

Procrastinação e terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa

Procrastination and cognitive-behavioral therapy: an integrative review

RESUMO

A procrastinação diz respeito ao atraso de tarefas e decisões comumente associada a um sofrimento psicológico significativo. É um comportamento prevalente e considerado complexo por envolver componentes cognitivos, emocionais e comportamentais que fornecem ao procrastinador um conforto temporário diante de uma tarefa aversiva. Visto que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) dá prioridade à modificação de crenças para produzir mudanças nos comportamentos, este estudo teórico realizou uma revisão integrativa da literatura nacional e internacional em TCC sobre procrastinação com o intuito oferecer um panorama atual dos estudos acerca da procrastinação na abordagem cognitivo-comportamental. A revisão foi realizada nas bases PsycINFO e PEPsic a partir do descritor procrastinação, dos seus derivados e dos correspondentes em inglês e espanhol. A partir dos critérios de inclusão/exclusão, foram recuperados 16 artigos publicados em periódicos no período de 1999 a 2013. A revisão indicou um interesse escasso, embora crescente, sobre o tema, revelando fatores relacionados à procrastinação, como as metacognições, que podem fornecer importantes subsídios para o tratamento de procrastinadores crônicos. Sugere-se que pesquisas futuras diversifiquem a amostra de participantes, a fim de estudar a procrastinação entre outras populações e não somente entre universitários.

Palavras-chave: crenças procrastinatórias, procrastinação, terapia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

Procrastination relates to the delay of decisions and tasks commonly associated with significant psychological distress. It is a prevalent behavior and considered complex because it involves cognitive, emotional and behavioral components that provide the procrastinator temporary comfort front of an aversive task. Cognitive behavioral therapy (CBT) emphasizes the modification of beliefs to produce changes in behavior, so this theoretical study conducted an integrative review of national and international literature on CBT about procrastination in order to provide a current overview of studies in the cognitive behavioral approach. The review was conducted in the PsycINFO and PEPsic databases from the descriptor procrastination, its derivatives and correspondences in English and Spanish. Using the inclusion/exclusion criteria, sixteen journal articles were retrieved from the period 1999-2013. Review indicated a scarce but growing interest in the topic, revealing factors related to procrastination, as metacognitions, which can provide important insights for the treatment of chronic procrastinators. It is suggested that future research diversify the sample of participants in order to study procrastination among other populations and not only in the university.

Keywords: cognitive behavioral therapy, procrastination, procrastinatory beliefs.

Fernanda de Souza Brito ¹
Daniela Di Giorgio Schneider Bakos ²

¹ Especialista em TCC pela WP - Centro de Psicoterapias Cognitivo-comportamentais. Mestre em Psicologia Social e do Trabalho pela Universidade Federal da Bahia - Professora - Salvador - BA - Brasil.

² Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento (2008) pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Especialista em Psicoterapias Cognitivo-comportamentais pela Unisinos (2004). Professora e supervisora do Instituto da Família de Porto Alegre (INFAPA) e professora convidada da WP - Centro de Psicoterapias Cognitivo-comportamentais.

WP - Centro de Psicoterapias Cognitivo-comportamentais.

Correspondência:

Fernanda de Souza Brito.
Rua dos Bandeirantes, 761 - Matatu
Edf: Alto dos Bandeirantes, Ap 403.
Salvador - BA.
CEP: 40.260-001.
E-mail: fernandesousabrito@gmail.com

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 01 de dezembro de 2013. cod. 228.

Artigo aceito em 18 de novembro de 2014.

DOI: 10.5935/1808-5687.20130006

MÉTODO

A procrastinação refere-se ao atraso desnecessário e irracional de uma tarefa ou tomada de decisão acompanhado de desconforto psicológico e emoções negativas, como culpa e insatisfação (Basco, 2010; Ellis & Knaus, 1977; Haghbin, McCaffrey, & Pychyl, 2012). Trata-se de um comportamento comum e prevalente que pode gerar prejuízos significativos na qualidade de vida das pessoas.

Em geral, esses comportamentos tendem a ser mais estudados durante a vida estudantil, na qual por volta de 80% dos estudantes procrastinam e, destes, 50% têm prejuízos significativos devido a essa condição (Dryden & Sabelus, 2012; Enumo & Kerbauy, 1999). Na vida adulta, as pessoas procrastinam em tarefas rotineiras como marcar exames médicos (Hamasaki & Kerbauy, 2001), e pesquisadores têm apontado um aumento desse comportamento na população geral, indicando que a procrastinação afeta cronicamente 15 a 20% dos indivíduos adultos (Harriott & Ferrari, 1996; Kachgal, Hansen, & Nutter, 2001).

