

**AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

MAIRA RIBEIRO DA SILVA

**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: Uma revisão de literatura em âmbito
nacional no período de 2014-2018**

Juína - MT

2019

**AJES – FACULDADE DO VALE DO JURUENA
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

MAIRA RIBEIRO DA SILVA

**INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA NA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: Uma revisão de literatura em âmbito
nacional no período de 2014-2018**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Psicologia, da AJES - Faculdade do Vale do Juruena, como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia, sob a orientação da Profa. Dra. Marileide Antunes de Oliveira.

Juína - MT

2019

AJES - FACULDADE DO VALE DO JURUENA

BACHARELADO EM PSICOLOGIA

SILVA, Maira Ribeiro da. **Instrumentos de Avaliação da Procrastinação Acadêmica na Terapia Cognitivo-Comportamental**: Uma revisão de literatura em âmbito nacional no período de 2014-2018. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – AJES – Faculdade do Vale do Juruena, Juína-MT, 2019.

Data da defesa: 31/05/2019

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Presidente e Orientadora: Profa. Dra. Marileide Antunes de Oliveira
IES/AJES.

Membro Titular: Profa. Ma. Veronica Jocasta Casarotto
IES/AJES.

Membro Titular: Prof. Me. Victor Cauê Lopes
IES/AJES.

Local: AJES - Faculdade do Vale do Juruena
AJES – Faculdade do Vale do Juruena
Unidade Sede, Juína-MT

DECLARAÇÃO DE AUTOR

Eu, Maira Ribeiro da Silva, portadora da Cédula de Identidade – RG nº 1.997.127 SEJUSP/MS, e inscrita no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 050.947.561-25, DECLARO e AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado “Instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica na Terapia Cognitivo-Comportamental: Uma revisão da literatura em âmbito nacional no período de 2014-2018”, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e à autora.

Autorizo, ainda, a sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita referência à fonte e à autora.

Juína - MT, 31 de Junho de 2019.

Maira Ribeiro da Silva

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, pelo apoio e compreensão nos momentos de dificuldade ao longo desta etapa de minha vida;

Aos meus amigos e colegas, pelas contribuições e pelos momentos de compreensão frente às dificuldades que surgiram ao longo da faculdade, em especial às minhas amigas Andréia, Dalila, Gleice e ao meu namorado e amigo Alex Marlon;

Aos meus professores do curso de Psicologia e aos colaboradores da biblioteca, pelo incentivo e apoio ao longo do curso;

À minha professora e coordenadora de curso, Marileide Antunes de Oliveira durante o amadurecimento de ideias e conhecimentos, pelo incentivo, inspiração e motivação;

A todos aqueles que contribuíram direta e indiretamente com a realização deste curso e deste trabalho.

Lutar por um sonho, se dedicar a suas metas, seguir um planejamento de vida são primordiais para alcançar o sucesso. Estudar no feriado, trabalhar nos finais de semana, dormir mais tarde e acordar mais cedo é o começo para sair da zona de conforto. Lute pelos seus ideais e esqueça as opiniões, seja aquilo que você deseja e não o que os outros querem para você, pois no fim compreenderá que tudo o que viveu será em vão se não for feito para você.

Wilton Lazarotto

RESUMO

A palavra Procrastinação origina-se do latim, *pro* que significa para, o termo *cras* significa amanhã e *cras-tīnus* refere-se à posterior, trata-se então do adiamento ilógico de atividades e/ou a sua não realização e pode ser identificada na literatura como um fenômeno presente no cotidiano dos indivíduos e autores como Ellis e Knauss (1977) apontam que todos os sujeitos procrastinam, já procrastinaram ou irão procrastinar ao menos uma vez na vida e no contexto acadêmico a Procrastinação pode gerar prejuízos no desempenho e no processo de aprendizagem dos estudantes. Devido a isto, a questão geradora desta pesquisa é: Quais os instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica desenvolvidos e aplicados em nível nacional na Terapia Cognitivo-Comportamental-TCC? Tendo como objetivo a identificação da produção teórica nacional envolvendo instrumentos e/ou métodos de avaliação da Procrastinação Acadêmica em nível nacional, podendo realizar um mapeamento dos instrumentos recentemente utilizados e para tal optou-se pela realização da pesquisa de revisão sistemática e descritiva utilizando as bases de dados *SciELO (Scientific Electronic Library Online)*, *Pepsic (Periódicos Eletrônicos de Psicologia)* e o buscador *Google Scholar*, envolvendo as produções em âmbito nacional entre os anos de 2014 à 2018. Verificou-se que as produções analisadas corroboram entre si acerca dos efeitos negativos da no desempenho e processo de aprendizagem dos indivíduos analisados, estando tal fenômeno relacionado ao perfeccionismo, baixa auto-estima, baixa Autoeficácia, dentre outros fatores. Nota-se a escassez de instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica desenvolvidos em âmbito nacional e ressalta-se que todos os autores enfatizaram em suas produções a necessidade de se realizar a replicação de seus estudos em outras regiões do Brasil, a fim de verificar a validade e precisão dos instrumentos e metodologias utilizadas pelos mesmos na avaliação da Procrastinação no contexto acadêmico brasileiro, assim como o aumento de estudos nesta área.

Palavras-chave: Procrastinação. Procrastinação Acadêmica. Avaliação. Terapia Cognitivo Comportamental.

RESUMÉN

La palabra procrastinación se origina del latín, pro que significa para, el término cras significa mañana y cras-tínus se refiere a la posterior, se trata entonces del aplazamiento ilógico de actividades y / o su no realización y puede ser identificada en la literatura como un fenómeno presente en el cotidiano de los individuos y autores como Ellis y Knauss (1977) apunta que todos los sujetos procrastinan, ya procrastinan o van a procrastinar al menos una vez en la vida y en el contexto académico la procrastinación puede generar perjuicios en el desempeño y en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Debido a esto, la cuestión generadora de esta investigación es: ¿Qué instrumentos de evaluación de la Procrastinación Académica desarrollados y aplicados a nivel nacional en la Terapia Cognitivo-Comportamental-TCC? Debido a esto, la cuestión generadora de esta investigación es: ¿Qué instrumentos de evaluación de la Procrastinación Académica desarrollados y aplicados a nivel nacional en la Terapia Cognitivo-Comportamental-TCC? Con el objetivo de identificar la producción teórica nacional que involucra instrumentos y / o métodos de evaluación de la procreación académica a nivel nacional, pudiendo realizar un mapeamiento de los instrumentos recientemente utilizados y para ello se optó por la realización de la investigación de revisión sistemática y descriptiva utilizando las bases de datos Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Pepsic (Periódicos Electrónicos de Psicología) y el buscador *Google Scholar*, envolviendo las producciones a nivel nacional entre los años 2014 a 2018. Se verificó que las producciones analizadas corroboran entre sí acerca de los efectos negativos de la procrastinación académica en el desempeño y proceso de aprendizaje de los individuos analizados, estando semejante fenómeno relacionado al perfeccionismo, baja autoestima, baja Autoeficacia, entre otros factores. Se observa la escasez de instrumentos de evaluación de la Procrastinación académica desarrollados a nivel nacional y se resalta que todos los autores enfatizaron en sus producciones la necesidad de realizar la replicación de sus estudios en otras regiones de Brasil a fin de verificar la validez y precisión de los instrumentos y metodologías utilizadas por los mismos en la evaluación de la procrastinación en el contexto académico brasileño, así como el aumento de estudios en esta área.

Palabras-clave: Procrastinación. Procrastinación Académica. Evaluación. Terapia Cognitivo-Comportamental

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Artigos com Instrumentos de Pesquisa desenvolvidos e aplicados em contexto Nacional.....	29
Tabela 2 - Metodologia de Pesquisa utilizada e Indicações do (s) autor (s)	35
Tabela 3 - Metodologia de Pesquisa utilizada e Indicações do (s) autor (s)	38

LISTA DE SIGLAS

ANACOR	Análise por Correspondência
A.P.A.	American Psychological Association
D.S.M.	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
E.M.P.A.	Escala de Motivos para Procrastinação Acadêmica
E.P.A.	Escala de Procrastinação Ativa
I.E.S	Instituição de Ensino Superior
R.B.	Revisão Bibliográfica
T.C.C	Terapia Cognitivo Comportamental
QPROAC-CN	Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências negativas:

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1 OBJETIVOS	14
1.1 OBJETIVO GERAL.....	14
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
2 METODOLOGIA.....	15
2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	15
2.2 CRITÉRIOS DE BUSCA.....	15
2.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS	15
3 REFERENCIAL TEÓRICO	17
3.1 PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA.....	17
3.1.1 Fatores que desencadeiam a Procrastinação Acadêmica e aspectos comportamentais ...	19
3.1.2 Tipos de Procrastinadores.....	21
3.2 A ABORDAGEM COMPORTAMENTAL.....	22
3.3 PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E A TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL	25
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	53
REFERÊNCIAS	54

INTRODUÇÃO

O termo Procrastinação Acadêmica é relativamente recente, Sampaio e Bariani (2011) trazem um estudo exploratório envolvendo o tema, conceituando Procrastinação Acadêmica como “um fenômeno dinâmico, que envolve aspectos pessoais, comportamentais e ambientais e se caracteriza pelo adiamento não estratégico de ações” (2011, p.1). E autores como Leahy, Tirsch e Napolitano (2013) pontuam a Procrastinação como um dos cinco possíveis impedimentos que o indivíduo encontra para o cultivo da atenção plena.

Estudos como o de Sampaio (2011), apontam para a presença frequente de comportamentos de Procrastinação entre acadêmicos o que acarreta prejuízos aos sujeitos em diversas áreas, pois como clarificado por Ellis e Knauss (1977), todos os indivíduos procrastinam ou já procrastinaram em algum momento ao longo da vida, seja pelo simples adiamento de limpar o carro amanhã ao invés de hoje à realizar a resenha da aula em cima do prazo final de entrega. Dado corroborado por Burka e Yuen (1991), Sampaio e Bariani (2011) e Geara e Teixeira (2017) ao apontarem que todos os indivíduos apresentaram comportamentos ligados à Procrastinação em algum momento ao longo de sua vida e que tal comportamento pode apresentar-se em níveis distintos nos sujeitos.

De acordo com Sampaio e Bariani (2011) a Procrastinação Acadêmica tem se revelado um fenômeno frequente no contexto universitário e autores como Sampaio (2011) argumentam que os estudos envolvendo este conceito abordado através das ciências comportamentais na literatura brasileira têm se revelado escassos.

O que é corroborado por Geara e Teixeira (2017), ao citarem a importância de estudos envolvendo a Procrastinação no contexto acadêmico no Brasil, pois em um levantamento realizado pelos mesmos em fevereiro de 2016 com o descritor Procrastinação, obteve apenas 15 estudos em português nas bases *SciELO*, LILACS, Biblioteca Virtual de Saúde, PePSIC, *IndexPSI*, *MedLine*, Banco de Teses da CAPES e Portal de Periódicos da CAPES e 937 resultados na PsycInfo utilizando todo o período disponível, logo, nota-se a necessidade de se realizarem mais estudos na área em âmbito nacional.

Sob a ótica de Brito e Bakos (2013), 80% dos estudos científicos envolvendo os comportamentos procrastinatórios envolvem o contexto educacional, devido à evidência de prejuízos significativos nos estudantes. Como corroborado por Fortes e Barbosa (2018) e em seu estudo evidenciou-se que a Terapia Cognitivo comportamental contribui com a redução

da Procrastinação Acadêmica, através de um processo de psicoeducação dos sujeitos procrastinadores, para que estes indivíduos possam corrigir as distorções cognitivas e esquemas cognitivos disfuncionais.

E de acordo com o site ESHOJE (2016) até 95% da população em geral procrastinam, podendo atingir cronicamente entre 15% e 20% de adultos e entre 33% e 50% dos estudantes (*apud* T.J. Potts). O processo de aprendizagem é dinâmico e, para a Terapia Cognitivo Comportamental, este pode ser constantemente reestruturado, baseando-se nos pressupostos da aprendizagem social e dos processos cognitivos e comportamentais dos sujeitos. Tal abordagem pode ser adaptada a diversos tipos de demandas, tais como a dificuldade de concentração, aprendizagem, ansiedade, a Procrastinação, dentre outras (SAMPAIO; BARIANI, 2011; BRITO; BAKOS, 2013).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck, inicialmente denominada como Terapia Cognitiva, tal abordagem prioriza a resolução de problemas e/ou dificuldades trazidas pelo sujeito ao contexto clínico, podendo ser aplicada em outros contextos com foco no presente trabalhando o modelo cognitivo, tendo como estrutura central do método de análise a tríade cognitiva, que se refere ao pensamento que desencadeia uma emoção e obtém como resposta um comportamento (BECK, 2013; LEAHY, 2016).

