PROCRASTINAÇÃO E DIFICULDADES NA ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DE ESTUDOS: POSSIBILIDADES DE ESTRATÉGIAS E DESEMPENHO ACADÊMICO

Maria Fernanda Dias de Souza [1]
Viviany Silva Pessoa [2]
Josefa Gislaine Marinho Gomes Freire [3]
Andréia Dutra Escarião [4]

INTRODUÇÃO

O Ensino Superior apresenta exigências que o diferenciam de outras etapas da formação educacional, principalmente pela necessidade de maior autonomia na condução do processo de aprendizagem (FREIRE et al, 2026; GONÇALVES, 2020). Nesse contexto, os estudantes precisam organizar suas atividades, estabelecer prioridades, planejar os estudos e administrar o tempo, ademais muitos universitários precisam conciliar as demandas acadêmicas com o trabalho e outras responsabilidades, tornando a manutenção de uma rotina de estudos ainda mais desafiadora (SOARES, et al, 2023).

Nesse cenário, a procrastinação acadêmica, é entendida, segundo Vieira-Santos e Malaquias (2022), como o adiamento voluntário de atividades mesmo quando o estudante sabe que esse adiamento pode trazer prejuízos posteriores, não devendo-se reduzir tal conceito a preguiça ou falta de interesse. A procrastinação trata-se de um fenômeno frequente entre universitários, associado a fatores como a ansiedade e o sentimento de incapacidade diante da tarefa, a percepção de que a atividade é difícil e a quantidade de tarefas acumuladas, além de dificuldades para iniciar as atividades,

[1] Graduanda do Curso de Bacharelado em Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, maria.fernanda11@academico.ufpb.br;
[2] Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, viviany.pessoa@gmail.com;
[3] Graduanda do Curso de Bacharelado em Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, gislaynemarinho@gmail.com;
[4] Professora Doutora do Departamento de Psicopedagogia da UFPB, Psicomotricista, Coordenadora do Movimento Brincante/ UFPB, Coordenadora do CAPpE/UFPB, Pesquisadora do Núcleo de Estudos em Saúde Mental, Educação e Psicometria - NESMEP/UFPB/CNPq, aescariao@gmail.com;

distração, dificuldade para cumprir prazos e falta de tempo (VIEIRA-SANTOS; MALAQUIAS, 2022).

Desse modo, compreende-se que esse conjunto de fatores mostra que a procrastinação envolve aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais, sendo compreendida como um fenômeno multifacetado. Ela também se relaciona à autorregulação da aprendizagem e à gestão das atividades acadêmicas, podendo apresentar impactos no desempenho, como notas mais baixas e pior autoavaliação do próprio desempenho (VIEIRA-SANTOS; MALAQUIAS, 2022; ARAÚJO, et al, 2025). Assim, olhar apenas para o ato de adiar tarefas é insuficiente: é preciso considerar também como o estudante organiza, planeja, inicia e mantém suas atividades de estudo.

É a partir dessa problemática que este estudo se aproxima da atuação psicopedagógica no Ensino Superior. A pesquisa foi realizada no Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE), projeto de extensão vinculado ao curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), iniciado em 2019. O projeto atende estudantes dos quatro campi da UFPB, que apresentam diferentes demandas relacionadas ao processo de aprendizagem, oferecendo atendimento psicopedagógico individualizado, com estratégias voltadas ao planejamento e à execução das atividades acadêmicas. Além do atendimento, o CAPpE desenvolve estudos científicos, produz materiais de apoio à aprendizagem e realiza palestras e eventos sobre a importância do apoio psicopedagógico no ensino superior. Nesse sentido, o objetivo do trabalho baseia-se em observar as demandas especificamente aquelas ligadas à procrastinação e às dificuldades na organização da rotina de estudos.

Considerando essas demandas e suas possíveis repercussões na experiência universitária, este estudo nasce da necessidade de compreender como a procrastinação acadêmica e as dificuldades na organização da rotina de estudos aparecem nos relatos dos estudantes que procuram o CAPpE, buscando contribuir para a identificação dessas dificuldades e para o planejamento de possíveis estratégias de apoio psicopedagógico.

METODOLOGIA

Em relação aos procedimentos metodológicos, trata-se de um estudo exploratório, de abordagem qualitativa, de caráter transversal, realizado a partir da

análise dos registros on-line de estudantes universitários que buscaram atendimento no CAPpE durante o ano de 2026.