O comportamento procrastinatório é considerado relativamente difícil de ser modificado porque fornece um conforto temporário em um mundo cheio de demandas, incertezas e responsabilidades, sendo utilizado como estratégia de enfrentamento diante de tarefas aversivas (Basco, 2010). Diversas razões para esse comportamento são apresentadas por Basco (2010) com base em sua observação clínica de terapeuta cognitivo-comportamental: pode existir uma preocupação excessiva das pessoas com a própria capacidade de fazer as coisas corretamente; outras atrasam tarefas porque não querem ter de realizá-las; e ainda há aquelas que procrastinam porque não são organizadas e simplesmente não sabem por onde começar. De acordo com a autora, o motivo subjacente à evitação define diferentes tipos de procrastinadores (p. ex., o tipo inseguro evita a tarefa predominantemente por insegurança quanto às próprias habilidades). Ellis e Knaus (1997), também apoiados na abordagem cognitiva (especificamente na terapia racional emotiva), relacionaram a procrastinação aos medos irracionais do fracasso centrados na autocrítica e na insegurança sobre suas habilidades.

Por meio de uma metanálise, Steel (2007) revisou estudos empíricos que revelaram preditores fortes e consistentes da procrastinação, como a aversividade da tarefa, a baixa autoeficácia, a impulsividade e algumas facetas da conscienciosidade (baixo autocontrole e organização e elevada distratibilidade). Pychyl, Coplan e Reid (2002) revelaram também o papel do perfeccionismo, da intolerância à frustração e do autoperdão sobre os comportamentos procrastinatórios. Além disso, a procrastinação pode ter relação com estilos parentais rígidos e controladores na medida em que expectativas elevadas e críticas dos pais têm sido associadas, na literatura, a uma forma de perfeccionismo que está positivamente associada à procrastinação (Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991; Pychyl et al., 2002).

Considerando o resultado das observações clínicas e dos estudos empíricos sobre o tema, é possível perceber que crenças sobre si e sobre a tarefa estão relacionadas à dificuldade de modificar os comportamentos procrastinatórios. Nesse sentido, o objetivo deste estudo teórico é compreender como a procrastinação tem sido estudada pela literatura em terapia cognitivo-comportamental (TCC), visto que essa abordagem dá prioridade a modificar crenças para produzir mudanças nos comportamentos.

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que se caracteriza por ser uma metodologia ampla de síntese do conhecimento e aplicabilidade prática dos resultados de diferentes tipos de estudos: experimentais, não experimentais e dados de literatura teórica e empírica (Souza, Silva, & Carvalho, 2010). A presente revisão integrativa tem como objetivo responder à seguinte questão: como a procrastinação tem sido estudada no âmbito da abordagem cognitivo-comportamental? Para tanto, foram consultadas as seguintes bases de dados: o portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia - PEPSIC, vinculado à BVS-Psi ULAPSI (Biblioteca Virtual em Saúde-Psicologia da União Latino-americana de Entidades de Psicologia), e a PsycINFO, vinculada à Associação Americana de Psicologia. Após a delimitação da questão de pesquisa, as demais etapas da revisão integrativa estão descritas a seguir.

Para operacionalizar a busca nas bases de dados foram utilizados o descritor (termo de busca) procrastinação, os seus derivados e os correspondentes em inglês e espanhol. O primeiro critério de inclusão adotado foi haver o descritor no título do trabalho, com o intuito de garantir a seleção de estudos que tivessem a procrastinação como foco principal. O segundo critério de inclusão contemplou a seleção de trabalhos de texto completo exclusivamente relacionados à abordagem cognitivo-comportamental: somente foram incluídos estudos de periódicos que tinham no título o termo cognitivo, os seus derivados e os correspondentes em inglês e espanhol.

Em termos de extensão temporal da busca, foram selecionados estudos publicados entre 1999 e 2013. Quanto ao idioma da publicação, a busca restringiu-se aos trabalhos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol. Não foram considerados teses, dissertações, livros e capítulos de livros. Foram selecionados 16 artigos, dois dos quais eram nacionais, e 14, internacionais, escritos em inglês. Não foram encontrados artigos em espanhol.

