quando as usam são boas mas implicam que por vezes têm dificuldades em meter as estratégias em prática. Por fim, 2 relataram que as estratégias que usam não são satisfatórias: “*Funciona bem para mim mas na altura em que estou a estudar não gosto*” (P11) e “*Não são tão bons como eu queria*”(P12).

No entanto, todos relataram procrastinar regularmente. No sentido de perceber o que dificulta a aplicação destas estratégias e o que dificulta um estudo concentrado sem procrastinação, perguntámos “Que dificuldades sentiu na aplicação dessas estratégias?”. Coerente com as conceções de procrastinação e com as estratégias usadas para não procrastinar, uma das dificuldades mais mencionadas foi a *distração* (5). Brady e colaboradores (2021) estudaram as distrações no estudo numa perspetiva de aprendizagem autorregulada, sublinhando o contexto físico em que estudantes estudam como maior fator de distração e a motivação como maior causa subjacente à distração. Sublinham ainda a importância de continuar a estudar o papel das tecnologias no estudo, congruente com o presente estudo, em que múltiplos estudantes apontam dispositivos, notificações e redes sociais como um impedimento ao estudo: “*Desligo o segundo ecrã do computador para não ver notificações*”(P10), “*Há sempre aquela vontade de ir ver o telemóvel, principalmente as redes sociais*”(P4).

Mais uma vez foi mencionada a *falta de motivação* (5) e em particular 2 dos participantes mostraram uma atitude derrotista em relação ao estudo “*Já me desconcentrei, vai demorar a voltar a concentrar-me e depois não me apetece esforçar para voltar a concentrar, penso só que não vale a pena,*”(P8) e “*O achar que não vale a pena continuar a estudar*”(P10).

A motivação é um tema recorrente nas entrevistas e estudos que procurem contrariar a procrastinação, deverão procurar estratégias que tenham este fator em conta.

Foi também apontada como dificuldade a *ideia de "preguiça"/cansaço* (4). Surge aqui a importância de distinguir a procrastinação, o adiamento deliberado de uma tarefa, de cansaço ou condições físicas e/ou psicológicas que impedem os indivíduos de realizarem as tarefas escolares. Este foi um fator mencionado inclusivamente pelo segundo juiz do estudo. Price (2021) aborda esta ideia no seu livro, em que sublinha que pesquisa nas áreas da produtividade, burnout e saúde mental sugerem que não só o dia médio de trabalho como a carga horária completa no ensino universitário não são sustentáveis para a maioria das pessoas. É essencial que os alunos distingam a ideia de “preguiça” de um sinal de limite que o corpo oferece sob a forma de cansaço.

Também congruente com a literatura, 4 dos participantes apontaram como dificuldade a *aversão à tarefa*: “*Às vezes é difícil aplicar, e o estudo não é propriamente aliciante.*”(P7). Tal como indicado na introdução, no dia a dia procuramos evitar estímulos aversivos e, conseqüentemente, quanto mais aversiva for a situação, mais prováveis somos de a querer evitar (Steel, 2007). A única estratégia que parece combater esta dificuldade, entre os participantes, foi procurar tornar a tarefa mais apelativa: “*gosto de como as coisas ficam organizadas esteticamente, o que me motiva a ir lá e a inserir mais dados*”(P6).

Outras dificuldades menos salientes mencionadas incluíram a *percepção de tempo* (2) e a *dificuldade em começar tarefas novas* (2). Nesta última, alunos mencionaram que não tinham dificuldades em manter a concentração mas sim em começar tarefas: “*A dificuldade é mais começar a pegar nas coisas do que desconcentrar quando estou a estudar, consigo ficar horas a estudar*”(P14). Estudos futuros poderão verificar se esta é uma categoria que deve ser mais explorada ou não.