Os dados foram obtidos por meio de um formulário eletrônico, disponibilizado na plataforma *Google Forms*, composto por 14 questões discursivas e 2 objetivas, que contemplam informações sociodemográficas, dados acadêmicos, como curso, período e idade, e questões relacionadas às demandas de aprendizagem. Para este estudo, foi considerada especificamente a pergunta norteadora: "Quais são suas demandas? Descreva as suas dificuldades referentes ao processo de aprendizagem."

O material analisado foi constituído por autorelatos de 22 discentes matriculados no período de 2026.1 que buscaram atendimento no CAPpE e apresentaram demandas relacionadas à procrastinação acadêmica e à organização da rotina de estudos. A seleção dos autorelatos ocorreu a partir da identificação de conteúdos relacionados ao objeto da investigação, considerando-se como critérios de inclusão a menção ao termo procrastinação e/ou a dificuldades envolvendo organização, planejamento, gestão do tempo, cumprimento de prazos e manutenção da rotina de estudos. Dessa forma, foram considerados os registros que contemplavam pelo menos um desses aspectos, independentemente de sua ocorrência isolada ou associada a outras demandas de aprendizagem..

Segundo o documento, as respostas foram agrupadas a partir de um tema central relacionado à "Procrastinação e dificuldade na organização da rotina de estudos", com auxílio da ferramenta de inteligência artificial Claude AI. A utilização de ferramenta automatizada auxiliou a organização. As categorias foram conferidas em relação às respostas iniciais do material, visando assegurar que o resultado gerado pudesse conter interpretações inadequadas ou descontextualizadas do material original.

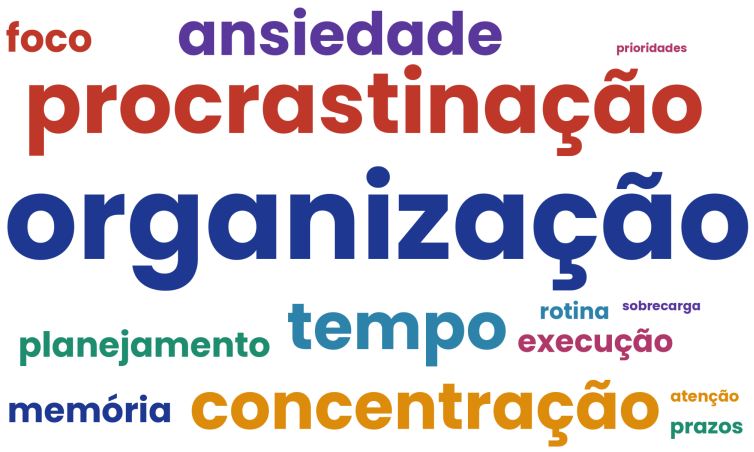
A pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos pela legislação brasileira, com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisa com seres humanos (BRASIL, 2016), garantindo o consentimento livre e esclarecido, bem como, o sigilo acerca da identificação pessoal de cada participante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados aqui apresentados baseiam-se nos autorelatos de 22 discentes universitários que buscaram atendimento no CAPpE com demandas relacionadas à

procrastinação e à organização da rotina de estudos. A nuvem de palavras (Figura 1) permite visualizar os termos mais recorrentes nesses relatos, entre os quais se destacam *organização*, *procrastinação*, *tempo*, *concentração*, *ansiedade*, *planejamento*, *execução*, *foco* e *rotina.*

FIGURA 1



Fonte: Claude AI

O termo de maior destaque foi organização, presente na maioria dos autorelatos, seguido por tempo, planejamento, execução e rotina. A presença desses termos indica que as dificuldades apresentadas pelos estudantes não se limitam ao ato de adiar tarefas, mas envolvem também a maneira como organizam e conduzem às diferentes demandas da vida acadêmica. De modo geral, os autorelatos mencionam dificuldades para planejar as atividades, administrar o tempo, cumprir prazos, executar o que foi planejado e manter uma rotina de estudos. Esse conjunto dialoga com Vieira-Santos e Malaquias (2022), que identificam, na literatura brasileira, a dificuldade para iniciar atividades, o cumprimento de prazos, a falta de tempo e a quantidade de tarefas como aspectos associados à procrastinação acadêmica. Também se aproxima de Araújo e colaboradores (2025), que relacionam a procrastinação à autorregulação da aprendizagem e à gestão das atividades acadêmicas.

