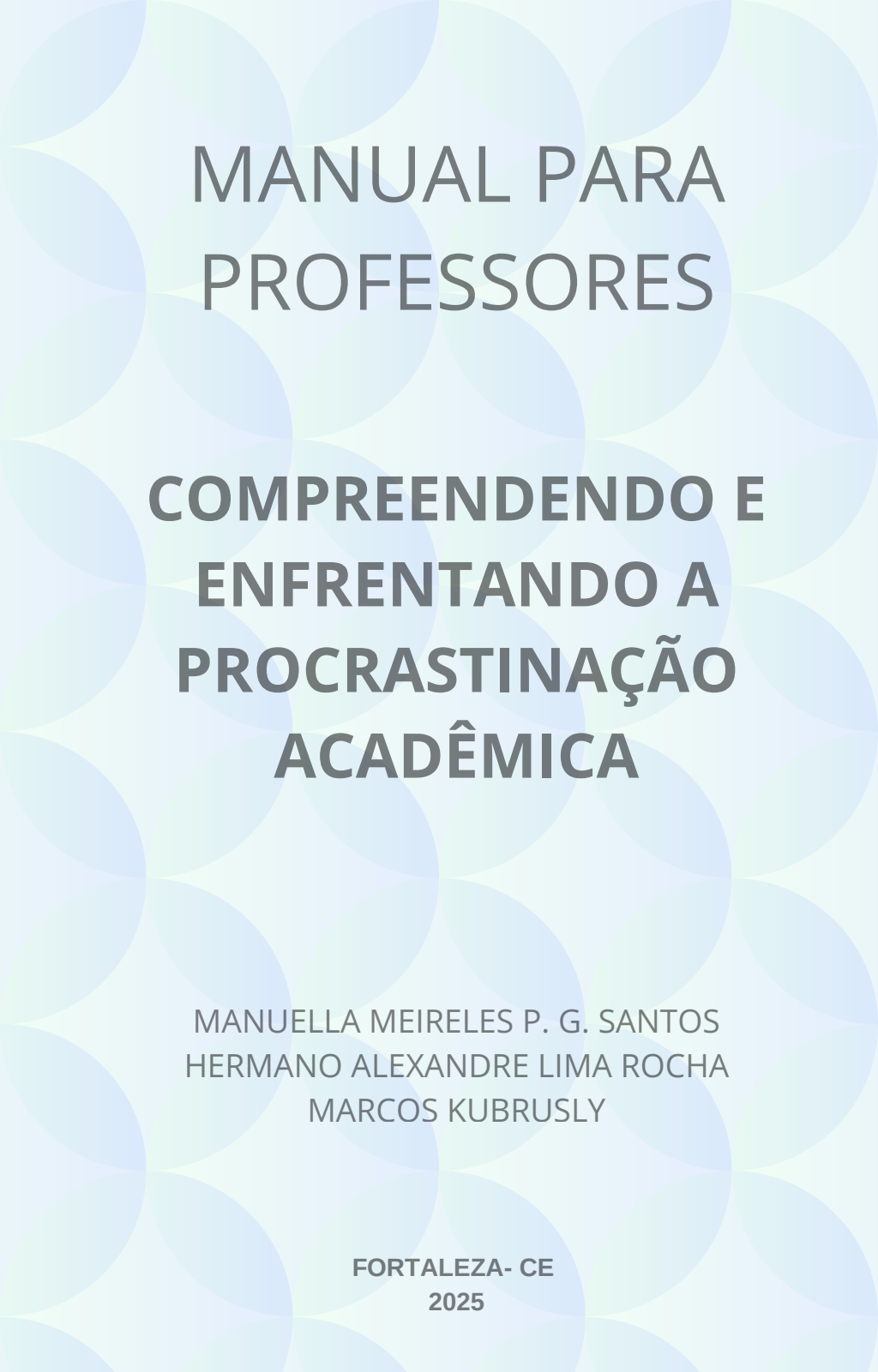


# MANUAL PARA PROFESSORES

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

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

FORTALEZA- CE  
2025



# **MANUAL PARA PROFESSORES**

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

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

FORTALEZA- CE  
2025





## SOBRE OS AUTORES

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

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

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

## PREFÁCIO

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

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

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

Manuella Meireles P. G. Santos

# SUMÁRIO

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

# INTRODUÇÃO

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

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

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

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



## 2. DEFINIÇÃO DE PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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

A procrastinação envolve algumas características principais:

Adiamento de uma atividade acadêmica importante

O adiamento é voluntário e intencional

O estudante tem consciência de que o atraso pode gerar prejuízos

O comportamento causa desconforto e estresse

O adiamento não traz benefícios reais, sendo desnecessário ou irracional

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

### 3. PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

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

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

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

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

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

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

### 3. PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

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

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

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

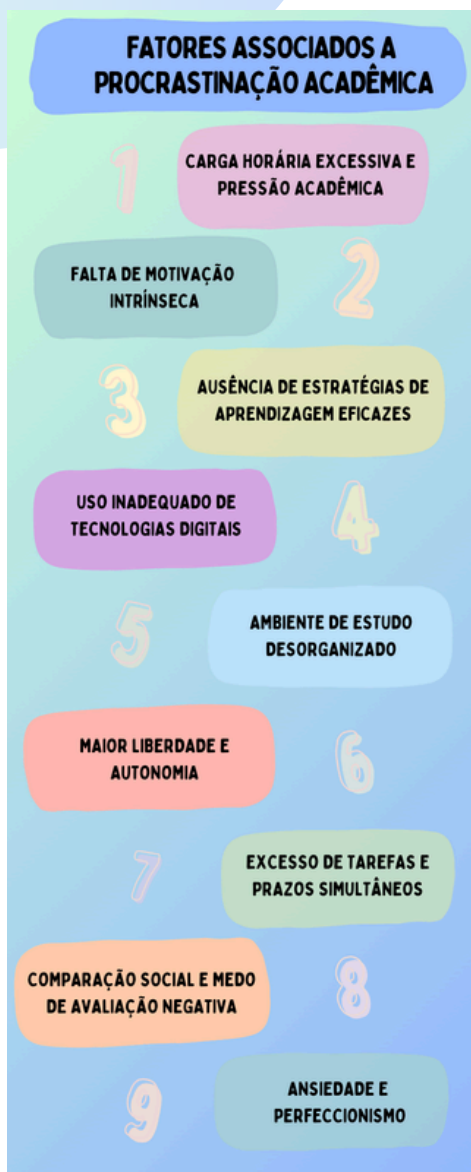
**Comparação social e medo da avaliação negativa:** A pressão para atender às expectativas dos outros ou o medo de falhar em avaliações pode fazer o aluno evitar começar o trabalho, adiando-o até o último momento.

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

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

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

### 3. PROCRASTINAÇÃO NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO



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

## 4. PERFIL DO ALUNO PROCRASTINADOR

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

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

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

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

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

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

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

## 4. PERFIL DO ALUNO PROCRASTINADOR

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

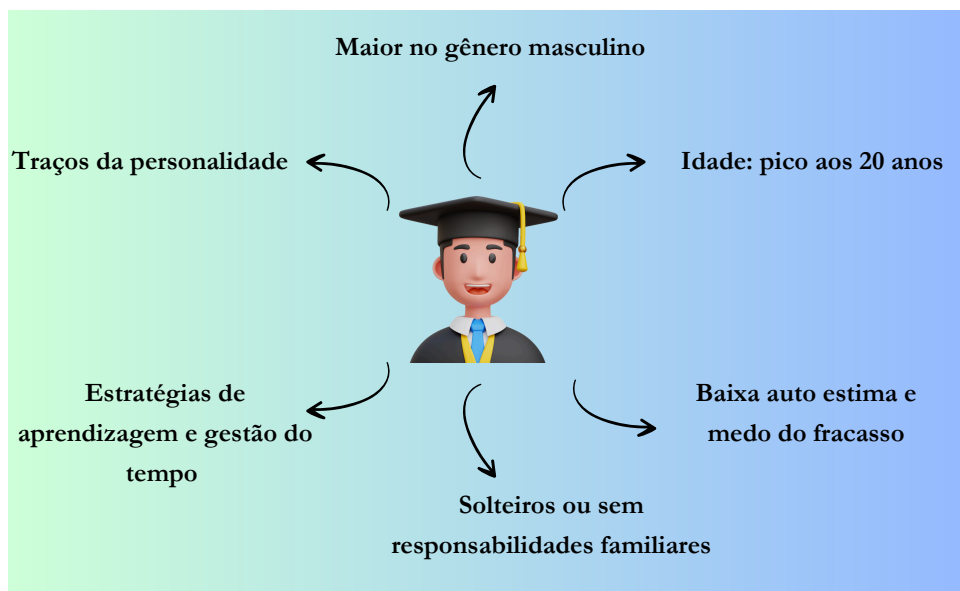


Figura 1. Perfil do aluno procrastinador. Fonte: pela autora

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

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

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

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

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

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

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

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

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

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

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



## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

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

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

### **Alta impulsividade, optando por prazeres imediatos em detrimento**

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

### **Tendência ao perfeccionismo, adiando tarefas por medo de não**

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

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

## 5. IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

### IDENTIFICANDO O ALUNO PROCRASTINADOR

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

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

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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