Após a seleção e a leitura dos trabalhos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, construiu-se um banco de dados para organizar os artigos com o intuito de destacar seus principais atributos: base de dados, título, autor(es), ano de publicação, tipo de estudo e quantidade de participantes, considerando sexo e faixa etária. O banco de dados construído orientou a descrição, a análise e a interpretação dos resultados, que serão apresentados na seção seguinte.

ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE PROCRASTINAÇÃO NA ABORDAGEM COGNITIVO- COMPORTAMENTAL.

Esta seção de apresentação e análise dos artigos selecionados está organizada da seguinte forma: inicialmente se analisou a quantidade de artigos por periódico; em seguida, o tipo de estudo conduzido; e, por fim, buscou-se categorizar os artigos em função do conteúdo abordado. A amostra final dessa revisão foi composta por 16 artigos científicos selecionados de acordo com os critérios previamente estabelecidos. A Tabela 1 apresenta as especificações de cada artigo, sendo os dois primeiros encontrados no banco de dados PEPSIC, e os demais, no PsycINFO.

Tabela 1. Artigos pesquisados nas bases de dados PEPsic e PsycINFO sobre procrastinação em periódicos relacionados à abordagem cognitivo-comportamental.

Título do Artigo	Autor(es), Ano	Periódico, Volume (nº), Páginas
Procrastinação: descrição de comportamentos de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira.	Enumo e Kerbauy (1999)	RBTCC, 1(2), 125-133.
Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde?	Hamasakie Kerbauy (2001)	RBTCC, 3(2), 35-40.
Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression.	Stöber e Joormann (2001)	CTR, 25(1), 49-60.
Metacognitions, Emotions, and Procrastination.	Spada, Hiou, Nikcevic (2006)	JCP, 20(3), 319-326.
Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation.	Fernie e Spada (2008)	BCP, 36(3), 359-364.
Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches	Neenan (2008)	JRECBT, 26(1), 53-62.
Metacognitive beliefs about procrastination: Development and concurrent validity of a self-report questionnaire.	Fernie, Spada, Nikčević, Georgiou e Moneta (2009)	JCP, 23(4), 283-293.
Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue.	Pychyl e Flett (2012)	JRECBT, 30(4), 203-212.
Content analyses of the beliefs of academic procrastinators.	McCown e Blake e Keiser (2012)	JRECBT, 30(4), 213-222.
Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory.	Flett, Stainton, Hewitt, Sherry e Lay (2012)	JRECBT, 30(4), 223-236.
The complexity of the relation between fear of failure and procrastination.	Hagbin, McCaffrey e Pychyl (2012)	JRECBT, 30(4), 249-263.
The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination.	Dryden e Sabelus (2012)	JRECBT, 30(1), 1-24.
Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being.	Sirois e Tosti (2012)	JRECBT, 30(4), 237-248.
Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session.	Dryden (2012)	JRECBT, 30(4), 264-281.
Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study	Uzun Ozer, Demir e Ferrari (2013)	JRECBT, 31(3), 127-135.
Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying.	Balkis (2013)	JCBP, 13(1) 57-74.

RBTCC: Revista Brasileira de Terapia Comportamental-cognitiva; CTR: Cognitive Therapy and Research; JCP: Journal of Cognitive Psychotherapy; BCP: Behavioral and Cognitive Psychotherapy; JRECBT: Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy; JCBP: Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies.

A quantidade relativamente pequena de artigos sobre procrastinação nos periódicos de abordagem cognitivo-comportamental pode ser observada na Tabela 1 e revela uma produção escassa sobre o tema, especialmente em nível nacional, onde apenas dois artigos foram encontrados. O desinteresse nacional pelo tema é corroborado pelo fato de que os artigos nacionais foram os mais antigos dentre os selecionados (Enumo & Kerbauy, 1999; Hamasaki & Kerbauy, 2001).

Sabe-se que muitos manuais de tratamento cognitivo-comportamental têm sido escritos, com frequência, para categorias de diagnóstico cada vez mais específicas, e, de acordo com D. Dobson e K. S. Dobson (2010), esses manuais são desenvolvidos de maneira rigorosa e testados em clientes cuidadosamente selecionados em clínicas especializadas. Obviamente, a TCC é útil para uma ampla variedade de problemas, e não somente para transtornos diagnosticáveis. No entanto, diante da preferência da área pelo estudo e o desenvolvimento de protocolos específicos para esses transtornos, não é coincidência o número reduzido de artigos sobre procrastinação, já que esse é um problema que não perfaz um transtorno em si e pode estar associado a questões caracterológicas ou de personalidade.