As terapias comportamentais atualmente expandiram-se ao longo dos anos, tendo sido adaptadas as diversas demandas, dentre estas têm se a Procrastinação como um comportamento que tais abordagens elaboraram técnicas e formulários para obter sua modificação no repertório comportamental do sujeito (BECK, 2013; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Como elucidado por Dobson e Dobson (2010), as abordagens cognitivo-comportamentais se desenvolveram no âmbito do contexto social e cultural, sendo influenciadas pelas variáveis do ambiente e contexto histórico. Logo, demonstra-se de grande relevância para a resolução e contribuições de questões sociais, tais como a redução de comportamentos desadaptativos que interferem no desenvolvimento cognitivo e social do indivíduo.

As ciências comportamentais utilizam diversos métodos, técnicas, formulários e inquéritos para investigações e avaliações de comportamentos Procrastinatórios e os autores supracitados apontam para a escassez de estudos brasileiros sobre o tema, a partir disto surgiu a curiosidade acerca dos instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica

desenvolvidos no Brasil (SAMPAIO, 2011; BRITO; BAKOS, 2013; GEARA; TEIXEIRA, 2017; FORTES; BARBOSA, 2018).

Esse estudo tem, como questão geradora de pesquisa: Quais os instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica, desenvolvidos e aplicados em nível nacional na Terapia Cognitivo-Comportamental-TCC? Pois, como citado anteriormente dentre as abordagens psicológicas a Terapia Cognitivo Comportamental tem se destacado no desenvolvimento de práxis de intervenção e avaliação da Procrastinação Acadêmica. Neste sentido, busca-se realizar uma identificação de artigos envolvendo metodologias de avaliação da Procrastinação Acadêmicas, analisando a utilização dos conceitos da TCC nestes procedimentos e análises de dados coletados.

Tendo em vista os efeitos negativos da Procrastinação já evidenciados na literatura na vida dos indivíduos, este trabalho busca analisar as consequências do comportamento procrastinatório no desempenho acadêmico, utilizando como base estudos desenvolvidos em contexto nacional nos últimos cinco anos (2014 a 2018), objetivando-se analisar e compreender o status atual das pesquisas nacionais nesta área, tendo em vista que os autores supracitados corroboram sobre a escassez de estudos brasileiros envolvendo este fenômeno.

A literatura evidencia os efeitos negativos da Procrastinação nos aspectos biopsicossociais da vida dos indivíduos, portanto, a identificação de tal problemática possibilita a elaboração e reestruturação de práticas e estratégias que promovam sua redução e/ou extinção do repertório dos sujeitos procrastinadores (ELLIS; KNAUSS, 1977; BURKA; YUEN, 1991, SAMPAIO; BARIANI, 2011).

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

- Identificar as publicações científica envolvendo metodologias de avaliação da Procrastinação Acadêmica na literatura nacional, no período de 2014 a 2018 através da abordagem Cognitivo-Comportamental.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar quais as produções científicas envolvendo o tema na literatura brasileira.
- Analisar a produção nacional de instrumentos voltados para a avaliação da Procrastinação Acadêmica.
- Identificar as contribuições da Terapia Cognitivas Comportamental na análise dos efeitos da Procrastinação Acadêmica.

2 METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada por meio de uma Revisão de Literatura (RL). Trata-se de uma revisão da literatura brasileira envolvendo estudos científicos que abordem resultados da aplicação de instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica em âmbito nacional. Seu principal objetivo é fazer um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados sobre o tema, fornecendo dados relevantes e atuais, ajudando a planificar o trabalho científico, evitando certos erros, sendo uma forma de evidenciar dados científicos da temática, tornando possível a completa identificação das produções envolvendo as variáveis do tema citado (BLAXTER; HUGHES; TIGHT, 1996).

2.2 CRITÉRIOS DE BUSCA

2.2.1 Critérios de Inclusão

- Artigos originais;
- Artigos publicados entre os anos de 2014 a 2018;
- Idioma em português.

2.2.2 Critérios de Exclusão

- Artigos que não estiverem disponíveis na íntegra;
- Artigos em duplicidade nas bases de dados;
- Dissertações, teses, livros, monografias e outros dessa natureza.

2.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Para coleta de dados foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo, Pepsic e no Google Scholar. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: Avaliação e Procrastinação Acadêmica, os descritores utilizados foram Comportamento e Procrastinação. No intuito de aumentar os resultados de pesquisa, utilizou-se o booleano AND. Manteve-se o foco em

estudos científicos que tragam instrumentos de avaliação da Procrastinação desenvolvidos através da Terapia Cognitivo-Comportamental em âmbito nacional publicados entre os anos de 2014 à 2018, optou-se por tal período para verificar o que tem sido publicado recentemente na literatura nacional, as buscas aconteceram entre os meses de fevereiro de 2019 a Maio de 2019, sendo intensificadas nos últimos meses.

No buscador Google Scholar com os descritores e palavras-chave: Procrastinação AND Avaliação AND Comportamento, conseguiu-se 4.290 resultados os quais após a inserção dos filtros de período 2014 a 2018 e idioma português obteve-se 2.170 serem submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados os 08 estudos. Na base de dados *Scielo*, apenas houve resultados com a palavra-chave Procrastinação, totalizando 11 resultados os quais após submissão aos critérios, não foram selecionados. E na base de dados *Pepsic* obteve-se ao todo 10 resultados e após submissão aos critérios de inclusão foram selecionados 02 estudos, ao todo foram encontrados 4.321 resultados.

Os trabalhos selecionados foram organizados em três tabelas, na tabela 1 identifica-se: o nº da publicação; nome(s) do(s) autor (es); ano de publicação; o título do artigo; objetivos e resultados obtidos mediante o fenômeno de interesse. Na tabela 2: o nº de identificação da publicação; base de dados; metodologia de pesquisa; instrumento de avaliação e indicações do(s) autor(es). Na tabela 3: nº de identificação da publicação; nome do instrumento; amostragem utilizada e descrição do instrumento.

As produções científicas identificadas nas buscas em base de dados foram sistematizadas atribuindo-se um número a cada uma delas (ex. Estudo 1, Estudo 2, e assim por diante) para que, ao citar os resultados obtidos, estes fossem prontamente identificados nas tabelas de resultados, além do que essa sistematização também serviu para facilitar a análise de dados e a compilação dos resultados obtidos.

A análise de dados foi desenvolvida através da seleção e leitura de publicações relacionadas com o tema de pesquisa, no intuito de verificar quais as produções científicas que envolviam instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica na abordagem cognitivo-comportamental, desenvolvidos ou adaptados em nível nacional nos últimos cinco anos, analisando as semelhanças e divergências destes estudos no processo de medida, resultados e indicações dos autores sobre a temática para o futuro.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

De acordo com Costa (2009), os comportamentos ligados à Procrastinação são comuns e podem ser apresentados em diversas situações do dia a dia, como a ideia de deixar determinada tarefa e/ou atividade para fazer depois. “People who procrastinate come from everywhere, including every walk of life and occupation” (KNAUSS, p.2, 2009). O que é corroborado por Knauss (2009), o mesmo também afirma que a Procrastinação se inicia no momento em que os indivíduos adiam certas atividades, com a ideia preditiva de que os mesmos conseguirão realizar esta atividade no momento da entrega ou no prazo final.

Sob a ótica de Sampaio (2011) “A Procrastinação Acadêmica pode ser compreendida como o lapso entre a intenção e a ação, tratando ainda do adiamento do início ou da conclusão de uma ação em prol de atividades menos importantes.” (p.1), o que reflete negativamente na aprendizagem gerando prejuízos no desempenho acadêmico destes durante a graduação. Neste sentido, é importante evidenciar que a desregulação emocional tende a contribuir para o surgimento de tais comportamentos procrastinatórios em sujeitos que se encontram em altos níveis de ansiedade e estresse, como evidenciado na literatura (BURKA; YUEN, 1991; KNAUSS, 2009; SILVA et al, 2016).

A Procrastinação refere-se a um fenômeno comportamental o qual pode ocorrer em diversas áreas, envolvendo desde a esfera profissional, educacional à criativa, visto que embora tal postergação de atividades possa proporcionar ao indivíduo procrastinador, benefícios tais como a tranquilidade momentânea e autossatisfação, no momento em que se opta pela realização da atividade o indivíduo tende a sofrer com altos níveis de estresse e ansiedade, possibilitando o surgimento de doenças somáticas à transtornos relacionados à ansiedade (CORREIA; MOURA JUNIOR, 2017).

A Procrastinação Acadêmica ainda é um tema pouco explorado no Brasil. Em 10 de fevereiro de 2016, em um levantamento realizado pelos autores deste trabalho com o descritor “Procrastinação” nas bases de dados *SciELO*, LILACS, Biblioteca Virtual de Saúde, PePSIC, *IndexPSI*, *MedLine*, Banco de Teses da CAPES e Portal de Periódicos da CAPES, considerando todo o período disponível nas bases, foram localizados 15 diferentes estudos publicados em Português. Tais estudos abordavam a procrastinação em diferentes contextos, a partir de perspectivas de áreas tais como Psicologia, Educação, Administração e Economia. Por outro lado, no PsycInfo, uma das bases de dados mais abrangentes da psicologia mundial, a busca feita com o descritor “procrastination” gerou 937 resultados para todo o período disponível para

a pesquisa — incluindo diversos instrumentos publicados sobre o tema em Inglês (GEARA e TEIXEIRA, p.60, 2017).

Evidencia-se, portanto, a necessidade de estudos envolvendo a Procrastinação no contexto acadêmico no Brasil, devido a escassez de produções científicas envolvendo a temática Procrastinação em português. Sendo importante evidenciar que estas produções pertenciam a diversas áreas do conhecimento, além do meio educacional, fato corroborado por Brito e Bakos (2013) ao evidenciarem que embora as publicações envolvendo o tema Procrastinação em âmbito nacional demonstrem possibilidades de ampliação, cerca de 80% desta refere-se ao âmbito educacional, logo, mesmo que esta afete diversas áreas, aquela que se destaca em produções científicas é a educação.

Inicialmente o indivíduo procrastinador tende a aguardar uma punição pelo comportamento de adiamento das atividades, entretanto, quando tal punição não ocorre, este sujeito tende a subentender que houve um consentimento para tais comportamentos, potencializando as chances de que o mesmo se torne recorrente em situações futuras, mesmo que este auto potencialize o auto nível de estresse, ansiedade e pensamentos autopunitivos no indivíduo (SILVA et al, 2016).

Oliveira (2011) aponta que “procrastinadores crônicos em geral têm baixa autoestima, alto perfeccionismo, ansiedade elevada, baixa tolerância à frustração, alta necessidade por autonomia e uma perspectiva temporal inadequada” (p.16), indicando que procrastinadores tendem a utilizar-se destes comportamentos de adiamento como um meio de auto validação e invalidação, corroborando com Knauss (2009).

Neste sentido os autores Machado e Schwartz (2018) desenvolveram um estudo exploratório composto por Entrevistas Semiestruturadas com o intuito de realizar uma análise qualitativa dos discursos dos acadêmicos em relação à sua própria compreensão do fenômeno da Procrastinação, verificando que a Procrastinação acarreta efeitos negativos na aprendizagem e desempenho acadêmico, estando interligada ao desinteresse despertado pela ausência de esclarecimento dos objetivos de determinada tarefa, nisto os resultados corroboraram com os autores supracitados ao evidenciarem uma correlação com os baixos níveis de motivação, ansiedade elevada, perfeccionismo, baixa autoestima e refletindo na queda no desempenho acadêmico dos sujeitos (MACHADO; SCHWARTZ, 2018).