Um tema recorrente a explorar na apresentação dos resultados é o medo de falhar e o perfeccionismo. Foram fatores repetidos ao longo das entrevistas em diferentes contextos, nas dificuldades em aplicar as estratégias: *“Eu sinto que às vezes a procrastinação não é só, pelo menos no meu caso, de falta de organização mas muito um medo de falhar, (...) “não vale a pena eu tentar porque já sei que não vou conseguir”*”(P2) e *“Fazer a calendarização, sou sempre demasiado otimista e acabo por ficar frustrada comigo mesma”*(P5); e em como mudou a forma de procrastinar: *“eu achava que não estudasse não ia ser boa médica ou coisa assim do género (...) Eu punha muita pressão em mim”*(P3). A relação entre a procrastinação e o perfeccionismo já é estudada (Flett, Hewitt, Davis, & Sherry, 2004, cit. por Rice e colaboradores, 2012; Flett e colaboradores, 1992; Yosopov, 2020). Price (2021) acrescenta que não só procrastinadores muitas vezes veem-se paralisados por ansiedade, como ficam presos num ciclo de perfeccionismo, ansiedade, distração e falhanço, e ainda que a pesquisa já mostrou repetidas vezes que as pessoas procrastinam mais quando a tarefa é importante para elas.

Um último tópico a inserir na secção da discussão é a apresentação de literatura com sugestões para combater a procrastinação. Aqui damos apenas uma visão global, aconselhando-se a leitura das referências apresentadas para instruções mais claras.

Svartdal e colaboradores (2020) identificaram 9 fatores que afetam a procrastinação, e para cada um sugerem uma solução para professores e para alunos. Estas passam pela prática de autorregulação (planear, monitorizar e controlar a aprendizagem), aprender métodos de estudo e tornar o material pessoalmente relevante, ter atenção tanto a distrações como a formas de as evitar, a participação ativa em trabalhos de grupo e o cuidado na escolha de modelos, entre outros.

Badgley, (2015) diz que a solução para a procrastinação passa por planear e organizar, encontrar um espaço de trabalho e eliminar distrações, estabelecer sistemas de prémios e/ou

punições e a inclusão de *peers* para assumir responsabilidade e servirem de pressão para a realização das tarefas.

Andreae e colaboradores (2019) usam 2 perspectivas diferentes para sugestões de designs de intervenções na procrastinação: 1) Força de Vontade - sendo a força de vontade um recurso finito, como reduzir força de vontade despendida numa tarefa (tornar a tarefa mais desejável, tornar distrações menos desejáveis ou usar pré-decisões para reduzir períodos que exigem muita força de vontade); 2) Regulação Emocional: tarefas que exigem muito esforço com pouca recompensa podem ser frustrantes, por isso devem ser reformuladas para serem mais valorizadas; tarefas simples que sejam aborrecidas podem ser abordadas tornando o processo de realização mais agradável e estimulante; tarefas que causam ansiedade podem ser particularmente difíceis, sendo a melhor maneira de reduzir essa ansiedade o confronto com a tarefa e começá-la para descobrir que é de facto capaz de a completar.

A estratégia de *Journaling* é sugerida (Hensley & Munn, 2020) pois permite aos estudantes: ganhar perceção dos seus comportamentos ao reconhecerem quando e como tendem a procrastinar; identificar a procrastinação no momento e mudar os seus comportamentos através do crescimento da auto-consciencialização; ao perceberem as formas como a procrastinação pode ser um problema, os estudantes podem identificar a sua motivação para a ultrapassar. Além disso, aumenta a consciência sobre a frequência, formas e desvantagens da procrastinação.

Voge (2007) sugere que ultrapassar a procrastinação passa por estratégias como a consciencialização, técnicas de gestão de tempo, motivação e a manutenção dessa motivação, fornecendo ainda um sumário de recomendações para superar a procrastinação como a do queijo suíço: partir uma tarefa grande em várias tarefas mais pequenas.

## Efeitos da Entrevista

Para finalizar o processo de cada entrevista, perguntámos a cada participante: "Falando da experiência depois da entrevista, diria que começou a pensar mais na procrastinação?". As categorias que surgiram desta pergunta resumem-se em *consciencialização* (4), *confronto com o comportamento do próprio* (5), *mudanças proativas* (6) e menções desta como uma *experiência positiva* (2). Reforçamos que esta foi uma pergunta adicionada ao guião durante o processo das entrevistas, à qual apenas 10 dos participantes puderam responder. Adicionalmente, tem-se em conta que esta pergunta pode suscitar desejabilidade social e enviesar respostas geralmente positivas.