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



Fonte: Canva

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

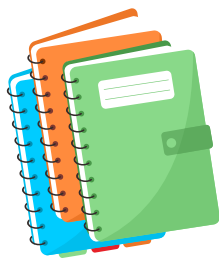
## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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



Fonte: Canva

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



Fonte: Canva

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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



Fonte: Canva

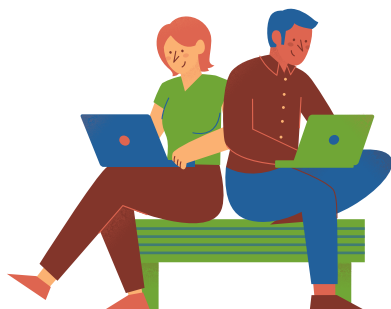
**Feedback contínuo:** Fornecer retorno regular e construtivo sobre o desempenho dos alunos é essencial para ajudá-los a identificar áreas de melhoria e a monitorar o progresso. Ao receber feedback constante, o aluno pode perceber seus pontos fortes e fracos, o que o motiva a ajustar seu comportamento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



Fonte: Canva

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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



Fonte: Canva

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

## 6. ESTRATÉGIAS PARA RECONHECER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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



Fonte: Canva

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

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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

### 1. Gerenciamento do tempo

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

### 2. Estabelecimento de metas claras e alcançáveis

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



## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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

### 3. Divisão de tarefas em etapas menores

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

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

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

### 5. Mudança de mentalidade e crenças limitantes

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

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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

### 6. Uso de tecnologia e aplicativos

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

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

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

### 8. Acompanhamento e suporte contínuo

## **7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA**

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

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

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

### **10. Criação de um sistema de recompensas**

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

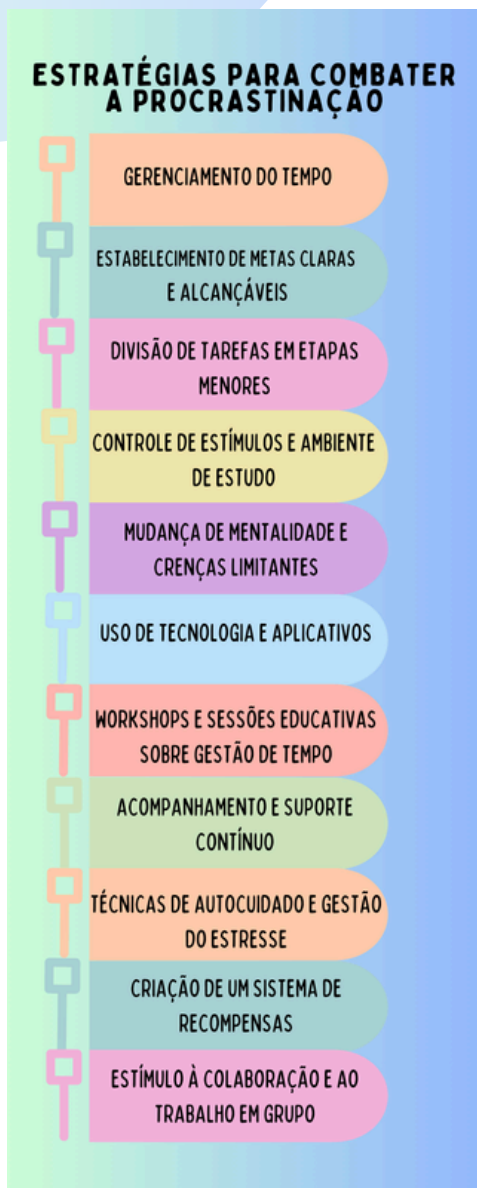
### **11. Estímulo à colaboração e ao trabalho em grupo**

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA

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

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

## 7. COMO COMBATER A PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA



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

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

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

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

### **Bloqueio de distrações digitais**

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

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

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

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

Criar um ambiente físico propício ao estudo é fundamental.