3.1.1 Fatores que desencadeiam a Procrastinação Acadêmica e aspectos comportamentais

O comportamento de Procrastinação no contexto acadêmico pode ser desencadeado por diversos fatores, desde questões internas a externas, podendo vir a estar interligada à “ansiedade, depressão, impulsividade, perfeccionismo, conscienciosidade, aversividade da tarefa, baixo desempenho acadêmico, baixa autoestima, baixa autoeficácia, baixo autocontrole, entre outros”, logo a Procrastinação pode estar ligada a alguns transtornos, apresentando-se como sintoma destes (NUNES, 2008; GEARA; TEIXEIRA, 2017, p.60).

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V) (Associação Americana de Psiquiatria, 2014), os transtornos de ansiedade tendem a ser caracterizados pelo medo catastrófico de situações futuras, preocupações e insegurança em excesso e afetarem o desenvolvimento ou vida do indivíduo, entretanto, é preciso estar atento aos critérios diagnósticos e período de duração dos sintomas. Os autores Ellis e Knauss (1977), esclarecem que a Procrastinação pode vir a ser utilizada pelo indivíduo como forma de reduzir a ansiedade no momento presente para realizar posteriormente estando assim relacionada com a crença de autodomínio que o sujeito possui sobre si.

Em relação à depressão, o DSM V (Associação Americana de Psiquiatria-APA, 2014), aponta características comportamentais gerais que se encontram frequentemente presentes nas variáveis dos transtornos depressivos, tais como “a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo”. (p.155). O que é corroborado por Geara e Teixeira (2017), que apontam a correlação entre a Procrastinação e baixa autoestima.

Alguns estudos realizados envolvendo a Procrastinação Acadêmica apontaram relações “ao medo de falhar como ao medo de vencer, ou ainda como uma forma de rebelião à autoridade, em que é apresentada uma desorganização neurótica em nível cognitivo” (CORREIA; MOURA JUNIOR, 2017, p.114). Portanto, este comportamento procrastinatório pode envolver-se com a baixa autoestima, com a auto sabotagem, insegurança e baixa auto eficácia.

Tais dados corroboram com as autoras Burka e Yuen (1991), ao citarem que indivíduos com baixa autoestima, perfeccionismo, ansiosos e com desregulação emocional, tendem a procrastinar mais. Seja por receio do fracasso ou sucesso, pela escolha de realizar outras atividades julgadas mais prazerosas ou devido ao fato de operarem baseados em

crenças compostas por pensamentos autocríticos, catastróficos e apreensivos. Nota-se através de pesquisas realizadas uma inter-relação entre a impulsividade, ansiedade, perfeccionismo e motivação os quais se encontram entre os fatores que desencadeiam a Procrastinação Acadêmica.

A Procrastinação quando no contexto acadêmico reflete diretamente sobre o desempenho dos indivíduos, logo, a qualidade do aprendizado também é afetada e reduzida, visto que os indivíduos tendem a empenhar-se menos nas atividades. Um outro ponto importante, ao se comparar o desempenho acadêmico de indivíduos procrastinadores e não procrastinadores, refere-se ao fato de que os níveis de ansiedade e impulsividade no primeiro grupo são maiores (BURKA; YUEN, 1991; CHU; CHOI, 2005; MCCOWN et al, 2012; RODRÍGUES; CLARIANA, 2017; FRISON, 2016).

O ato de procrastinar reflete em diversas áreas da vida dos indivíduos, desde questões acadêmicas como desempenho e aprendizado, questões financeiras devido ao adiamento para o pagamento no último horário ou posterior ao prazo, refletindo no acréscimo de encargo, na saúde pois o sujeito tende a adiar tomadas de decisões voltadas a melhora de sua qualidade de vida (ELLIS; KNAUSS, 1977; BURKA; YUEN, 1991; CONCEIÇÃO, 2011).

O repertório comportamental de um indivíduo procrastinador tende a apresentar resistência a mudança, visto que se identifica contingências mantenedoras da Procrastinação. Por exemplo, um estudante que procrastina a realização de uma tarefa considerada chata, tem como benefício imediato a redução dos níveis de ansiedade, ou no caso de um indivíduo com baixa auto estima que tende a procrastinar determinadas atividades, para reduzir seu desempenho e este então tornar-se condizente com a perspectiva que possui de si mesmo (ELLIS; KNAUSS, 1977; BURKA; YUEN, 1991; BRITO; BAKOS, 2013).

Tais comportamentos são mais evidenciados durante a fase estudantil, entretanto, é possível verificar determinados hábitos rotineiros ligados à Procrastinação na vida adulta, tais como o atraso em pagamentos, falhas na pontualidade. Nisto os procrastinadores, tendem a agir sob constante pressão e altos níveis de estresse e ansiedade, potencializando as chances de ‘pequenos erros no trabalho, pequenos encargos financeiros’, adiamento de compromissos sociais, impulsividade, autopunição, entre outros (BURKA YUEN, 1991; BRITO; BAKOS, 2013; RIBEIRO et al, 2014).

Chu e Choi (2005) em seu estudo evidenciaram os reflexos negativos da Procrastinação, ao compararem o rendimento acadêmico de sujeito procrastinadores e não procrastinadores. Em seu estudo, identificou-se que os comportamentos procrastinatórios se

encontram presentes em todos os indivíduos, entretanto com variações nos níveis e prevalência deste no repertório comportamental dos sujeitos refletindo negativamente em sua performance.

Sob a ótica de Fortes e Barbosa (2018), o medo de falhar ou características ligadas ao perfeccionismo ou altos níveis de ansiedade podem estar interligadas à Procrastinação. Nisto, observa-se a inter-relação da tríade cognitiva: Emoção, pensamento, comportamento. Pois a desregulação emocional, desencadeia pensamentos disfuncionais no sujeito refletindo no surgimento de comportamentos desadaptativos, tais como a Procrastinação.

3.1.2 Tipos de Procrastinadores

De acordo com Ellis e Knauss (1977), os indivíduos que adotam comportamentos procrastinatórios frequentemente apresentam insegurança e/ou falta de autocontrole e regulação emocional, em que o sujeito opta por adiar determinada atividade pelo prazer imediato, por exemplo, um estudante que embora saiba que possui uma resenha para entregar no dia seguinte, opta por assistir uma série ou se prende em outras atividades desnecessárias e que não precisam ser resolvidas imediatamente ao invés do trabalho. Isto fornece ao estudante um prazer imediato e a falsa sensação de estar no controle, entretanto, no dia seguinte o mesmo passa por alto nível de estresse e ansiedade (ELLIS; KNAUSS, 1977; BRITO; BAKOS, 2013).

Neste exemplo, é possível identificar que o estudante obteve um reforço temporário pelo adiamento momentâneo da atividade, evidenciando a desregulação emocional deste em que optou pela utilização de esquemas cognitivos disfuncionais e desadaptativos, refletindo posteriormente no aumento da ansiedade e contribuindo para a auto-desvalidação deste (ELLIS; KNAUSS, 1977; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013; BECK, 2013).

Por otra parte, un estudio realizado por Dewitte y Schouwenburg (2002) reveló que la procrastinación está relacionada con una falta de perseverancia. Pero esta incapacidad de terminar los proyectos no se debe a una falta de motivación. Estos autores vieron que los procrastinadores académicos son alumnos motivados que no tienen intención de estudiar menos o más tarde que los alumnos no procrastinadores. Llegaron a la conclusión de que el motivo de su procrastinación es la falta de capacidad para alejar tentaciones y distracciones durante su estudio (RODRÍGUES; CLARIANA, 2017, p. 48).

De acordo com Rodrigues e Clariana (2017), os procrastinadores crônicos sofrem prejuízos não só em seu desempenho acadêmico e estado emocional, tais prejuízos se expandem para a área da saúde também, visto que frequentemente estes sujeitos postergam atividades físicas ou não as executam, tal como adotam hábitos alimentares menos saudáveis devido à “praticidade” destes, dados estes que corroboram com as autoras Hamasaki e Kerbauy (2001) ao compreenderem a Procrastinação como um problema de saúde.

Nisto, autores como Burka e Yuen (1991) apontam dois tipos de indivíduos procrastinadores, os quais se relacionam com os motivos. O primeiro se relaciona a Procrastinação devido ao adiamento de determinada atividade devido ao fato de optarem por adiar o início, desenvolvimento ou fim de determinadas atividades, seja por não gostarem ou sentirem-se motivados. O outro tipo, seria devido a questões internas em que o sujeito realiza autocondenação de si, devido à não conclusão das atividades, tornando-se desmotivados e frequentemente apresentando irritabilidade e baixa autoestima (RIBEIRO et al, 2014; ELLIS; KNAUSS, 1977).

O comportamento procrastinatório pode ser analisado através de etapas, as quais envolvem desde o adiamento inicial da realização da atividade, ao pensamento acerca das possíveis consequências negativas deste adiamento, refletindo na escolha por adiar um pouco mais a atividade no intuito de reduzir momentaneamente os níveis de ansiedade. Nisto o procrastinador se depara com o conflito entre fazer ou não a atividade e o receio de que os demais descubram seu comportamento (BURKA; YUEN, 1991).

3.2 A ABORDAGEM COMPORTAMENTAL

A Terapia Comportamental tem em suas raízes os trabalhos desenvolvidos por Pavlov, Watson, Skinner e Bandura. As abordagens comportamentais visam modificar determinados comportamentos aprendidos pelos indivíduos através do uso de estímulos, reforço positivo ou negativo e características ambientais. Para a psicologia comportamental, o comportamento possui influências externas e internas, dentre elas, as variáveis do meio e do ambiente, bem como possíveis receios do sujeito irão refletir nas respostas comportamentais emitidas por este. Citando os três elos de encadeamento casual: estímulo exterior ao organismo, condição fisiológica ou psíquica interna e o comportamento emitido (SKINNER, 1970; GABBARD, 2009).

De acordo com Skinner (1970), embora tenham objeções acerca do uso da ciência no estudo do comportamento, a mesma se demonstrou de grande relevância para o estudo do comportamento humano, no que diz respeito às suas respectivas variáveis de controle. Para Guilhard (2004), a Terapia Comportamental constitui-se da utilização de Técnicas e Instrumentos, os quais objetivam a manutenção, alteração e/ou controle de determinados comportamentos de acordo com as queixas apresentadas por determinados comportamentos.

A análise do comportamento aplicada possui dois pressupostos básicos: o primeiro relaciona-se ao uso de conhecimento científico, instrumentos e técnicas para solução de situações e/ou comportamentos problemas, o segundo refere-se à prestação de serviços com o objetivo de remediar, avaliar ou prevenir possíveis dificuldades em diversos contextos da sociedade (LEONARDI, 2015).

Um dos conceitos chaves das ciências comportamentais esclarece que os comportamentos operantes¹ são respostas bases que todos os seres apresentam a fim de interagir com o meio em que se inserem e permanecerem vivos, tais reflexos fazem parte do repertório comportamental do sujeito. Os autores Moreira e Medeiros (2007), trazem a definição de reflexo como “é uma relação entre estímulo e resposta, é um tipo de interação entre um organismo e seu ambiente” (p.18), visto que em primeiro momento é preciso que haja uma alteração no ambiente e então o organismo reagirá instintivamente em resposta à alteração (SKINNER, 1974; MOREIRA; MEDEROS, 2007).

A Terapia Cognitivo-Comportamental foi desenvolvida por Aaron Beck, o mesmo inicialmente utilizava a abordagem psicanalítica em sua prática, entretanto, durante prática com pacientes depressivos, este verificou que podia ser identificado determinado modelo cognitivo disfuncional apresentado pelos mesmos, realizando então testes de realidade testando as características cognitivas dos pacientes com transtornos depressivos (BECK, 2013; DOBSON; DOBSON, 2010).

Beck desenvolveu a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) através da junção de conceitos e aspectos das teorias cognitivo e comportamental, o mesmo desenvolveu um modelo de terapia com sessões estruturadas, com objetivos pré-estabelecidos de acordo as necessidades do paciente quando estes buscam atendimento psicológico (BECK, 2013).

¹ **Comportamento** – Os movimentos ou ações que uma pessoa ou animal executa. Se alguma coisa é designada como ‘comportamental’, significa ocupar-se apenas com o aspecto observável do comportamento (STRATTON e HAYES, 2009, p.41); **Operante** – Toda unidade de comportamento que tem um efeito de qualquer tipo sobre o ambiente. Também conhecido como comportamento operante, ele constitui a base do condicionamento do comportamento voluntário (STRATTON e HAYES, 2009, p.164).