Mais especificamente, 4 dos participantes mencionaram a *consciencialização*, ou seja, a ideia de que as entrevistas tornaram os participantes mais conscientes dos seus comportamentos e da forma como a procrastinação académica os afeta: "*Comecei a pensar muito mais nisso, sim. Acho que é uma coisa tão presente na nossa vida em geral que acabas por viver em piloto automático e não vês o que estás a fazer*"(P2). Aqui, aliás, um dos participantes relatou que "*Em primeiro lugar fiquei interessado e fui pesquisar para ver mesmo o que era*"(P7). 5 dos participantes referiram que após a primeira entrevista tiveram um *confronto com o comportamento do próprio*, em que começaram a tomar mais consciência dos seus comportamentos: "*antes também tinha a noção que procrastinava mas a própria entrevista ajudou a começar a pensar mais de que maneira é que isso me afeta*"(P6), "*Eu acho que sim, só de me confrontar com as minhas respostas na altura pensei que tinha de parar de procrastinar, se fizesse outra entrevista destas não gostava de dar aquelas respostas*"(P12) e "*Tenho andado a pensar muito nesta entrevista. Claramente andava hiper atenta ao facto que estava a procrastinar*"(P14). Finalmente, 6 sugeriram que a participação no estudo gerou *mudanças proativas*, divididas entre aplicar mais estratégias ("*A partir do momento que falei sobre isso comecei-me a lembrar de fazer mais isso e ajudou-me bastante, a questão de*

*cronometrar no tempo, e como está a cronometrar no telemóvel nem vou lá”(P2)), reduzir a procrastinação (“Se calhar o simples facto de falar sobre o que me fazia procrastinar acabou por me ajudar a manter afastado disso”(P7)) e a procura de novas estratégias (“Eu pensava nisto a ver se encontrava mais estratégias com as pessoas que conhecia” (P14)).*

### **Limitações e Estudos Futuros**

Este foi um estudo de natureza exploratória que se propôs a dar uma visão inicial e global sobre a procrastinação académica no contexto português. Como primeiro estudo, reconhece-se que a amostra usada foi muito reduzida, implicando que tanto as categorias como hipóteses explicativas e relação com a literatura referem-se apenas aos presentes dados e não se pretende a sua generalização. Serão necessários estudos futuros que venham a confirmar o que foi encontrado nesta investigação.

Acrescenta-se que, novamente devido à amostra reduzida, optou-se por não procurar fazer usar critérios de relevância através da saturação das categorias encontradas, uma vez que, como primeiro estudo exploratório, achou-se pertinente procurar aproveitar todos os dados encontrados. Mesmo assim, reconhecemos que alguns resultados, encontrados em apenas 1 participante, como a música como estratégia para lidar com a procrastinação, não podem ser considerados na nossa discussão, esperando-se que estudos futuros com amostras maiores venham a verificar se estas são categorias que devem passar a ser consideradas.

Como já foi mencionado, reconhece-se que a última pergunta: “Falando da experiência depois da entrevista, diria que começou a pensar mais na procrastinação?” pode suscitar alguma desejabilidade social, não obstante esta é uma pergunta que gera resultados pertinentes e ajuda a medir o efeito que a participação no estudo pode ter na vida dos participantes. No entanto, aqui surge mais uma limitação, que se manifestou durante a realização das entrevistas: “...nos dias a seguir [à entrevista] estava sempre intensivamente à procura de procrastinação na

*minha vida, depois acabou por desvanecer um bocadinho. (...) Acho que tinha coisas para acrescentar mas esqueci-me”*(P14). O espaçamento sugerido na metodologia entre as duas entrevistas foi de duas a três semanas. Em retrospectiva, este é um período demasiado longo, e estudos futuros que queiram usar esta metodologia devem procurar a segunda entrevista na semana seguinte à primeira.

## **Conclusões**

Para o presente estudo o objetivo foi compreender mais sobre a Procrastinação Académica dos estudantes portugueses e como esta evolui entre o Ensino Secundário e Universitário. Conclui-se que todos os participantes já procrastinaram e procrastinam agora, e todos têm presente uma ideia do conceito - adiamento, distração, evitamento, falta de motivação e a substituição de uma tarefa menos desejável por outra geralmente mais agradável. A maioria dos participantes considera que pode haver algum benefício em procrastinar, um descanso necessário ou um termo de comparação que os faz valorizar os seus momentos de produtividade por contraste, mas maioritariamente admitem que uma procrastinação desmedida traz más consequências. 13 dos 14 participantes consideram que a procrastinação é pior em casa, e a procrastinação parece mais provável de acontecer quando há uma tarefa a realizar e quando há uma perceção distal para o final dessa tarefa.