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

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

### Métodos de foco e produtividade

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

### Monitoramento do tempo gasto nas redes sociais

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

### Desafios de estudo e recompensas

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## 10. PAPEL DO PROFESSOR: MODELO DE COMPORTAMENTO

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

### Modelo de hábitos produtivos

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

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

### Uso eficiente do tempo e planejamento estruturado

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

## 10. PAPEL DO PROFESSOR: MODELO DE COMPORTAMENTO

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

### Feedback contínuo e direcionamento personalizado

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

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

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

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

## 10. PAPEL DO PROFESSOR: MODELO DE COMPORTAMENTO

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

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

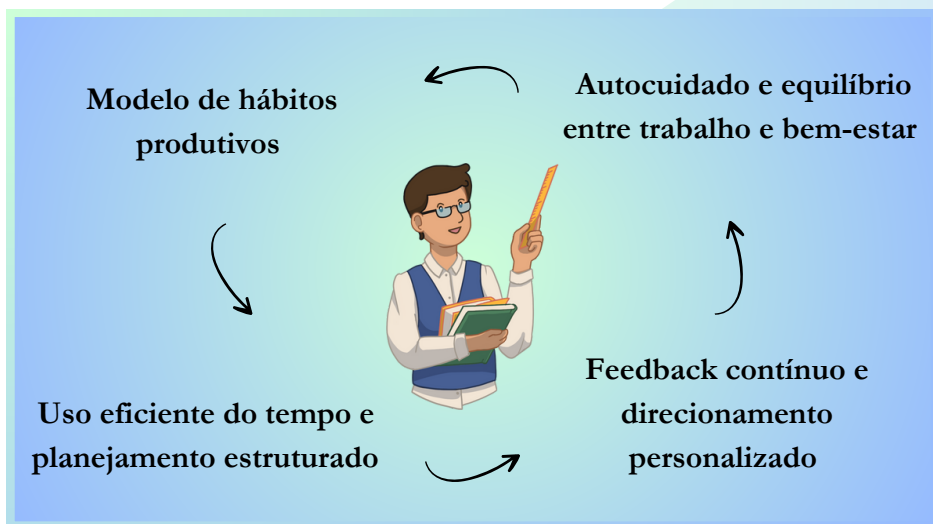


Figura 4. Papel do professor. Fonte: pela autora

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

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

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

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

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



# 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

## Aspectos positivos das metodologias ativas na prevenção da procrastinação

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

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

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

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

### 3. Aplicação do conhecimento em contextos reais

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

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

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

# 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO

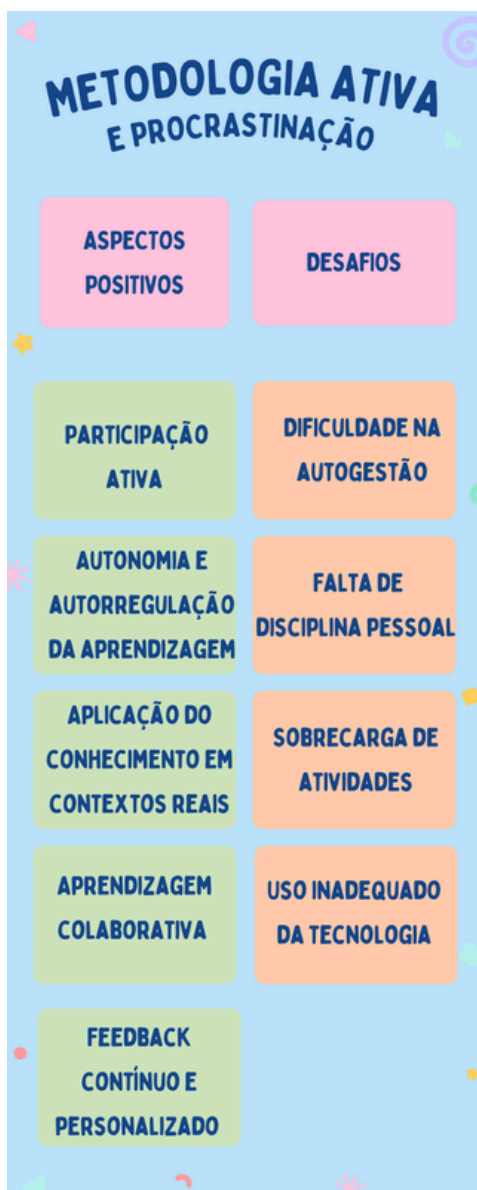
## Desafios das metodologias ativas e seu impacto na procrastinação

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

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

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

## 11. METODOLOGIA ATIVA E PROCRASTINAÇÃO



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

## 12. ESTUDO DE CASOS

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

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

#### **Cenário:**

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

#### **Estratégia aplicada:**

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

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

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

## 12. ESTUDO DE CASOS

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

#### **Cenário:**

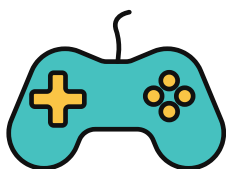
Em uma disciplina predominantemente teórica, os alunos demonstravam desinteresse e frequentemente adiavam leituras obrigatórias. A falta de motivação comprometia a participação nas atividades em sala de aula e o envolvimento com os conteúdos.

#### **Estratégia aplicada:**

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

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

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



Fonte: Canva

## 12. ESTUDO DE CASOS

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

#### Cenário:

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

#### Estratégia aplicada:

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

#### O que esperar:

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



Fonte: Canva

## 12. ESTUDO DE CASOS

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

#### Cenário:

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

#### Estratégia aplicada:

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

#### O que esperar:

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



Fonte: Canva



## 12. ESTUDO DE CASOS

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