Enquanto para o Behaviorismo, o comportamento é um resultado dos estímulos e respostas realizados em ambiente controlado. As abordagens cognitivas trazem como um de seus pressupostos, o fato de que os aspectos cognitivos do indivíduo irão realizar a mediação e controle do comportamento humano (RANGÉ; FALCONE; SARDINHA, 2011). Logo, a TCC se constituiu a partir de ambos os pressupostos.

Sob a ótica de Dobson e Dobson (2010), os princípios hipotéticos presentes nos atendimentos psicológicos na TCC são a hipótese de acesso em que o paciente pode ter acesso aos conteúdos dos pensamentos através do treinamento cognitivo adequado, nisto tem-se a hipótese de mediação em que os pensamentos estão entre o processamento das informações e as repostas comportamentais à estas, em consequência trabalha-se com a hipótese de mudança, a qual envolve as duas hipóteses anteriores em que visto que o processos cognitivo podem ser compreendidos, logo, serem passíveis de modificação através do uso sistemático de estratégias cognitivas.

A TCC reflete os trabalhos desenvolvidos por Ellis, Beck e Bandura, dando ênfase aos pensamentos, sentimentos e percepções dos indivíduos como responsáveis pelos comportamentos destes. A TCC prioriza o fornecimento dos subsídios necessários ao cliente, para que este se conscientize de suas crenças e esquemas disfuncionais e mal-adaptativos para então poder identificá-los e modificá-los, a fim de romper com o ciclo desadaptativos mediante a elaboração de respostas mais adaptativas (GABBARD, 2009).

Durante a infância, os indivíduos constroem determinadas ideias e percepções sobre si mesmos, sobre os demais, sobre o mundo e a realidade em que estão inseridos. Nisto desenvolvem-se as crenças centrais ou nucleares, as quais se referem às interpretações e construções subjetivas que a pessoa constrói sobre como as coisas e o mundo são. Considerando tais ideias como verdades absolutas, as quais irão refletir em suas percepções e reações às atividades que surgirem à sua frente durante a vida.

A Terapia Cognitivo Comportamental tem como importante característica o fato de ser estruturadas, breve (média de 12 a 24 semanas), se organizando e estruturando-se a partir dos objetivos trazidos pelo paciente para o tratamento psicológico (GABBARD, 2009). O que é corroborado por Stallard (2010), ao esclarecer que a Definição da agenda, consiste no momento em que o terapeuta esclarece qual será o foco da sessão, justificando os motivos que levaram à escolha deste foco, baseando-se nos resultados obtidos nas sessões anteriores e queixa trazida pelo paciente inicialmente.

A TCC incorpora técnicas de outras psicoterapias, o que reflete em uma flexibilidade quanto aos focos desta, logo, sua aplicabilidade se expande do contexto clínico para áreas como a educação e o social. Em sua prática, esta abordagem utiliza-se de alguns conceitos para redução e/ou extinção de alguns comportamento ou dificuldades apresentadas pelos indivíduos, tais como a Psicoeducação, técnicas que envolvam a tríade cognitiva (BECK, 2013).

A Psicoeducação é uma ferramenta muito utilizada no processo terapêutico, nela o profissional assume o papel de educador, podendo utilizar livros, revistas, vídeos, e outros instrumentos que possibilitem uma melhor compreensão do cliente sobre determinado assunto e/ou comportamento apresentado por ele (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

Friedberg, McClure e Garcia, (2011) afirmam que a Psicoeducação deve ser um processo colaborativo em que o cliente deve ter um papel ativo na escolha das atividades sugeridas pelo psicoterapeuta, visto que isso pode aumentar a aderência ao tratamento e facilitar o vínculo terapêutico. Esta técnica pode vir a ser utilizada no intuito de auxiliar os sujeitos no aumento de sua auto eficácia, a qual vem sendo apresentada como fator importante no manejo de situações estressantes vivenciadas pelos indivíduos. Logo, Barreira e Nakamura (2006) argumentam que todos os indivíduos tendem a se esforçarem para o alcance de metas e objetivos, contudo muitas vezes os resultados não são atingidos, isso acaba incapacitando o indivíduo, levando-o a desistir de buscar outras maneiras de atingir os resultados ou adiar tal tomada de iniciativa, ou seja, aderem a comportamentos procrastinatórios. Além disso, a auto eficácia possibilita uma visão mais otimista do indivíduo sobre suas capacidades, levando-os a criar metas mais ambiciosas e com maior engajamento no alcance de suas metas.

Autores como Geara, Hauck Filho e Teixeira (2017) argumentam que a baixa auto eficácia está intimamente relacionada ao comportamento de Procrastinação. Ela corresponde a crença do indivíduo em sua capacidade de executar determinada tarefa, melhorando a qualidade da perseverança e as estratégias no plano de ação (NUNES, 20016; BZUNECK, 2009).

3.3 PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Para manutenção e redução da Procrastinação é importante que o indivíduo busque munir-se de estratégias voltadas para a sua redução da Procrastinação, seja buscando

conhecimento ou estratégias de controle dos comportamentos impulsivos, visto que a Procrastinação reflete negativamente no desempenho dos sujeitos em todas as esferas de sua vida.

Para Mccown (2012), os comportamentos de Procrastinação estão ligados aos aspectos cognitivos e comportamentais dos indivíduos, desta forma identificar os pensamentos disfuncionais e crenças envolvidas na Procrastinação e importantes para detectar quais os fatores retroalimentam esse ato, a partir disso desenvolver métodos e estratégias, juntamente com o cliente, para diminuir o comportamento procrastinador, por isso a importância de desenvolver medidas e instrumentos específicos para facilitar a investigação (BRITO; BAKOS, 2013).

Os pensamentos automáticos são aqueles pensamentos que surgem rapidamente diante de alguma situação e que muitas vezes não são percebidos e, conseqüentemente, não são analisados de forma racional, podendo alterar a emoção e o comportamento em consequência do pensamento (BECK, 2013).

Esses pensamentos geralmente estão relacionados com as crenças que o indivíduo vai construindo ao longo da vida. Elas começam a se formar na infância, nas primeiras interações que o sujeito tem com a família, os amigos e as situações vivenciadas por ele. As crenças centrais podem influenciar o modo como as pessoas lidam com determinada situação, podendo alterar significativamente sua percepção dos fatos (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

Neste sentido, a TCC tem desenvolvidos instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica e estudos voltados a sua análise e redução, o que é evidenciado por LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO (2013), ao desenvolver um formulário Anti-Procrastinação, devido à identificação de que os clientes tendiam a procrastinar as atividades e/ou tarefas a serem realizadas durante o processo terapêutico.

A fim de que esse processo de Procrastinação seja reduzido, a TCC traz algumas técnicas que possibilitam essa redução, são elas: a Atenção Plena respiratória, Psicoeducação e identificação e reestruturação de Esquemas desadaptativos remotos. A primeira esta referida a atenção que damos as nossas atividades, ou seja, quando tomamos consciência daquilo que estamos fazendo no presente, o foco na respiração se torna fundamental, uma vez que, ao focarmos em nossa respiração, a atenção na atividade se torna intensa e unifocal por um período curto, assim, na atenção plena respiratória quanto mais foco na respiração mais

resultados de concentração e desenvolvimento das atividades (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Brito e Bakos (2013) em uma revisão bibliográfica afirmam que mais de 80% dos comportamentos de Procrastinação são apresentados por estudantes, sendo que deste percentual cerca de 50% demonstram prejuízos significativos relacionados ao ato. Já fora do ambiente acadêmico os estudos indicam um aumento de 15 a 20% no ato procrastinador em indivíduos adultos. Tais autores apresentam resultados promissores no tratamento da Procrastinação através da terapia de atenção plena (mindfulness), da terapia racional emotiva e da terapia do esquema.

Os níveis de estresse tendem a aumentar quando o sujeito apresenta a desregulação emocional, visto que devido a administração inadequada das tarefas a serem realizadas e percepção temporal dos indivíduos acerca da proximidade de prazos finais, aumentam os níveis de estresse e ansiedade desencadeando comportamentos desadaptativos. De acordo com alguns estudos científicos, os procrastinadores tendem a participar de ciclos viciosos envolvendo os Pensamentos automáticos disfuncionais que refletem no aumento dos níveis de estresse e ansiedade e em sequência estes se esquivam da realização da atividade, seja postergando-as para outro momento ou optando por outras atividades (BURKA; YUEN, 1991; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013; FORTES; BARBOSA, 2018).

Já ao se trabalhar os Esquemas desadaptativos remotos na maioria das vezes são desenvolvidos na infância ou adolescência, isso se dá pelo fato de serem construídos de acordo com as influências ambientais, e assim acabam por se tornarem padrões considerados normais, transformando-se em cognições autoderrotistas, acarretando-se ao longo da vida. Contudo, eles são dimensionais, ou seja, podem variar de níveis, assim, quanto maior o esquema, mais áreas da vida serão atingidas (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Assim, a partir do momento que esses esquemas desadaptativos são ativados, a pessoa passa ter uma desregulação emocional, ou seja, no período que o indivíduo passa a ter negatividade sobre seus atos, suas emoções sofrem alterações, e automaticamente os esquemas desadaptativos são acionados. Neste sentido, inicia-se um processo de reestruturação destes esquemas, objetivando modificar o repertório comportamental do sujeito, tal como os processos cognitivos deste quando exposto à situações conflitantes

através da regulação emocional e desenvolvimento de esquemas adaptativos (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2008; LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Logo, ao ser desenvolvido junto ao sujeito procrastinador tais técnicas para redução deste comportamento, outras áreas também sofrem influência, uma vez que o ato de procrastinar traz prejuízos não somente ao indivíduo em suas particularidades, mas também no seu convívio social, saúde e em todas as esferas nas quais se insere. Portanto, a redução e/ou extinção da Procrastinação do repertório comportamental do sujeito reflete positivamente em seus aspectos biopsicossociais (ELLIS; KNAUSS, 1977; BURKA, YUEN, 1991; SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012; GEARA; TEIXEIRA, 2017; FORTES; BARBOSA, 2018).

É importante evidenciar que a Procrastinação está relacionada ao baixo nível de autorregulação, pois é preciso que o sujeito ao iniciar determinadas atividades, realize o planejamento do processo de execução das atividades, o que envolveria a análise do tempo necessário para a sua realização eficiente. Observa-se efeitos negativos de desregulação emocional e Procrastinação no processo de aprendizagem, logo, à medida que o sujeito autorregula suas emoções e aprendizagem, tende a procrastinar menos. Evidencia-se que a autonomia e responsabilidade do indivíduo são aspectos inerentes à autorregulação na aprendizagem e indivíduos que procrastinam tendem a apresentar níveis mais baixos em tais aspectos (ELLIS; KNAUSS, 1977; SAMPAIO; POLYDORO; ROSÁRIO, 2012; GEARA; TEIXEIRA, 2017; FORTES; BARBOSA, 2018).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1- Artigos com Instrumentos de Pesquisa desenvolvidos e aplicados em contexto Nacional.

Nº	Autor; Data publicação	Título	Objetivos	Resultados Obtidos
1	GOUVEIA et al; 2014	Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna.	Este estudo objetivou adaptar para o contexto brasileiro a Escala de Procrastinação Ativa (EPA), reunindo evidências de validade e precisão.	Identificou-se evidências que dão conta da validade de construto (validade fatorial, validade convergente e validade discriminante) e precisão (consistência interna, homogeneidade e confiabilidade composta) da Escala de Procrastinação Ativa. Portanto, justifica-se seu emprego no contexto brasileiro, quando o propósito for medir a Procrastinação ativa das pessoas, conhecendo seus correlatos.
2	GEARA, FILHO, TEIXEIRA;	Construção da Escala de Motivos da Procrastinação	Construir e investigar evidências de validade e fidedignidade da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica, que avalia a	O presente estudo apresentou a construção da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica que

	2017	Acadêmica	percepção de universitários sobre a frequência de sua Procrastinação em tarefas acadêmicas e os motivos associados a ela.	podará ser útil para a realização de pesquisas brasileiras sobre os motivos da Procrastinação Acadêmica. Pela natureza breve do instrumento, pode ser possível sua utilização em estudos de larga escala sobre habilidades não cognitivas dos estudantes brasileiros
3	GEARA, TEIXEIRA; 2017	Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade	1° Construir um instrumento para avaliar a percepção de universitários sobre diversos aspectos da Procrastinação Acadêmica: impacto geral na vida, consequências negativas (acadêmicas, físicas e psicológicas), motivação para reduzi-la e para receber ajuda com isso.	Verifica-se que o QPROAC-CN possui evidências de validade de construto (obtidas por meio da análise de componentes principais) e de precisão (obtidas por meio da avaliação da consistência interna pelo alfa de Cronbach). Assim, fica justificado o seu emprego, no contexto brasileiro, para medição das consequências negativas da Procrastinação Acadêmica dos universitários.