Em termos da sua evolução, poucos não veem alterações na procrastinação entre as duas modalidades de ensino, mas a tendência é que o ensino secundário é menos exigente e é mais fácil adiar ou evitar trabalhos, enquanto que no ensino universitário, com maior carga de trabalho e exigência, implica que procrastinar deixa de ser “não fazer nada” para passar a substituir tarefas e evitar olhar para as tarefas a realizar. Quase universalmente (na amostra do presente estudo) o ensino universitário é visto como mais difícil que o ensino secundário, existindo dois percursos distintos: a entrada no ensino universitário é uma meta que faz os

estudantes estudarem mais no ensino secundário e atingido o objetivo os alunos estudam menos, ou o grau de exigência obriga a um maior estudo no ensino universitário.

No combate à procrastinação, a organização e calendarização é a estratégia mais usada sob várias formas, tais como um horário de tarefas diárias, cronometrar o tempo de estudo, criar prazos fictícios antes do prazo real, métodos de estudo como a técnica Pomodoro, a calendarização avaliações futuras e o uso de aplicações tecnológicas como apoio ao estudo (organizar material de estudo, cronometrar tempo de estudo). Outras estratégias incluem valorizar o tempo livre e as pausas como recompensa pelo estudo, afastar distrações (que variam de pessoa para pessoa), estudar acompanhado/a e/ou estudar fora de casa.

Apesar destas estratégias e de um uso maioritariamente reportado como satisfatório das mesmas, relatam-se dificuldades em usá-las: por "preguiça "ou cansaço, talvez por medo de falhar e perfeccionismo, por aversão à tarefa, distração, falta de motivação, dificuldades na percepção do tempo e por vezes dificuldade em começar tarefas novas.

Não podendo concluir que esta é uma caracterização fiável e acabada da procrastinação académica dos estudantes portugueses, pode ser um primeiro passo a partir do qual outros poderão completar e adicionar conteúdo e talvez novas variáveis.

### Referências Bibliográficas

- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1).
- Akça, F. (2012). An Investigation into the Self-handicapping Behaviors of Undergraduates in Terms of Academic Procrastination, the Locus of Control and Academic Success. *Journal of Education and Learning*, 1(2). <https://doi.org/10.5539/jel.v1n2p288>
- Almalki, K., Alharbi, O., Al-Ahmadi, W., Aljohani, M. (2020). Anti-procrastination Online Tool for Graduate Students Based on the Pomodoro Technique. In: Zaphiris, P., Ioannou, A. (eds) Learning and Collaboration Technologies. Human and Technology Ecosystems. HCII 2020. Lecture Notes in Computer Science(), vol 12206. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-50506-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-50506-6_10)
- Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação* (2nd ed.). doi:10.14195/978-989-26-0879-2
- Andreae, H., Durrant, A., & Kyffin, S. (2019). *Recommendations when Designing to Address Procrastination: A Psychological Perspective*. Design and Semantics of Form and Movement.
- Badgley, G. & Longwood University. (2015, November 1). *A Procrastinator's Guide to Academic Procrastination*. [Http://www.Longwood.Edu/](http://www.longwood.edu/). Retrieved June 7, 2022, from <https://blogs.longwood.edu/badgleygtechnicalwritingportfolio/files/2015/11/Eng-319-Procrastination-Guide.pdf>
- Baqutayan, S. M. S. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479>

- Batista, A. S. (2013). *Procrastinação para o Estudo e Autoeficácia Académica em Alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário: Relação com o Rendimento Escolar e o Nível Socioeconómico*. Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal. <http://hdl.handle.net/10348/2793>
- Biricik, Y. S., & Sivrikaya, M. H. (2020). COVID-19 fear in sports sciences students and its effect on academic procrastination behavior. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10).
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167.  
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00091-4)
- Brady, A. C., Kim, Y. E., & Cutshall, J. (2021) The What, Why, and How of Distractions from a Self-Regulated Learning Perspective, *Journal of College Reading and Learning*, 51:2, 153-172, DOI: 10.1080/10790195.2020.1867671
- Branco, M. (2015). “Eu vou fazer, mas...”: Um Estudo Exploratório sobre Ansiedade-Estado, Preocupação e Procrastinação Académica em Estudantes Universitários. Dissertação de Mestrado, ISPA, Lisboa, Portugal.
- Brier, N. (2010). Promoting academic self-regulation in adolescents. In *Self-Regulated Learning: Practical Interventions for Struggling Teens* (Pap/Cdr ed., pp. 51–57). Research Press.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5; SPI), 35–46.