Lay (1997) complementa essa ideia afirmando que a procrastinação sob a perspectiva da personalidade pode ser

definida como uma escassez de conscienciosidade (traço que inclui características como autodisciplina, cumprimento de deveres e determinação). Pychyl e Flett (2012) retomam a questão da preferência da TCC por estudos relacionados a diagnósticos e afirmam que os traços relacionados à procrastinação têm sido estudados no âmbito dos transtornos da personalidade, mas que há muito a ser aprendido no que se refere às diferenças individuais quanto à tendência a procrastinar.

Do total de publicações encontradas, o *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy* (JRECBT) é responsável por nove artigos, sendo que seis deles fizeram parte de uma edição especial sobre a procrastinação, publicada em dezembro de 2012. Esse periódico especifica em seu título uma abordagem em TCC, denominada terapia racional emotiva, desenvolvida por Albert Ellis, sendo assim, é esperado que tenha uma maior quantidade de publicações sobre o tema do que os demais, uma vez que Albert Ellis, juntamente com Knous, iniciou o estudo da procrastinação na literatura em TCC com o seminal trabalho "Superando a procrastinação" (*Overcoming Procrastination*), de 1977.

Os artigos selecionados foram classificados como teóricos ou empíricos. Os três artigos teóricos pertencem ao JRECBT e foram ilustrados com a apresentação de casos clínicos tratados a partir da terapia racional emotiva. O primeiro artigo

a ser analisado é o prefácio da edição especial do JRECBT, escrito por Pychyl e Flett (2012), que trata a procrastinação como um tipo de fracasso autorregulatório relacionado a características de personalidade, com impacto significativo na vida do procrastinador e das pessoas ao seu redor. Em geral, a literatura mais abrangente sobre o tema corrobora essa visão de que a procrastinação é resultado de um fracasso autorregulatório: um fracasso na capacidade das pessoas em regular seus pensamentos, emoções e comportamentos (Steel, 2007).

Os artigos teóricos de Neenan (2008) e Drydens (2012) buscaram aplicar os princípios dessa abordagem terapêutica para tratar a procrastinação, enfatizando a importância de conscientizar-se da procrastinação, de substituí-la por engajamento na tarefa por meio da identificação e da modificação de crenças procrastinatórias irracionais e, principalmente, de tolerar o desconforto de curto prazo a fim de obter ganhos de longo prazo. No entanto, o mais antigo, publicado em 2008 por Neenan, aplica e sistematiza esses princípios ao treinamento para desenvolvimento profissional (*coaching*), sendo mais inovador, visto que a procrastinação é altamente relacionada às questões acadêmicas, em especial às dificuldades do indivíduo jovem na adaptação aos deveres do ambiente universitário, e muito pouco explorada em outros domínios da vida adulta (Klingsieck, 2013).

No que diz respeito aos artigos empíricos, foram encontrados cinco artigos de caráter descritivo (Enumo & Kerbauy, 1999; Fernie & Spada, 2008; Hamasaki & Kerbauy, 2001; McCown, Blake, & Keiser, 2012; Uzun Ozer, Demir, & Ferrari, 2013), cinco correlacionais (Flett et al., 2012; Haghbin et al., 2012; Sirois & Tosti, 2012; Spada et al., 2006; Stöber e Joormann, 2001), um com desenho experimental (Dryden & Sabelus, 2012), e por fim, um específico sobre validação de instrumento (Fernie et al., 2009). As especificações dos estudos descritivos podem ser observadas na Tabela 2.

Observe na Tabela 2 que, em geral, a amostra dos estudos descritivos foi composta por universitários, com proporção relativamente equilibrada entre homens e mulheres. Em sua maioria, os estudos apresentaram uma faixa etária correspondente a uma população jovem adulta. Esse fato é bastante coerente, visto que é esperado que a procrastinação tenha um efeito mais nocivo para esse público, pois é quando os projetos profissionais começam a ser delineados e as demandas sociais exercem maior pressão sobre os indivíduos.