4	RIBEIRO, et al; 2014	Comportamento Procrastinador e Desempenho Acadêmico de Estudantes do Curso de Ciências Contábeis	Investigar a relação entre o comportamento procrastinador e o desempenho acadêmico de alunos do curso de graduação em Ciências Contábeis.	Os escores normalizados sugerem que estudantes com altos níveis de Procrastinação tendem a ter seu desempenho escolar reduzido e que os estudantes do gênero masculino tendem a ser mais procrastinadores.
5	VIEIRA, S. M., SANTOS, E. A., LUNKES, R. J., 2018	Perfeccionismo e Procrastinação: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis de uma universidade federal da região sul do Brasil	Analisar a influência das variáveis perfeccionismo e Procrastinação no desempenho acadêmico de estudantes universitários do curso de Ciências Contábeis de uma universidade federal da região sul do Brasil, verificando-se ainda se o perfeccionismo afeta em uma maior Procrastinação.	Os resultados indicam que, quanto mais perfeccionista o aluno é, mais ele tende a procrastinar, podendo este fato ser explicado devido a constante busca pela perfeição.
6	MOLETA, D., RIBEIRO, F., CLEMENTE, A.,	Fatores determinantes para o desempenho acadêmico: Uma pesquisa com estudantes de ciências contábeis	Identificar os fatores que determinam o desempenho dos acadêmicos do curso de Ciências Contábeis da UNICENTRO, em Prudentópolis e Irati	Os principais resultados indicam que o nível de Procrastinação influencia negativamente o desempenho, enquanto, a motivação intrínseca tende a se relacionar positivamente com tal variável. Outro achado interessante refere-se à influência do

				gênero no desempenho, uma vez que, conforme indicam os resultados, o gênero feminino apresenta desempenho significativamente superior.
7	AMARO, H. D., et al, 2016	Influência da Procrastinação Acadêmica na Autoavaliação de desempenho de acordo com o nível de autoeficácia do discente.	Verificar a influência da Procrastinação Acadêmica na autoavaliação de desempenho de acordo com os níveis de percepção de autoeficácia dos discentes, tendo como variável moderadora a autoeficácia.	Na moderação a partir de análise de grupos de equações estruturais apontou que a Procrastinação Acadêmica exerce somente uma influência negativa nos discentes com baixa autoeficácia.
8	RAASCH, M., MARTINS, E. S., 2016.	Análise do posicionamento procrastinador como (falta de) Estratégia para o desempenho acadêmico: uma pesquisa com estudantes	Avaliar a relação da Procrastinação com o desempenho acadêmico de graduandos em cursos da área de administração de uma Instituição Federal de Ensino Superior do Sul do Brasil, verificando se a Procrastinação influencia positiva ou negativamente na vida acadêmica do aluno.	Os resultados encontrados mostram que existe relação positiva entre a Procrastinação e o desempenho acadêmico (efeito).

		de gestão.		
9	SEMPREBON, E., AMARO, H. D., BEUREN, I. M., 2017.	A influência da Procrastinação no desempenho acadêmico e o papel moderador do senso de poder pessoal.	Verificar a influência da Procrastinação no desempenho acadêmico de discentes de Ensino Superior, considerando como variável moderadora o senso de poder	Os resultados indicaram que a Procrastinação exerce influência negativa e significativa no desempenho acadêmico dos discentes de Ensino Superior respondentes da pesquisa e que esta relação só pode ser confirmada nos estudantes com baixo senso de poder.
10	SILVA, D. J. M., et al, 2016.	Procrastinação e desempenho acadêmico: indícios por meio da análise de correspondência	Investigar se a seriação, compreendida como os diferentes períodos cursados pelos discentes no curso de Ciências Contábeis da FACIP-UFU, influencia a Procrastinação das atividades acadêmicas.	Os resultados indicam que os estudantes dos períodos finais do curso estão mais associados a um comportamento procrastinador. Com relação à associação do gênero do estudante com o comportamento procrastinador, verificou-se que os discentes do gênero feminino associam-se a um comportamento

				não procrastinador, enquanto estudantes do gênero masculino estão mais associados à Procrastinação.
--	--	--	--	---

Fonte: SILVA, Maira Ribeiro da, 2019.

Tabela 2 - Metodologia de Pesquisa utilizada e Indicações do (s) autor (s)

Nº	Base de Dados	Metodologia	Instrumento de Avaliação	Indicações do (s) Autor (s)
1	PEPSIC	Qualitativa e Quantitativa	Escala de Procrastinação Ativa – EPA	Podem ser pensadas pesquisas futuras que venham a agregar evidências de sua validade e precisão. Caberá avaliar em que medida esta escala é diferente de outras que avaliam tradicionalmente a Procrastinação, enfocando em seu aspecto negativo. [...] Por fim, testar se esta escala apresenta parâmetros similares em outros contextos culturais, quer no Brasil, quer em outros países, parece também um frente de pesquisa promissora, considerando que ainda são escassos os achados sobre esta medida.
2	Google Scholar	Qualitativa e Quantitativa	Escala de Motivos para a Procrastinação Acadêmica- EMPA	Indica-se a realização de outras pesquisas que ampliem o perfil das amostras (diferentes cursos, regiões do país e características sociodemográficas) são fundamentais para que tais achados possam ser generalizados.
3	PEPSIC	Qualitativa e Quantitativa	QPROAC-CN	Sugere-se que outras pesquisas sejam realizadas ampliando-se o perfil das amostras (diferentes cursos, regiões do país e características sociodemográficas) antes que tais achados sejam generalizados.
4	Google Acadêmico	Quantitativa	Questionário de Procrastinação de Lay	Sugere-se para futuras pesquisas ampliar a amostra utilizada nesse estudo, incluindo instituições privadas ou públicas em outros estados e regiões; a consideração de relações entre o nível de Procrastinação com variáveis como a fase no curso, a idade, o perfil socioeconômico, além do gênero; a utilização

				de outras métricas com capacidade de mensurar o comportamento procrastinador dos acadêmicos; e a extensão dos estudos para incluir alunos dos cursos de pós-graduação e profissionais.
5	Google Acadêmico	Quantitativa e Descritiva	Questionário de Procrastinação de Lay	Sugere-se para futuras pesquisas a utilização de outras variáveis que podem determinar o desempenho acadêmico, bem como a ampliação da amostra para outras instituições do ensino superior, sejam públicas, privadas e até de ensino a distância.
6	Google Acadêmico	Quantitativa e Descritiva	Questionário de Procrastinação de Lay	Sugere-se para futuros estudos a utilização de outras variáveis que segundo a literatura podem determinar o desempenho acadêmico, bem como a ampliação da amostra para outras instituições do ensino superior.
7	Google Acadêmico	Quantitativa e Descritiva	Escala de Procrastinação; Escala de autoavaliação de desempenho acadêmico; Escala de autoeficácia.	Recomenda-se a replicação desta pesquisa em outros ambientes institucionais. Sugere-se expandir o estudo para instituições de ensino superior de outras regiões do país, públicas ou privadas, afim de verificar se há influência dessas variáveis nessas IES. Em termos de análise podem ser incluídas novas variáveis, como a exemplo aspectos motivacionais dos acadêmicos.
8	Google Acadêmico	Quantitativa	Questionário referente aos construtos Procrastinação e	Recomenda-se a ampliação da investigação para outros cursos da mesma instituição para verificar se estes fenômeno é específico dos acadêmicos da área de administração ou pode ser generalizada para toda a Instituição para outras instituições com fins empresariais diferentes do objeto estudado, ou

			desempenho	seja, instituições privadas com fins lucrativos e estaduais.
9	Google Acadêmico	Descritiva	Questionário de Procrastinação, Desempenho e Senso de Poder	Recomenda-se a replicação desta pesquisa em instituições de Ensino Superior de outras regiões do país, públicas ou privadas, afim de verificar se há influência dessas variáveis no desempenho acadêmico de seus alunos. Em futuras pesquisas podem ser incluídas novas variáveis, por exemplo, aspectos motivacionais dos acadêmicos, com o intuito de explorar as condições limitantes de aplicação da relação teórica investigada.
10	Google Acadêmico	Quantitativa e Qualitativa	ANACOR	Os autores apontam que novos estudos podem ser realizados em outras IES para realização de comparações entre os resultados, especialmente considerando os diferentes períodos em curso e a situação de emprego. Também, sugere-se o uso de outras variáveis, presentes no contexto acadêmico, que podem influenciar o comportamento do discente ao realizar suas atividade.

Fonte: SILVA, Maira Ribeiro da, 2019.

Tabela 3 - Metodologia de Pesquisa utilizada e Indicações do (s) autor (s)

N°	Instrumento de Avaliação	Amostragem	Descrição do Instrumento
1	Escala de Procrastinação Ativa	216 universitários de duas instituições públicas de ensino superior de João Pessoa (PB), com idade média de 25,9 anos, sendo a maioria do sexo feminino (75%), solteira (69%) e católica (53,2%).	Os participantes responderam a um questionário composto por medidas para avaliar a Procrastinação ativa, atitudes frente à fofoca (Gouveia, Sousa, Albuquerque-Souza, Sá-Serafim & Gonçalves, 2011), deseabilidade social (Gouveia, Guerra, Sousa, Santos & Costa, 2009) e valores humanos (Gouveia, 2013). Incluíram-se, ademais, nove perguntas gerais, sendo seis demográficas (idade, estado civil, horas de sono por dia, religião, nível de religiosidade e sexo) e três acadêmicas (CRE, horas de estudo por semana e percepção de bom estudante). A <i>Escala de Procrastinação Ativa (EPA)</i> ; Choi & Moran, 2009). Originalmente elaborada em inglês, esta medida é composta por 16 itens igualmente distribuídos em quatro fatores que cobrem aspectos cognitivos (e.g., Tenho dificuldade de concluir o que eu iniciei), afetivos (e.g., Fico chateado e relutante quando sou forçado a trabalhar sob pressão) e comportamentais (e.g., Meu desempenho tende a piorar quando tenho que correr para cumprir prazos). Estes são respondidos em escala tipo likert, de sete pontos, variando de 1 (Totalmente não verdadeiro) a 7 (Totalmente verdadeiro).
2	Escala de Motivos para a	604 estudantes de graduação com idade média: 25,15 anos,	O instrumento de Procrastinação construído foi chamado de “Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica” (EMPA), contendo duas seções. A primeira seção

	Procrastinação	<p>sendo 73,7% do sexo feminino. A quase totalidade dos participantes (97,8%) era proveniente do estado do Rio Grande do Sul, sendo que 89,2% estudavam em instituição pública. Cerca de 65% dos alunos indicaram que seu rendimento acadêmico (em termos de notas obtidas) é superior a 80%. Os cursos mais bem representados na amostra foram: Letras (24,3%), Sociologia (14,1%), História (9,8%) e Psicologia (9,1%) e a coleta de dados foi online.</p>	<p>apresenta quatro itens com tarefas acadêmicas, para as quais o respondente deve marcar a frequência com que procrastina as mesmas, além de indicar a tarefa que mais procrastina. As tarefas são: fazer trabalhos que têm prazo de entrega (trabalhos); estudar para provas (provas); fazer exercícios ou leituras recomendadas da semana (exercícios); estudar os conteúdos de aula da semana ou rever anotações (estudo). A frequência é pontuada através de uma escala Likert de 5 pontos (1 = Nunca; 2 = Quase nunca; 3 = Às vezes; 4 = Quase sempre; 5 = Sempre). Na segunda seção, nove itens (a versão final contou com apenas oito itens, como explicado adiante) apresentam possíveis motivos que levam o respondente a procrastinar a tarefa indicada como a mais procrastinada (“O quanto cada um dos motivos abaixo reflete os motivos pelos quais você procrastina nessa tarefa?”). A escala de respostas utilizada é do tipo Likert, variando de 1 a 5 (1 = Não reflete de modo algum; 3 = Reflete mais ou menos; 5 = Reflete perfeitamente). O instrumento foi planejado de modo que escores mais altos nesse conjunto inicial de nove itens refletiriam uma maior propensão a experienciar motivos para procrastinar.</p>
3	QPROAC-CN	<p>534 estudantes de cursos de nível superior, recrutados via internet. Maiores de 18 anos, com média de idade de 24,92 anos, sendo 373 mulheres</p>	<p>A versão preliminar do QPROAC-CN possuía 80 itens distribuídos em 4 escalas com numeração independente: • tarefas acadêmicas procrastinadas (5 itens); • impacto geral da Procrastinação Acadêmica (10 itens); • consequências negativas da Procrastinação Acadêmica (56 itens, englobando as dimensões de consequências acadêmicas, físicas e psicológicas); e • motivação para mudança de comportamento</p>