- Chen, B. B., & Kruger, D. (2017). Future orientation as a mediator between perceived environmental cues in likelihood of future success and procrastination. *Personality and Individual Differences, 108*, 128–132. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.017>
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/socp.145.3.245-264>
- Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro technique: The life-changing time-management system*. Random House.
- Costa, M. (2007). *Procrastinação, auto-regulação e género*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal. <https://hdl.handle.net/1822/6961>
- Dionne, F. (2016). Using acceptance and mindfulness to reduce procrastination among university students: Results from a pilot study. *Revista Práxis, 1*.
- Duarte, A. M. (2012). A Motivação para Aprender. *Aprender melhor: Aumentar o sucesso e a qualidade da aprendizagem* (p65-77). Lisboa: Escolar Editora.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure.’ *European Journal of Personality, 15*(5), 391–406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components Of Perfectionism and Procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 20*(2), 85–94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Gargari, R. B., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 5*(2).

- Henry, A. (2022, March 3). *Productivity 101: An Introduction to The Pomodoro Technique*. Lifehacker. Retrieved June 18, 2022, from <https://lifehacker.com/productivity-101-a-primer-to-the-pomodoro-technique-1598992730>
- Hensley, L. C., & Munn, K. J. (2020). The power of writing about procrastination: journaling as a tool for change. *Journal of Further and Higher Education*, *44*(10), 1450–1465. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2019.1702154>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Savoring Helps Most When You Have Little: Interaction Between Savoring the Moment and Uplifts on Positive Affect and Satisfaction with Life. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1261–1271. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9377-8>
- Janssen, J., "Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Students and Relationship to Academic Achievement." Dissertation, Georgia State University, 2015. [https://scholarworks.gsu.edu/epse\\_diss/103](https://scholarworks.gsu.edu/epse_diss/103)
- Jia, J., Jiang, Q., & Lin, X. H. (2020). Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the COVID-19 pandemic: A moderated mediation model. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-77015/v1>
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View. *Annual Review of Psychology*, *44*(1), 23–52. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000323>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *82*, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, *108*, 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>

- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why Students Procrastinate: A Qualitative Approach. *Journal of College Student Development, 54*(4), 397–412.  
<https://doi.org/10.1353/csd.2013.0060>
- Klingsieck, K. B. (2013a). Procrastination. *European Psychologist, 18*(1), 24–34.  
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Klingsieck, K. B. (2013b). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology, 32*(2), 175–185.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology, 8*(1), 1. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (2005). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas* (2nd ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2013). 27. Linking Goals and Aging. In *New Developments in Goal Setting and Task Performance* (pp. 439–459). Routledge.
- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences, 38*(2), 297–309. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>
- O'Brien, W. K. (2002). Applying the trans-theoretical model to academic procrastination. *Quarterly Journal of Economics, 114*, 769–816.
- Owens, A. M., & Newbegin, I. (1997). Procrastination in high school achievement: A causal structural model. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*, 869–887.
- Ozer, B. U. (2011). *A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More?* International Conference on Education, Research and Innovation, Singapore.

- Ozer, B. U., & Ferrari, J. F. (2011). Gender orientation and academic procrastination: Exploring Turkish high school students. *Individual Differences Research*, 9(1), 33–40.
- Pereira, J. F. S. M. (2017). *Procrastinação, autodeterminação e estratégias de coping em estudantes universitários*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.
- Price, D. (2022). *Laziness Does Not Exist* (Reprint ed.). Atria.
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., & van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*, 42, 286–292.  
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.04.003>
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Clark, D. (2012). Supplemental Material for Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0026643.supp>
- Richardson, A., King, S., Garrett, R., & Wrench, A. (2012). Thriving or just surviving? Exploring student strategies for a smoother transition to university. A Practice Report. *The International Journal of the First Year in Higher Education*, 3(2).  
<https://doi.org/10.5204/intjfyhe.v3i2.132>
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of Academic Procrastination in College Students. *Psychological Reports*, 84(2), 686–688.  
<https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.2.686>
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination. In *Procrastination and task avoidance* (pp. 71–96). Springer.
- Schunk, D. H. (2001). Self-Regulation Through Goal Setting. *ERIC Digest*.