A procrastinação foi o segundo termo mais recorrente, aparecendo tanto nomeada diretamente (ou seja, foi utilizado o próprio termo “procrastinação”) pelos estudantes, quanto descrita como dificuldade para iniciar as tarefas e tendência a

deixá-las para o último momento. Em muitos autorelatos, ela surge associada a outros termos, como organização, planejamento, foco e tempo, o que sugere que, entre esses estudantes, está inserida em um conjunto mais amplo de dificuldades. Tal achado reforça a compreensão da procrastinação como um fenômeno multifacetado, que envolve aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais (ARAÚJO, et al, 2025).

Termos como concentração, foco e atenção também se destacaram, indicando a presença de outras dificuldades relacionadas ao estudo. A ansiedade igualmente figurou entre os termos recorrentes, frequentemente ao lado do acúmulo de demandas acadêmicas. Cabe ressaltar, contudo, que a análise realizada não permite afirmar que a ansiedade causa procrastinação, ou o contrário, mas apenas que esses termos estão presentes, juntamente com organização e gestão do tempo, nas demandas apresentadas.

Em conjunto, os resultados sugerem que a procrastinação acadêmica está associada a dificuldades de organização, planejamento, gestão do tempo e execução das atividades acadêmicas. Essa relação evidencia que as dificuldades não se limitam a identificar o que precisa ser feito, mas também envolvem a capacidade de iniciar e dar continuidade às tarefas. Esses achados se aproximam da literatura revisada, que destaca a autorregulação da aprendizagem como aspecto relevante para intervenções (VIEIRA-SANTOS; MALAQUIAS, 2022). Assim, reforçam a importância de que o apoio psicopedagógico no Ensino Superior considere a maneira como o estudante organiza e conduz sua rotina de estudos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo permitiram compreender como a procrastinação acadêmica e as dificuldades na organização da rotina de estudos aparecem nas demandas de estudantes universitários que buscaram atendimento no Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE/UFPB). A análise dos autorrelatos de 22 discentes evidenciou a recorrência de aspectos como organização, planejamento, gestão do tempo, execução das atividades e manutenção da rotina, acompanhados de dificuldades relacionadas à concentração, ao foco e à ansiedade.

Esses achados demonstram que a procrastinação acadêmica não se restringe ao adiamento de tarefas, mas está relacionada a um conjunto de dificuldades que envolvem diferentes etapas do processo de aprendizagem, desde o planejamento até a execução e a

continuidade das atividades. Nesse sentido, os resultados aproximam-se da literatura discutida, que compreende a procrastinação como um fenômeno multifacetado e relacionado à autorregulação da aprendizagem (VIEIRA-SANTOS; MALAQUIAS, 2022; ARAÚJO et al., 2025). Assim, torna-se importante superar interpretações que associam esse comportamento à preguiça ou à falta de interesse, considerando também os aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais envolvidos.

Como contribuição, a pesquisa dá visibilidade às dificuldades relatadas pelos próprios estudantes, permitindo identificar demandas que podem orientar o planejamento de ações de apoio psicopedagógico no Ensino Superior. Nesse contexto, destaca-se a importância de estratégias voltadas à organização da rotina, ao estabelecimento de prioridades, ao planejamento das atividades, à gestão do tempo e ao fortalecimento da autorregulação da aprendizagem. Essas possibilidades podem ser desenvolvidas por meio de atendimentos individualizados, oficinas e materiais de apoio, considerando as necessidades e particularidades de cada estudante.

Os resultados também reforçam a relevância do CAPpE como espaço de acolhimento e acompanhamento das demandas de aprendizagem no contexto universitário. Ao reconhecer dificuldades que muitas vezes ultrapassam o domínio dos conteúdos acadêmicos, o projeto contribui para uma compreensão mais ampla da experiência estudantil e para a construção de estratégias que favoreçam a autonomia, a aprendizagem e a permanência na universidade. Dessa forma, o estudo pode subsidiar tanto as práticas desenvolvidas pelo projeto quanto futuras discussões sobre a atuação psicopedagógica no Ensino Superior.

Entretanto, algumas limitações precisam ser consideradas. A pesquisa contemplou os autorrelatos de 22 estudantes que buscaram atendimento no CAPpE durante o período de 2026.1, não sendo possível generalizar os resultados para todos os universitários. Além disso, a utilização da nuvem de palavras permitiu identificar os termos mais recorrentes, mas não aprofundou os significados atribuídos pelos estudantes às suas dificuldades, nem possibilitou estabelecer relações de causa e efeito entre os aspectos identificados. Ressalta-se, ainda, que o desempenho acadêmico não foi mensurado diretamente neste estudo, sendo abordado a partir da literatura consultada.