		(69,9%). Os cursos mais representados na amostra foram: Administração (24,5%), Psicologia (19,0%) e Engenharia (8,9%). A distribuição conforme a etapa dos cursos foi variada: 1º/2º semestres (13,1%), 3º/4º (15,7%), 5º/6º (23,6%), 7º/8º (23,2%) e 9º a 12º (24,4%).	(9 itens, englobando motivações para mudar e para buscar ajuda). Na escala sobre as consequências negativas, 21 itens eram relativos às consequências acadêmicas, 18 itens às físicas e 17 itens às psicológicas. Após a exclusão de itens em função das sugestões dos juízes, a versão final do instrumento ficou com 69 itens, divididos em seis escalas independentes. O QPROAC-CN foi aplicado na população somente após a realização dos ajustes sugeridos pelos juízes que excluíram os itens em função de aspectos semânticos e de repetição de ideias.
4	Questionário de Procrastinação de Lay	200 estudantes do curso de graduação em Ciências Contábeis, de três instituições de ensino públicas brasileiras(1) Universidade Federal do Paraná (UFPR); (2) Universidade Estadual do Centro Oeste do Paraná (UNICENTRO) e (3) Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).	O instrumento de pesquisa foi adaptado do estudo de Lay (1986) e dispõe de 20 questões fechadas com a finalidade de identificar o nível de Procrastinação dos estudantes. As respostas para as questões foram elaboradas com base na escala Likert, na qual os Respondentes são solicitados a expressarem não só se as assertivas correspondem a algo extremamente característico ou extremamente não característico, como também informarem o seu grau de caracterização. Na presente pesquisa, as questões consistiam assertivas acompanhadas de uma escala de cinco pontos: (1) extremamente característico, (2) moderadamente característico, (3) neutro, (4) moderadamente não característico, e (5) extremamente não característico. Para obter os escores do nível de Procrastinação (<i>PROCRAS</i>) foram atribuídos valores de 1 a 5 a cada questão com objetivo de identificar a tendência

5	Questionário de Procrastinação de Lay	464 alunos devidamente matriculados no ano de 2017 no curso de Ciências Contábeis de uma universidade federal localizado na região sul do Brasil. Adotou-se como critério a escolha: alunos que cursavam o 2º ano (ou 3º período) pelo fato deles já estarem socializados com a rotina acadêmica e por terem um índice de aproveitamento acumulado. Assim, a amostra final resultou em 228 participantes,	Foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário traduzido e adaptado dos estudos de Lay (1986) e Frost, Marten, Lahart e Rosenblate (1990). Os procedimentos aplicados ao estudo o delineiam como um levantamento, viabilizado por meio da aplicação de questionário envolvendo os construtos Procrastinação e Perfeccionismo. Para o construto Procrastinação solicitou-se para que os respondentes assinalassem se as assertivas correspondiam a algo extremamente característico ou extremamente não Característico, com escala de cinco pontos: (1) extremamente característico, (2) moderadamente característico, (3) neutro, (4) moderadamente não característico, e (5) extremamente não característico. Para o perfeccionismo buscou-se identificar com as assertivas mensuradas em uma escala de cinco pontos com as mesmas interpretações da Procrastinação. E, por fim, o desempenho acadêmico que foi solicitado ao respondente por meio do índice de aproveitamento acumulado (IAA) do aluno fornecido pela própria instituição, este formado por meio de média simples com base nos índices de aproveitamento obtidos pelos alunos em cada semestre cursado.
6	Questionário de Procrastinação de Lay	Do total de 154 questionários aplicados com estudantes do curso de Ciências Contábeis, obteve-se 122 questionários válidos, sendo 66 de Prudentópolis e 56 de Irati.	questionário, o qual foi aplicado de forma presencial para os acadêmicos dos campi de Prudentópolis e Irati. O instrumento contém quatro blocos de perguntas: i) Local escolhido para sentar na sala; ii) Escala da Motivação Acadêmica; iii) Escala de Procrastinação; e iv) Dados demográficos. O bloco I consiste identificar o local onde o acadêmico senta na sala, esse constructo foi elaborado com base no estudo desenvolvido por Vicente, Miranda e Freitas (2014). O bloco II tem por finalidade

		<p>Destes sujeitos, 52% da amostra são do gênero masculino, a faixa etária predominante é de 21 a 25 anos de idade (48%). A característica predominante dos acadêmicos que responderam ao questionário é não possuir nenhum filho (87%).</p>	<p>captar as características motivacionais dos estudantes. Esse bloco é constituído por 28 questões fechadas, elaborado a partir de uma escala tipo Likert de sete pontos, onde o item 1(um) corresponde a uma característica que não possui nenhuma correspondência com o respondente, enquanto, o item 7 (sete) apresenta correspondência total, as assertivas sobre motivação foram obtidas a partir do estudo de Sobral (2003). O bloco III captura a característica procrastinadora dos estudantes, a escala foi construída e validada por Lay (1986). No Brasil, o instrumento de pesquisa foi utilizado no estudo de Ribeiro <i>et al.</i> (2014), onde o questionário foi traduzido para o português e depois retraduzido para o inglês por outro profissional da área, a fim de evitar problemas de interpretação incorreta das assertivas. O instrumento é constituído por 20 questões do tipo escala Likert que vão desde 1 (um) extremamente não característico até 5 (cinco) extremamente característico. Por fim, o bloco IV busca identificar as características dos respondentes, como idade, gênero e se possui filhos, características que podem vir a influenciar o desempenho acadêmico</p>
7	<p>Escala de Procrastinação; Escala de autoavaliação de desempenho</p>	<p>469 acadêmicos, 150 (32%) são do curso de Ciências Contábeis, 119 (25,4%) de Administração, 64 (13,6%) de Economia, 83 (17,7%) de Marketing e 53 (11,3%) do curso de Turismo.</p>	<p>A proposta do estudo é tratar a autoeficácia como variável moderadora na relação entre Procrastinação e autoavaliação de desempenho discente. A escala de Procrastinação, composta pelas dimensões Procrastinação em estudos diários e Procrastinação nos estudos para testes, tem como referência a proposta de Costa (2007). A escala de autoavaliação de desempenho acadêmico tem-se como base os estudos de Freitas e Arica (2008) e Amaro (2014). A escala de autoeficácia contempla a proposta de</p>

	acadêmico; Escala de autoeficácia.	Em relação ao gênero 224 (47,8%) são do gênero masculino e 245 (52,2%) feminino. A idade média dos respondentes é de 22,6 anos, a idade mínima de 17 anos e a máxima de 49 anos, com a predominância da faixa entre 21 a 25 anos, sendo neste caso 214 (45,6%) respondentes. Quanto ao estado civil, 406 (86,6%) discentes indicaram estado civil solteiro, 52 (11,1%) casado, 9 (1,9%) divorciado e 2 (0,4%) viúvos. Em relação ao tipo de mensalidade, 272 (58%) pagam integralmente o curso, 127 (27,1%) são bolsistas integrais e 70 (14,9%) são bolsistas parciais.	Schwarzer e Jerusalem (1995). As escalas foram adaptadas para escalas intervalares de 10 pontos, sendo que a Procrastinação e auto eficácia foram medidas por uma escala concordância (1 – discordo totalmente; 10 – concordo totalmente) e a auto avaliação de desempenho em escala intervalar em que 1 corresponde a “muito ruim” e 10 “excelente”.
8	Questionário	149 acadêmicos matriculados	Utilizou-se um questionário fechado contendo 26 questões referentes aos construtos

	referente os construtos Procrastinação e desempenho	em cursos da área de administração de uma universidade pública federal da região Sul do Brasil.	Procrastinação e desempenho. A parte do instrumento referente Procrastinação levou em consideração o trabalho de Ribeiro et al (2014). Cada uma das variáveis que representam o questionário foi nominada como sigla PRO, sendo solicitado que o acadêmico identifique, de acordo com sua percepção, cada uma das questões com uma nota entre 1 e 6, onde 1 representou pouca concordância e 6 total concordância com a afirmativa. No construto Desempenho utilizou-se como base o artigo de Castro Júnior et al (2015) adaptado ao objetivo da pesquisa, com 6 variáveis a serem assinaladas com notas de 1 a 6 para cada uma, de acordo com sua satisfação.
9	Questionário de Procrastinação, Desempenho e Senso de Poder	Da amostra de 469 acadêmicos respondentes da pesquisa, 224 (47,8%) são do gênero masculino e 245 (52,2%) do gênero feminino. A idade média é de 22,6 anos (17 a 49 anos), com predominância da faixa entre 21 a 25 anos, sendo neste caso 214 (45,6%) respondentes. Da amostra total, 150 (32%) alunos são do curso de Ciências Contábeis, 119 (25,4%) do curso de Administração, 83 (17,7%) de	O questionário contempla 26 variáveis divididas em quatro construtos. O construto Procrastinação (variável independente) é composto pelas dimensões Procrastinação em estudos diários e Procrastinação em estudos para testes, que têm como referência o estudo de Costa (2007). A mensuração do desempenho acadêmico (variável dependente) foi baseada no estudo de Amaro (2014), que propôs uma escala de autoavaliação acadêmica. A escala de senso de poder (variável moderadora) é a proposta por Anderson, John e Keltner (2012). No questionário, todas as variáveis foram medidas por uma escala intervalar de concordância contendo 10 pontos (1=discordo totalmente; 10=concordo totalmente). O questionário impresso foi aplicado diretamente aos alunos matriculados em todos os períodos letivos dos cursos investigados nos meses de setembro a novembro de 2014. Os dados obtidos no levantamento foram organizados e tabulados no <i>software</i> Microsoft Excel®, que serviram de entrada aos <i>softwares</i> IBM SPSS® e IBM

		Marketing, 64 (13,6%) de Economia e 53 (11,3%) do curso de Turismo. Quanto ao estado civil, 406 (86,6%) discentes são solteiros, 52 (11,1%) casados, 9 (1,9%) divorciados e 2 (0,4%) são viúvos.	AMOS®.
10	Questionário de Procrastinação de Lay e ANACOR	A população compunha-se de 167 (cento e sessenta e sete) estudantes matriculados e frequentes no segundo semestre de 2015. O retorno foi de 100 respostas, o que equivale a aproximadamente 60% da população da pesquisa. Como nessa instituição o curso de Ciências Contábeis é oferecido anualmente e a coleta de dados foi realizada no segundo semestre, a amostra é composta por estudantes do 2º, 4º, 6º 8º e	Destaca-se, quanto a este estudo, que se trata de uma replicação parcial do trabalho de Ribeiro <i>et al.</i> (2014), propondo objetivos de pesquisa semelhantes. Todavia, a população e a abordagem metodológica são distintas. A fim de ampliar as discussões foi introduzida as variáveis: período (série) em curso para verificar como se apresenta o comportamento procrastinador dos discentes nos diferentes períodos do curso de Ciências Contábeis; Condição de trabalho associada ao comportamento procrastinador. A proposta metodológica para tratamento dos dados distingue-se daquela utilizada no estudo replicado, pois nesta investigação optou-se pelo uso da Análise de Correspondência (ANACOR) devido à abordagem quantitativa empregada nas variáveis qualitativas coletadas, permitindo uma visão multidimensional na relação entre variáveis qualitativas, por meio de mapas perceptuais, possibilitando uma interpretação mais versátil. Na elaboração dos mapas perceptuais, a ANACOR converte todos os pontos oriundos das colunas e linhas de dados de forma a normalizar simetricamente as variáveis principais,

	10º períodos.	<p>resultando um mapa simétrico de dados no espaço multidimensional. A ANACOR também se caracteriza por ser uma técnica exploratória, gerando, desta forma, indícios e tendências que poderão ser confirmados por meio de outras técnicas estatísticas. (FÁVERO; BELFIORE, 2015). Quanto ao instrumento de pesquisa adaptou-se o questionário de Procrastinação de Lay (1986), o qual foi elaborado em língua inglesa (versão original) e é composto por 20 (vinte) questões divididas igualmente em assertivas com caráter procrastinador e não procrastinador. Após sua tradução, feita por profissional conhecedor da língua inglesa à semelhança do procedimento adotado no estudo de Ribeiro <i>et al.</i> (2014), fez-se a adaptação.</p> <p>No instrumento de pesquisa de Lay (1986) as questões indicam itens diferentes para estudantes e não estudantes (questões 2, 3, 10, 13 e 14) e as adaptações realizadas foram no sentido de adequar essas questões a um contexto acadêmico. Essa adaptação não compromete a estrutura e o sentido do instrumento original, permanecendo 10 questões que caracterizam o estudante como procrastinador e outras 10 que caracterizam o comportamento como não procrastinador.</p>
--	---------------	--

Fonte: SILVA, Maira Ribeiro da, 2019.