- Sirois, F. M. (2014). Out of Sight, Out of Time? A Meta-Analytic Investigation of Procrastination and Time Perspective. *European Journal of Personality, 28*(5), 511–520. <https://doi.org/10.1002/per.1947>
- Southern Illinois University at Carbondale, & Briody, R. (1979). *An exploratory study of procrastination* (Doctorate's Dissertation).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Unda-López, A., Osejo-Taco, G., Vinueza-Cabezas, A., Paz, C., & Hidalgo-Andrade, P. (2022). Procrastination during the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Behavioral Sciences, 12*(2), 38. <https://doi.org/10.3390/bs12020038>
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn? *Educational Psychology Review, 13*(2), 115–138. <https://doi.org/10.1023/a:1009061303214>
- Tezer, M. ., Ulgener , P., Minalay , H., Ture, A. ., Tugutlu , U. ., & Harper , M. G. . (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic

- period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142–156. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i3.5549>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Voge, D. (2007). Classroom resources for addressing procrastination. *Research and Teaching in Developmental Education*, 23(2), 88–96.
- Yosopov, L. (2020). The Relationship between Perfectionism and Procrastination: Examining Trait and Cognitive Conceptualizations, and the Mediating Roles of Fear of Failure and Overgeneralization of Failure. *Electronic Thesis and Dissertation Repository*. 7267. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/7267>
- Zimmerman, B. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-109890-2.X5027-6>

## Anexos

## Anexo 1 - Guião de Entrevista

Blocos Temáticos	Temas Específicos	Objetivos	Questões/ Tópicos
A. Introdução	<p>Consentimento Informado</p> <p>Motivação</p> <p>Introdução ao Tema</p>	<p>Informar participantes sobre e adquirir consentimento informado</p> <p>Dar início à entrevista</p>	<p>Informar o participante das linhas gerais da entrevista e assegurar o carácter anónimo e confidencial das suas respostas</p> <p>Reforçar a importância da participação dos participantes no estudo</p> <p>Conhece o fenómeno da Procrastinação Académica?</p>
B. Descrever a procrastinação	Características da procrastinação	<p>Conhecer concepções de procrastinação académica</p> <p>Compreender o contexto em que a procrastinação ocorre</p> <p>Compreender o peso</p>	<p>Como descreveria em palavras suas?</p> <p>Onde/ quando/ como ocorre a procrastinação?</p> <p>A procrastinação académica é uma coisa má? será que pode ser boa, ambas ou nenhuma?</p> <p>Existe mais alguma</p>

		da procrastinação na vida do participante	área da sua vida em que procrastina (ou vê outras pessoas procrastinar) frequentemente?
C. Evolução da Procrastinação	Contraste da Procrastinação no ensino secundário e universitário	Compreender formas de procrastinação e a sua evolução  Obter exemplos específicos do que o participante considera como “procrastinar”	No ensino secundário procrastinava? Procrastina agora? Como mudou (ou não) a sua forma de procrastinar em tarefas escolares?  Consegue descrever uma experiência de procrastinação passada no ensino secundário? E no ensino universitário?
D. Padrões de Estudo	Formas e planos de estudo utilizados	Ver a evolução do estudo do participante entre diferentes modalidades de ensino  Conhecer as conceções do participante sobre as suas dificuldades em estudar	Quantas horas (em média) estudava por semana durante o ensino secundário? E agora?  Que grau de dificuldade que dá ao curso que frequenta? Que grau de dificuldade atribui às disciplinas que tinha no ensino secundário?
E. Estratégias	Estratégias face à Procrastinação	Recolher diferentes formas de lidar com/contrariar a procrastinação	Que estratégias e recursos costuma usar para contrariar/ lidar com a procrastinação?  Que resultados obteve com essas estratégias?