Os estudos descritivos diferenciaram-se no grau de utilização do referencial teórico das abordagens cognitivas. Por exemplo, enquanto, em seus artigos, Enumo e Kerbauy (1999) e

Hamasaki e Kerbauy (2001) buscaram descrever razões ou opiniões dos participantes sobre a procrastinação e explorar que tipo de tarefas as pessoas costumam adiar de modo mais amplo, Fernie e Spada (2008) e McCown e colaboradores (2012) fizeram isso de maneira mais específica utilizando construtos teóricos como crenças e metacognições procrastinatórias. Nesse sentido, os primeiros artigos, por serem nacionais, contribuem para entender o fenômeno da procrastinação entre brasileiros, em especial o de Hamasaki e Kerbauy (2001), que enfatiza o impacto da procrastinação na prevenção da saúde; já os últimos revelam aspectos cognitivos fundamentais relacionados à procrastinação em si.

Fernie e Spada (2008), ao descreverem crenças metacognitivas (informações que os indivíduos mantêm sobre suas cognições e sobre as estratégias de enfrentamento para lidar com elas), encontraram que metacognições positivas (“adiar tarefas permite fazê-las depois com mais criatividade”) e negativas (“adiar tarefas produz sentimentos ruins o tempo todo”) estão relacionadas à procrastinação e têm como meta regular cognições e afetos negativos. Esse estudo selecionou indivíduos com elevados escores em procrastinação, de acordo com escalas de procrastinação geral e procrastinação decisional, que participaram do estudo quantitativo de Spada e colaboradores (2006).

Dentre os estudos descritivos encontrados, o de McCown e colaboradores (2012) foi o único com desenho comparativo. Os autores buscaram comparar procrastinadores e não procrastinadores utilizando um programa de computador para análise de conteúdo e diagnóstico psiquiátrico com o intuito de elucidar o que procrastinadores crônicos pensam e sentem quando suas crenças são ativadas por uma situação que resulta em adiamento da tarefa. A análise de conteúdo foi realizada com base no preenchimento de uma redação *on-line* sobre pensamentos e sentimentos no momento em que os participantes percebiam que estavam procrastinando. Os autores encontraram que, nesses indivíduos, a procrastinação está relacionada a afirmações autodepreciativas, depreciação do valor, da qualidade e da utilidade de diversos aspectos da vida, e hostilidade direcionada a outros, bem como ao grau de aversividade da tarefa.

O quinto estudo descritivo, publicado por Uzun Ozer e colaboradores (2013), foi o mais atual sobre o tema, e propõe uma perspectiva grupal para o tratamento da procrastinação. O objetivo do tratamento seguiu o foco das TCCs, que é identificar crenças irracionais e distorções cognitivas relacionadas à procrastinação, e obteve eficácia. Inclusive, uma das etapas consistiu em identificar pensamentos e sentimentos associados a tipos de

Tabela 2. Especificações dos estudos descritivos.

Referência	Quantidade de participantes	Sexo		Faixa etária	
		Masculino	Feminino	Média	Desvio padrão
Enumo e Kerbauy (1999)	31	15	16	41,1	-
Hamasaki e Kerbauy (2001)	22 ^{a,b}	4	17	21	-
Fernie e Spada (2008)	12	6	6	31,8	7,2
McCown e colaboradores (2012)	480 ^a	240	240	20,3	3,1
Uzun Ozer e colaboradores. (2013)	10 ^a	5	5	23,8	3,2

^a Amostra composta por estudantes universitários; ^b A essa quantidade inclui-se mais 23 participantes não universitários, selecionados por conveniência, cujas informações de sexo não estão disponíveis no artigo.

procrastinadores (decisional, evitativo e hedônico), indicando que categorizar estilos de procrastinação pode ser útil no tratamento, apesar de existirem evidências empíricas na literatura mais ampla que não sustentam essa distinção (Steel, 2010).

Quanto aos estudos correlacionais, todos buscaram relações entre procrastinação e um conjunto de conceitos, como crenças, metacognições, pensamentos automáticos, medo do fracasso e perfeccionismo, na tentativa de compreender o impacto dessas relações sobre diversas formas de sofrimento psicológico. As especificações dos seis estudos correlacionais encontrados são apresentadas na Tabela 3 e descritos a seguir, considerando a ordem cronológica e/ou aproximação dos conteúdos abordados.

Os estudos correlacionais, em comparação aos descritivos, envolvem uma quantidade mais elevada de participantes, o que viabiliza a condução das análises estatísticas correspondentes ao escopo de cada estudo. Na Tabela 3 também se observa uma predominância de participantes do sexo feminino, em sua maioria no início da vida adulta.