A Adaptação da Escala de Procrastinação Ativa – EPA (CHOI e MORAN, 2009), utilizada no estudo 1 objetiva avaliar diversos aspectos deste fenômeno, sendo composta por 16 itens distribuídos igualmente envolvendo os aspectos cognitivos, afetivos e comportamentais ligados à Procrastinação dos indivíduos, nisto os autores apontaram para o sucesso na adaptação da Escala ao contexto brasileiro frente a amostragem utilizada, por demonstrar que os itens após adaptação avaliam os aspectos do comportamento procrastinatório ativo almejados pela versão original (GOUVEIA et al, 2014).

Através do estudo 1 foi possível verificar que a Procrastinação reflete no desempenho dos acadêmicos negativamente, entretanto, o foco foi analisar a aplicabilidade da EPA em contexto nacional voltada aos sujeitos procrastinadores ativos, ou seja, aqueles que mesmo ao procrastinar conseguem desenvolver suas atividades acadêmicas dentro do prazo e/ou sem grandes prejuízos. De acordo com os autores, foi possível notar que tal instrumento se evidenciou como fidedigno e válido, visto que houve sucesso em sua aplicação e medidas.

O estudo 2, desenvolveu o Questionário de Procrastinação Acadêmica-Consequências Negativas-QPROAC-CN como instrumento de análise composto por escalas que buscam compreender e identificar as variáveis que se interligam e/ou afetam comportamentos procrastinatórios, para correlacionar com os níveis de autoeficácia, autoestima, motivação, gestão de tempo e o desempenho acadêmico dos sujeitos integrantes da pesquisa (GEARA; TEIXEIRA, 2017).

Neste sentido, foi possível identificar que a Procrastinação gera efeitos negativos no desempenho acadêmico, afetando a vida cotidiana e gerando aumento dos níveis de ansiedade nos indivíduos procrastinadores, é importante ressaltar que o QPROAC-CN, demonstrou evidências de sua aplicabilidade, visto que o instrumento avaliou aquilo que se propôs. Notou-se que sujeitos com baixa autoeficácia, baixa autoestima e desmotivados, apresentaram índices mais elevados de Procrastinação, tendo dificuldades de gerir adequadamente o tempo necessário para desenvolver as atividades (GEARA; TEIXEIRA, 2017).

Nisto, o desenvolvimento e aplicação da Escala de Motivos para a Procrastinação Acadêmica – EMPA descrito no estudo 3, foi separado em duas seções a primeira abordava quatro tarefas acadêmicas e a segunda abordava possíveis motivos que levavam os sujeitos a procrastinarem tais atividades, a aplicação do instrumento evidenciou a relação direta da Procrastinação com os níveis de baixa autoeficácia, ansiedade, impulsividade,

perfeccionismo, estresse e desmotivação nos indivíduos que se submeteram a pesquisa (GEARA; FILHO; TEIXEIRA, 2017).

Tendo-se evidenciado uma tendência destes em escolher atividades diversas ao invés da atividade que lhes desencadeiam tais emoções. Os autores analisaram as variáveis de comportamentos procrastinatórios entre os gêneros, citando que em seu estudo houve maior incidência no sexo masculino, porém nos sujeitos do gênero feminino os escores foram mais elevados durante o comparativo (GEARA; FILHO; TEIXEIRA, 2017).

Neste sentido, os dados coletados no estudo 2 realizam um diálogo com o estudo 3, visto que ambos obtiveram evidências científicas acerca do fato de que a Procrastinação gera prejuízos no desempenho acadêmico, pontuando as inter-relações entre a baixa Autoeficácia, baixa autoestima, ansiedade e baixa motivação como fatores inter-relacionados e possibilitadores do surgimento de comportamentos procrastinatórios. Nisto o estudo 3, pontuou que quanto maior os níveis de ansiedade e perfeccionismo, maior a prevalência da Procrastinação.

Já o estudo 4, realizou a aplicação de um questionário composto por 20 afirmativas adaptadas dos estudos de Lay (1986) tendo como objetivo principal a identificação dos níveis de Procrastinação dos indivíduos e através da aplicação na amostragem verificou que existe uma correlação entre os altos níveis de Procrastinação Acadêmica e por consequência ocorre uma queda no desempenho destes, tal estudo também objetivou compreender se há ou não correlação ou variação entre a diferença de gênero e a Procrastinação, evidenciando-se neste estudo que os sujeitos do sexo masculino apresentaram maior tendência a adesão de comportamentos procrastinatórios, entretanto, os autores fizeram ressalvas acerca disto visto que tal dado não pode ser comprovado estatisticamente perante a amostra utilizada (RIBEIRO et al, 2014).

O estudo 5 objetivou realizar uma correlação entre a Procrastinação e o Perfeccionismo e para tal, este utilizou-se do questionário adaptado dos estudos de Lay (1986) e após coleta de dados, foi realizado um comparativo entre a média escolar dos sujeitos de pesquisa fornecidas pela instituição, nisto foi possível identificar que existe uma correlação positiva entre o perfeccionismo e a Procrastinação e seu reflexo no desempenho, corroborando com os estudos 3 e 4 ao se referirem à relação entre os altos níveis de perfeccionismo e maior prevalência de comportamentos procrastinatórios (VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2018).

Evidenciou-se que quanto maior o nível de perfeccionismo do sujeito, maior tendência a adesão de comportamentos procrastinatórios, devido ao medo irracional que o perfeccionista apresenta de não conseguir atingir as expectativas, postergando e/ou evitando a atividade e refletindo na diminuição do desempenho acadêmico deste, o que não pode ser evidenciado estatisticamente no estudo, entretanto, como citado pelos autores possui subsídios na literatura, porém, embora os autores façam tal arguição, os estudos 3 e 4 vem a corroborar com os dados coletados no estudo 5(VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2018).

O estudo 6 buscou realizar uma correlação entre o desempenho acadêmico, a motivação intrínseca e a Procrastinação Acadêmica, atentando-se a variável de gênero em seus resultados, mediante a aplicação de um Questionário adaptado dos estudos de Lay (1986), Sobral (2013) e de Vicente, Miranda e Freitas (2014),verificou-se estatisticamente que existe relação direta entre a Procrastinação e o desempenho dos indivíduos, visto que esta afeta negativamente o desempenho destes e pode ser encontrada relação entre os níveis de motivação dos sujeitos e a tendências destes de aderirem ou não aos comportamentos procrastinatórios. Quanto as variáveis de gênero, na amostragem deste estudo o gênero feminino apresentou rendimento superior e menores níveis de Procrastinação (MOLETA; RIBEIRO; CLEMENTE, 2017).

É importante destacar que os estudos 4, 5, 6 e 9 realizaram a adaptação e a replicação dos estudos de Lay (1986) para o contexto nacional com algumas modificações entre os construtos a serem analisados junto à Procrastinação. Em ambos os estudos, evidenciou-se a aplicabilidade do instrumento no contexto nacional, e houve indicações dos autores destes estudos para a replica do instrumento em demais contextos do Brasil para que haja sua validação oficial. Ambos os estudos corroboram entre si acerca do fato de que a Procrastinação reflete no desempenho dos acadêmicos, entretanto, segundo o estudo 5, não houve comprovação estatística de tal dado (RIBEIRO et al, 2014; MOLETA; RIBEIRO; CLEMENTE, 2017; VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2018).

No estudo 7, os autores buscaram realizar uma análise da Procrastinação Acadêmica e da autoanálise de desempenho dos sujeitos, correlacionando com os níveis de Autoeficácia que estes apresentavam, para tal, os autores utilizaram como instrumento de avaliação uma adaptação das Escala de Procrastinação (COSTA, 2007), da Escala de Autoavaliação de Desempenho Acadêmico (FREITAS; ARICA, 2008), (AMARO, 2014) e a Escala de Autoeficácia (SCHWARZER; JERUSALEM, 1995), para poder analisar e correlacionar três construtos, sendo estes a Procrastinação como variável independente, a autoavaliação de

desempenho como variável dependente e a autoeficácia como variável moderadora do modelo (AMARO et al, 2016).

Neste sentido evidenciou-se que há uma influência negativa da Procrastinação na autoavaliação de desempenho, significativa apenas em indivíduos que apresentam altos níveis de baixa autoeficácia e que os baixos níveis de Autoeficácia refletem na baixa expectativa do indivíduo quanto ao seu desempenho acadêmico, o que vem a concordar e dialogar com os estudos supracitados, os quais também realizaram direcionamento de seu foco para tais construtos e chegaram ao mesmos resultados, visto que a baixa autoeficácia reflete negativamente no desempenho e autoestima dos procrastinadores (AMARO et al, 2016).

E na aplicação do Questionário de Desempenho e Procrastinação (RIBEIRO et al, 2014) desenvolvido no estudo 8, tal método utilizou os construtos desempenho acadêmico e Procrastinação, para então verificar a relação entre ambos, visto que a literatura afirma que os comportamentos procrastinatórios refletem negativamente no desempenho. Os dados coletados não corroboram com alguns autores, visto que o desempenho acadêmico dos procrastinadores deste não foi afetado, caracterizando-se os sujeitos deste estudo como procrastinadores ativos (RAASCH; MARTINS, 2016).

Neste sentido, o estudo 8 contraria os dados apresentados pelos demais estudos ao argumentar que a Procrastinação não reflete no desempenho dos acadêmicos da pesquisa, já que nos estudos supracitados identificou-se correlação, mesmo em casos em que este não foi o foco do instrumento de análise, entretanto, os autores do estudo 8 realizaram apontamentos acerca dos limites de sua pesquisa tais como a amostra utilizada. (RIBEIRO et al, 2014; AMARO et al, 2016, RAASCH; MARTINS, 2016, MOLETA; RIBEIRO; CLEMENTE, 2017; VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2018).

E o estudo 9 utilizou o Questionário de Procrastinação, Desempenho e Senso de Poder, o qual envolve 26 variáveis as quais foram distribuídas entre os construtos Procrastinação, desempenho acadêmico, autoavaliação acadêmica e Senso de Poder, buscando avaliar tais construtos no intuito de verificar se existe correlação entre os mesmos utilizando o senso de Poder dos sujeitos de pesquisa como variável entre a Procrastinação Acadêmica e o Desempenho destes. Perante os dados coletados verificou-se que há influência negativa da Procrastinação no desempenho acadêmico dos indivíduos e evidenciando-se que estes sujeitos com maiores níveis de Procrastinação, apresentavam baixo senso de poder (SEMPREBON et al, 2017).