Diante disso, recomenda-se que estudos futuros aprofundem a compreensão dessas demandas por meio de entrevistas e análises de conteúdo, possibilitando conhecer melhor as experiências dos estudantes e as relações entre procrastinação,

organização, gestão do tempo, concentração e ansiedade. Também se considera pertinente investigar as contribuições de intervenções psicopedagógicas direcionadas a essas dificuldades, especialmente quanto à organização da rotina, à autorregulação da aprendizagem e aos possíveis impactos no desempenho acadêmico.

Por fim, espera-se que esta pesquisa contribua para ampliar as discussões sobre a procrastinação acadêmica e a organização da rotina de estudos, ressaltando a importância de práticas psicopedagógicas que considerem o estudante em sua singularidade. Mais do que identificar dificuldades, é fundamental compreender as demandas apresentadas e construir possibilidades de apoio que favoreçam o desenvolvimento da autonomia e melhores condições de aprendizagem e permanência no Ensino Superior.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho representa não apenas a construção de um percurso acadêmico, mas também o reconhecimento das oportunidades que a educação pública proporciona e de seu papel na transformação de vidas. Por isso, expressamos nossa gratidão à Universidade Federal da Paraíba (UFPB), instituição pública que, por meio do ensino, da pesquisa e da extensão, possibilita a formação de profissionais e a construção de conhecimentos comprometidos com a sociedade.

Agradecemos especialmente ao Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante (CAPpE), projeto de extensão vinculado ao curso de Psicopedagogia da UFPB, pelo espaço de acolhimento, aprendizagem e construção de experiências que aproximam a formação acadêmica das necessidades dos estudantes universitários. As vivências proporcionadas pelo projeto foram fundamentais para a construção deste estudo e para o reconhecimento da importância da atuação psicopedagógica no Ensino Superior.

Nossa gratidão à professora Adriana Gaião, coordenadora do projeto, pela colaboração e contribuição ao longo dessa trajetória; à professora Andréia Escarião, orientadora deste trabalho e vice-coordenadora do CAPpE, pelas orientações, disponibilidade, confiança e incentivo à construção do conhecimento; e à professora Viviany Pessoa, colaboradora adjunta do projeto, pela parceria e pelas contribuições fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa.

Agradecemos também a Josefa Gislaine, amiga e colaboradora deste trabalho, pela parceria, pelas contribuições, pelo incentivo e por compartilhar os desafios e aprendizados que fizeram parte dessa construção. Sua presença foi importante ao longo desse percurso.

Aos estudantes cujos relatos possibilitaram a realização desta pesquisa, nosso agradecimento pela contribuição, que permitiu dar visibilidade a dificuldades muitas vezes vivenciadas de forma silenciosa no cotidiano universitário.

Por fim, agradecemos às nossas famílias e às pessoas queridas que estiveram ao nosso lado durante essa caminhada, pelo apoio, pela compreensão, pelo carinho e pelo incentivo, especialmente nos momentos em que conciliar as responsabilidades acadêmicas e pessoais se tornou desafiador. Agradecemos, ainda, àqueles que, mesmo nos gestos mais simples e discretos, ofereceram companhia, compreensão e força para continuar. Cada demonstração de apoio teve seu valor na realização desta etapa.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, G. O. et al. Procrastinação acadêmica: contribuições de variáveis demográficas e do perfeccionismo em universitários. **Rev. Psicol Saúde e Debate,** v.11, n1, p.1-18, 2025.

FREIRE, J. G. M. G. et al.. Ludicidade e acolhimento no contexto acadêmico: um estudo psicopedagógico sobre os materiais utilizados no CAPpE. *In:* ANSELMO, R. D. et al. (Org.). **Clínica psicopedagógica:** reflexões teórica e práticas. João Pessoa: Editora do CCTA, 2026, p. 153-180.

GONÇALVES, J. E. **Psicopedagogia para adultos e idosos:** diagnóstico e intervenção. 2. ed. Belo Horizonte: Wak Editora, 2020.

SOARES, A. B. et al. Time management: What do university students think about it?. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación,** v.10, n.1, p.1-14, 2023.

VIEIRA-SANTOS, J. Procrastinação acadêmica entre estudantes universitários brasileiros. **Educação em Foco,** n.47, p.1-24, 2022.