			<p>Que dificuldades sentiu na aplicação dessas estratégias?</p> <p>Conhece estratégias que não usa?</p>
F. Finalização	Conclusão da entrevista	<p>Finalizar a entrevista com perguntas simples e neutras (dados demográficos)</p> <p>Agradecer a participação</p>	<p>Idade</p> <p>Confirma que está agora a frequentar o primeiro ano do ensino universitário pela primeira vez?</p> <p>Que curso frequenta</p> <p>Que notas obteve no ensino secundário? Que média?</p> <p>Que notas espera obter este semestre?</p>

## Anexo 2 - Consentimento Informado



### Consentimento Informado

Ano Letivo 2021/2022

A presente entrevista insere-se num estudo sobre a procrastinação académica e a sua evolução ao longo dos anos. Pretendemos conhecer as suas opiniões e experiências pessoais neste domínio, com o objetivo de compreender a procrastinação e a maneira como esta pode afetar a aprendizagem. Esta solicitação decorre no âmbito da tese de mestrado de Teresa Moreira Aroeira Lamas Tudella, finalista do Mestrado em Psicologia da Educação e Aconselhamento, sob orientação da Prof. Dra. Maria Dulce Gonçalves.

A sua participação envolve a realização desta entrevista, presencial ou por zoom. Para permitir uma análise mais rigorosa das suas respostas, pedimos que autorize uma gravação (via áudio) desta entrevista. Reforçamos que não existem respostas certas ou erradas, mas a gravação permite uma transcrição e análise mais rigorosa da sua participação e perspetiva pessoal. Se assim aceitar, existe a possibilidade de marcação de uma segunda entrevista para rever e aprofundar o que foi dito na primeira. Solicitamos também o seu contacto telefónico/email para o agendamento das entrevistas, que decorrerão num local e horário a acordar com cada participante.

A sua participação neste estudo é voluntária e pode interromper ou desistir de participar a qualquer momento sem quaisquer consequências para si. As suas respostas serão gravadas (via áudio), no entanto garantimos o seu anonimato e a confidencialidade de toda a informação recolhida. Após a conclusão do estudo pode ter acesso a um resumo dos resultados obtidos no conjunto dos participantes, se assim desejar.

Para qualquer dúvida, por favor entre em contacto com [teresa.tudella@gmail.com](mailto:teresa.tudella@gmail.com) ou mande mensagem para o 926694322.

**A sua participação será essencial para a execução deste projeto de investigação e contribuirá para a investigação nesta área científica. Obrigada pela Colaboração!**

Eu, \_\_\_\_\_, tomei conhecimento e aceito participar no estudo “A Evolução da Procrastinação em Estudantes no Primeiro Ano do Ensino Universitário - Uma Abordagem Qualitativa”. \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

### **Anexo 3 – Exemplificação do Sistema de Segmentação e Codificação: Entrevista**

#### **Conhece o fenómeno da Procrastinação Académica?**

Sim, estou familiarizado com o conceito. **(sim)**//

#### **Se tivesse que definir em palavras suas?**

(...) é procurar adiar tarefas **(adiamento)**// que são importantes através de outras **(substituir tarefas)** //.

#### **Onde/quando/como ocorre a procrastinação?**

Se estiver no meu quarto, se for para estudar preciso de um sítio mesmo para estudar tipo salas de estudo, acaba por ser mais [procrastinar] em casa **(casa/quarto)**//.

#### **Procrastina noutras áreas da vida?**

Não, acho que não. [Adicionado em segunda entrevista] às vezes para ir dormir à noite. E ir fazer o almoço **(rotinas diárias)**//

#### **A procrastinação é uma coisa má, ou boa, ou ambas, será nenhuma?**

Acho que é uma coisa má, porque há uma tarefa que eu terei inevitavelmente por fazer e acabo por adiar para fazer outras **(má)**//. Dou importância a outras coisas que podia fazer depois sem qualquer prejuízo para mim.

#### **No secundário procrastinava?**

Sim.

### **Procrastina agora?**

Sim.