E o estudo 10 utilizou como instrumento de avaliação Análise por Correspondência-ANACOR e realizou uma adaptação de um Questionário adaptado dos estudos de Lay (1986), os inter-relacionando na análise dos dados, buscando verificar se existe relação entre o semestre do curso, a Procrastinação, desempenho e variáveis de gênero, podendo correlacionar tais construtos na análise dos dados. Os dados corroboraram com a literatura e os estudos anteriores naquilo que se refere a relação negativa entre a Procrastinação e o desempenho acadêmico, na população alvo deste estudo houve maior prevalência de comportamentos procrastinatórios em sujeitos em períodos avançados do curso, com predominância da Procrastinação em indivíduos do gênero masculino, o que vem a corroborar com os dados do estudo 3 (SILVA et al, 2016).

Os autores corroboram entre si acerca da escassez de produções acadêmicas e pesquisas envolvendo a temática da Procrastinação Acadêmica em âmbito nacional, o que pode ser evidenciado pela amostra utilizada neste estudo composta por 10 artigos envolvendo instrumentos de Avaliação deste fenômeno, sendo que apenas os estudos 2 e 3 envolvem o desenvolvimento e aplicação de instrumentos em âmbito nacional. Enquanto os demais referem-se à adaptações e utilização de outros instrumentos que foram redirecionados e adaptados para a temática central 'Procrastinação'.

Neste sentido, vale ressaltar que as produções destas pesquisas supracitadas se empregaram metodologias qualitativas, descritivas e quantitativas. Visto que a Procrastinação Acadêmica se refere à um fenômeno de análise qualitativa e descritiva, sendo utilizados métodos quantitativos para análise estatística de prevalência e consistência deste fenômeno entre o público alvo. Vale evidenciar os limites desta pesquisa, frente ao período de análise e amostra a qual se restringe aos idiomas em português e em âmbito nacional, ao abranger apenas artigos científicos disponíveis na integra.

Os comportamentos procrastinatórios estão ligados à aspectos como baixa autoeficácia, baixa autoestima, desmotivação frente à atividade a ser desenvolvida e dificuldades quanto a gestão de tempo. Vale ressaltar que os autores corroboram entre si, acerca de que tais questões afetam negativa e significativamente a vida acadêmica e saúde biopsicossocial destes sujeitos, tendo como argumento contrário apenas o estudo 8 de tais dados (GOUVEIA et al, 2014; RIBEIRO et al, 2014; SILVA et al, 2016; MOLETA; RIBEIRO; CLEMENTE, 2017; GEARA; TEIXEIRA, 2017; GEARA; FILHO; TEIXEIRA, 2017; SEMPREBON et al, 2017 VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2018).

O que está ligado a desregulação emocional “dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções” (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013, p.20-21), ou seja, o sujeito ao deparar-se com uma atividade que lhe gere dificuldades e ansiedade tende a aderir a comportamentos desadaptativos, tais como o adiamento/postergação de sua realização, o que reflete negativamente em seu desempenho acadêmico e demais esferas (GOUVEIA et al, 2014; RIBEIRO et al, 2014; SILVA et al, 2016; MOLETA; RIBEIRO; CLEMENTE, 2017; GEARA; TEIXEIRA, 2017; GEARA; FILHO; TEIXEIRA, 2017; SEMPREBON et al, 2017; VIEIRA; SANTOS; LUNKES, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da realização deste estudo pode-se verificar que, o fluxo de publicações envolvendo a Procrastinação Acadêmica aumentou ao longo dos anos, o que pode ser constatado através do fato de que durante o desenvolvimento do projeto deste estudo no ano de 2018 a Palavra Procrastinação não era um descritor, entretanto, atualmente é um descritor, evidenciando o aumento de estudos e pesquisas com tal temática.

Ao se abordar instrumentos de avaliação desta em contexto nacional, tal, temática se evidencia ainda como escassa na literatura brasileira, o que é evidenciado pelo fato de que dentre os artigos selecionados, apenas 2 envolviam o desenvolvimento de instrumentos de avaliação da Procrastinação em nível nacional, que são a EMPA e o QPROAC-CN.

Dentre as produções selecionadas, três estudos realizaram a aplicação de uma adaptação do Questionário de Procrastinação baseados nos Estudos de Lay (1986), enquanto os demais estudos utilizaram como método de avaliação da Procrastinação questionários que foram adaptados a partir de outras áreas, para correlacioná-los com o construto da Procrastinação.

É importante evidenciar, que a temática da Procrastinação Acadêmica se faz de extrema relevância para a área da pesquisa, visto que os autores corroboram entre si acerca dos efeitos negativos desta nos sujeitos e das variáveis as quais a Procrastinação se demonstrou estar relacionada. Logo, a avaliação e identificação de tal fenômeno possibilitam possíveis intervenções e/ou elaboração de estratégias para sua redução e/ou extinção, notando-se assim a importância de se construir instrumentos voltados para sua avaliação.

Um ponto importante a se destacar, refere-se à necessidade supracitada pelos autores de que sejam realizadas réplicas dos estudos para que se possa verificar a validade e fidedignidade dos instrumentos e questionários utilizados, demonstrando uma área a ser explorada na pesquisa brasileira a qual se refere ao desenvolvimento de instrumentos de avaliação da Procrastinação Acadêmica em nível Nacional.

Entretanto, deve-se realizar o apontamento para os limites deste estudo uma vez que utilizou apenas publicações de artigos científicos em nível nacional e no idioma português, não abrangendo as produções internacionais.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION (APA), **Dicionário de Psicologia**. Porto Alegre. ARTMED, 2010. p. 1.040.

AMARO, H. D. et al., Influência da Procrastinação Acadêmica na autoavaliação de desempenho de acordo com o nível de autoeficácia do discente. **Revista Universo Contábil**, v. 12, n. 4, p. 48-67, 2016.

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. DIAGNOSTIC AND STATISTICAL (APA) MANUAL OF MENTAL DISORDERS - **DSM-V**. 5ª.ed. Washington: American Psychiatric Association, 2013.

BANACO, R. A., Fazer de tudo sem nada realizar: mais de 90% das pessoas procrastinam. **Revista Es Hoje**. 2017.

BARREIRA, D. D.; NAKAMURA, A. P., Resiliência e a auto-eficácia percebida: articulação entre conceitos. **Aletheia**, n. 23, p. 75-80, 2006.

BECK, J. S., **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática**. 2 ed. Porto Alegre. ARTMED, 2013. p. 413.

BRITO, F.S.; BAKOS, D.G.S. Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, vol.9 no.1 Rio de Janeiro, p. 34-41, 2013.

BURKA, J. B.; YUEN, L. M., **Procrastinação**. São Paulo: Nobel, 1991. 326 p.

BZUNECK, J. A., As Crenças de Auto-Eficácia e o seu Papel na Motivação do Aluno. In E. Boruchovith & J. A. Bzuneck (Org.). **A Motivação do Aluno: Contribuições da Psicologia Contemporânea**. Petrópolis: Editora Vozes, p. 116-133, 2009. Disponível em: <<http://www.uky.edu>> Acesso em: 19 maio 2019.

CORREIA, R. R.; MOURA JÚNIOR, P. J., Aprendizagem e Procrastinação: Uma Revisão de Publicações no Período 2005-2015. **REICE – Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación**, 2017, p. 111-128.

COSTA, R. A. N., LAMELA, D. J. P. V., COSTA, L. G., Teoria e eficácia da terapia comportamental dialética na bulimia nervosa e no transtorno da compulsão alimentar periódica. **J Bras Psiquiatr.** v.58 (2):122-127, 2009.

DOBSON, D., DOBSON, K. S., **A Terapia Cognitivo-Comportamental baseada em evidências.** Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 263.

ELLIS, A., KNAUS, W. J.. **Overcoming Procrastination.** New York: Signet. 1977.

FRIEDBERG, R. D; McCLURE, J. M. **A Prática Clínica de Terapia cognitiva com crianças e adolescentes;** Porto Alegre: Artmed, 2004. 270 p.

FRISON, L. M. B.. Autorregulação da aprendizagem: abordagens e desafios para as práticas de ensino em contextos educativos. **Rev. Educ. PUC-Camp.** Campinas, p. 1-17, 2016.

GEARA, G. B.; HAUCK FILHO, N.; TEIXEIRA, M. A. P., Construção da escala de motivos da Procrastinação Acadêmica. **Psico,** Porto Alegre, p. 140-151, 2017.

GEARA, Gabriela Ballardin; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira. Questionário de Procrastinação Acadêmica – Consequências Negativas: propriedades psicométricas e evidências de validade. **Avaliação Psicológica,** 2017, p. 59-69. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org>>. Acesso em: 12 fev. 2019.

GOUVEIA, V. V. et al., Escala de Procrastinação Ativa: evidências de validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF,** Bragança Paulista, v. 19, n. 2, p. 345-354, 2014.

HAMASAKI, E. I. M.; KERBAUY, R. R., Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde? **Rev. Bras. Ter. Comp. Cogn.** vol. 3, n. 2, São Paulo, 2001.

LAY, C. (1986). At last, my research article on procrastination. Procrastination Scale. **Journal of Research in Personality,** 20, 474-495.

LEAHY, R. L., **Terapia do Esquema Emocional.** Porto Alegre: Artmed, 2016, p.380.

LEAHY, R. L., TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A., **Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental.** São Paulo: Artmed, 2013. p. 331.

LEONARDI, J. L., O lugar da terapia analítico-comportamental no cenário internacional das terapias comportamentais: Um panorama histórico. **Revista Perspectivas**. v.06 (02):119-131, 2015.

MACHADO, B. A. B., SCHWARTZ, S. Procrastinação e Aprendizagem Acadêmica, **Rev. Elet. Cient. UERGS**, v. 4, n. 1, p. 119-135, 2018.

MOLETA, D.; RIBEIRO, F.; CLEMENTE, A. Fatores determinantes para o desempenho acadêmico: uma pesquisa com estudantes de ciências contábeis. **Revista Capital Científico – Eletrônica (RCCe)**, vol. 15, n. 3, 2017.

NUNES, M.F.O. Funcionamento e desenvolvimento das crenças de auto-eficácia: Uma revisão. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 2008, 9(1), pp. 29-42.

RAASCH, m.; MARTINS, E.; Análise do Posicionamento Procrastinador como (falta de) Estratégia para o Desempenho Acadêmico: uma pesquisa com estudantes de gestão. **Meta: Avaliação**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 24, p. 463-487, 2016.

RIBEIRO, F.; et al. Comportamento procrastinador e desempenho acadêmico de estudantes do curso de ciências contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 386-406, 2014.

RODRÍGUEZ, A., CLARIANA, M., Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. **En Línea**, v. 26, n. 1, p. 45-60, Colômbia: 2017.

SAMPAIO, R. K. N., BARIANI, I. C. D., Procrastinação Acadêmica: Um Estudo Exploratório. p.242-262, **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**: Londrina, 2011. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org>> Acesso em: 08 abr. 2018.

SAMPAIO, R. K. N.; POLYDORO, S. A. J.; ROSÁRIO, P. S. L. F., Autorregulação da aprendizagem e a Procrastinação Acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de educação**, Pelotas [42]: 119 - 142, maio/junho/julho/agosto 2012. 119-142, 2012.

SEMPREBON, E. et al. A influência da Procrastinação no Desempenho Acadêmico e o Papel Moderador do Senso de Poder Pessoal. **Arquivos analíticos de políticas educativas**, vol. 25, n. 20, 2017.

SILVA, D. J. M.; et al. Procrastinação e desempenho acadêmico: indícios por meio da análise de correspondência. **RMC, Revista Mineira de Contabilidade**, Belo Horizonte, v. 17, n. 3, 2016.

SKINNER, B. F., **Ciência e Comportamento Humano**. 2 ed. Uni. de Brasília: Brasília, 1970. p.252.

STRATTON, P., HAYES, N., **Dicionário de Psicologia**. 1. Ed. p.244. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

VIEIRA, S. M.; SANTOS, E. A.; LUNKES, R. J., Perfeccionismo e Procrastinação: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis de uma universidade federal da região sul do Brasil. **XV Congresso USP de Iniciação Científica em Contabilidade**, São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br>>. Acesso em: 26 mar. 2019.

WRIGHT H. J.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental** - um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 224.

YOUNG, J.E.; KLOSKO, J.S.; WEISHAAR, M.E. **Terapia do esquema**: Guia de técnicas cognitivo-comportamental inovadoras. Porto Alegre: Artmed, 2008. 368 p.