### **Como mudou ou não mudou a forma de procrastinar em tarefas escolares entre secundário e faculdade?**

Na universidade sinto um bocadinho mais de pressão, acho que acabo por me aperceber mais cedo que tenho que fazer alguma coisa, **(mais stress/pressão no ens sup)**// mas em termos de forma e como acabo por o fazer acaba por ser muito semelhante. **(não mudou)**// [adicionado em segunda entrevista] Tinha mais tempo livre no secundário **(ens sec tinha mais tempo livre)**// Às vezes chegava a casa e dormia até à hora do treino e depois assim não precisava de estudar, agora já não faço isso.

### **Um exemplo de experiência de procrastinação no secundário:**

Não fazer o que me era pedido até muito em cima da hora **(adiar estudo para testes/trabalhos)**// para fazer coisas que eram mais do meu interesse, mas que lá está, podiam ser adiadas.**(procrastinar numa tarefa focando-se noutras)**//

### **Um exemplo de experiência de procrastinação no ensino universitário:**

É muito parecido, sinto que a forma como eu processo a coisa acaba por ser muito semelhante. \*[parecido com resposta anterior] = Não fazer o que me era pedido até muito em cima da hora **(adiar estudo para testes/trabalhos)**//para fazer coisas que eram mais do meu interesse, mas que lá está, podiam ser adiadas **(procrastinar numa tarefa focando-se noutras)**//

**Quantas horas estudava em média por semana no secundário?**

Entre 1 e 3h. **(0-10h)**//

**Quantas horas estuda em média por semana agora?**

5/6h, talvez. **(0-10h)**//

**De 0 a 10 que grau de dificuldade dava às disciplinas ou ao secundário no geral?**

6

**De 0 a 10 que grau de dificuldade dá ao curso que está a frequentar agora?**

7

**Estratégias/recursos que usa para contrariar ou lidar com a procrastinação?**

Tentar afastar-me do que me faz procrastinar. Costumo tocar guitarra quando vou procrastinar e ver séries, por isso tento ou pôr a guitarra debaixo da cama ou ir estudar para um sítio que não tenha uma guitarra ou não ver séries se tiver planos para estudar **(afastar distrações)**//(porque depois acabo por ficar a ver só). [adicionado em segunda entrevista] É importante tomar consciência que estou a procrastinar.**(tomar consciência da procrastinação)**//

**Que resultados obtém com essas estratégias?**

Quando as uso costumam funcionar.

**Dificuldades em aplicar as estratégias?**

Às vezes é mais forte que eu e eu tenho que ir tocar guitarra e não estudar **(distração)**// Acho que com as séries é mais fácil porque não gosto assim tanto, é só para matar tempo. Às vezes é difícil aplicar, e o estudo não é propriamente aliciante. **(aversão à tarefa)**//

**Conhece estratégias que não usa?**

Acho que ir frequentar espaços de estudo comuns acaba por ser uma forma de mantermo-nos focados para estudar. **(estudar acompanhado/a)**// (...) ir estudar para espaços de estudo, mas associo isso à ideia de me manter afastado das coisas que me fazem procrastinar,**(afastar distrações)**// e sinto que se estiver lá a ver séries as pessoas me vão julgar. [Adicionado em segunda entrevista] Definir um horário/ calendário para ir estudando, sei que acabo por não procrastinar tanto, **(organização/ calendarização)**//mas eu não uso porque não gosto de estudar contrariado.

[ perguntado apenas na segunda entrevista] **Falando da experiência depois da entrevista, diria que começou a pensar mais na procrastinação?**

Em primeiro lugar fiquei interessado e fui pesquisar para ver mesmo o que era.**(consciencialização)**// E depois nos dias a seguir estava sempre intensivamente à procura de procrastinação na minha vida, **(confronto com o comportamento do próprio)**//depois acabou por desvanecer um bocadinho. Se calhar o simples facto de falar sobre o que me fazia procrastinar acabou por me ajudar a manter afastado disso, **(mudanças proativas)**// provavelmente estava mais consciente e alerta para essas situações. **(consciencialização)**// No geral fiquei mais sensibilizado para a questão e gostei da experiência.**(experiência positiva)**// Acho que tinha coisas para acrescentar mas esqueci-me.

**idade:** 18

**1º ano pela 1ª vez:** Sim

**Curso:** Engenharia Física

**Notas do secundário:** Média de 17

**Notas obtidas no 1º semestre:** entre 11 e 16, mas chumbei a uma cadeira

**Notas que espera obter no 2º semestre:** talvez chumbar a uma e entre o 11 e o 16