Sabe-se que a preocupação é fonte de sofrimento e angústia significativos, sendo esse o foco do estudo de Stöber e Joormann (2001). Os autores concluíram que a procrastinação e o perfeccionismo relacionam-se a quanto uma pessoa se preocupa (independentemente de como ela se sente, ansiosa ou deprimida, sobre a sua preocupação). Logo, a preocupação do perfeccionista sobre erros e dúvidas pode ser responsável pela procrastinação. Além disso, a preocupação relacionou-se com expectativas e críticas dos pais, corroborando descobertas da literatura mais ampla sobre a procrastinação (Frost et al., 1991; Pychyl et al., 2002). No entanto, Spada e colaboradores (2006) chegaram a um resultado complementar trabalhando com o conceito de metacognição: ela contribui para a procrastinação independentemente das emoções negativas (ansiedade e depressão). Dentre as metacognições pesquisadas, cabe destacar crenças sobre confiança cognitiva e crenças positivas sobre preocupação: quanto mais uma pessoa confia nas próprias cognições e se preocupa com uma decisão, considerando que a preocupação ajuda a enfrentar dificuldades, mais ela tende a procrastinar.

Flett e colaboradores (2012) também investigaram as cognições procrastinatórias controlando traços de personalidade que têm relação com o adiamento de tarefas ou decisões, como o elevado neuroticismo e a baixa conscienciosidade. Os autores, ao isolarem esses traços, concluíram que as

cognições procrastinatórias obtiveram poder preditivo sobre estresse e sofrimento psicológico. Em geral, essas cognições refletiam pensamentos automáticos negativos sobre si e sobre a necessidade de ser perfeito e o medo do fracasso. Na literatura sobre procrastinação, o medo do fracasso é considerado bastante importante. Haghbin e colaboradores (2012) investigaram sua relação com a procrastinação e constataram que a competência percebida pela pessoa é um importante moderador dessa associação. Desse modo, o procrastinador teme o fracasso, percebe não ter competência para lidar com isso sozinho e, então, evita a tarefa.

Dentre os estudos correlacionais, o de Sirois e Tosti (2012) propôs especificamente uma abordagem terapêutica da TCC a partir do estudo das associações entre procrastinação, atenção plena (*mindfulness*) e bem-estar. Os autores concluíram que, para procrastinadores, a baixa atenção plena pode ser um fator de risco para baixo bem-estar físico e emocional. Nesse sentido, propõem que abordagens que incidem sobre a aceitação de estados e pensamentos desagradáveis podem ser benéficas para reduzir o estresse relacionado à procrastinação. A TCC baseada em atenção plena (*mindfulness*) em particular é conhecida por promover uma maior consciência dos pensamentos e dos sentimentos difíceis, reduzir o estresse, aumentar a persistência em tarefas e melhorar a saúde.

Para finalizar os estudos correlacionais encontrados nessa revisão, temos o recente estudo de Balkis (2013), que teve o objetivo de analisar relações entre procrastinação acadêmica, crenças racionais sobre estudar, satisfação e realização acadêmica. Conforme esperado, a procrastinação acadêmica se correlacionou negativamente com as demais variáveis. Por meio da modelagem de equações estruturais, o autor constatou o papel mediador das crenças racionais sobre estudar na relação entre procrastinação, satisfação e realização acadêmica. Esse resultado apoia a premissa básica das abordagens cognitivo-comportamentais de que nossas crenças medeiam nossas emoções e comportamentos tanto funcionais como disfuncionais. Logo, quando modificamos crenças irracionais e acentuamos crenças racionais, aprendemos estratégias mais adaptativas para enfrentar os eventos estressantes da vida.

O penúltimo artigo analisado nessa revisão tem como foco o tratamento da procrastinação, sendo o único com desenho experimental. O estudo de Dryden e Sabelus (2012) avaliou a percepção de credibilidade de duas versões da terapia

Tabela 3. Especificações dos estudos correlacionais.

Referência	Quantidade de participantes	Sexo		Faixa etária	
		Masculino	Feminino	Média	Desvio padrão
Stöber e Joormann (2001)	180	44	136	25,8	5,7
Spada e colaboradores. (2006)	179	69	110	24,5	4,7
	67	-	67	20,9	3,3
Flett e colaboradores. (2012) ^a	94 ^b	16	76	21,3	2,6
	110	37	73	30,3	7,2
Haghbin e colaboradores (2012)	293	74	219	19	-
Sirois e Tosti (2012)	339	64	275	21,7	4,9
Balkis (2013)	290	90	200	21,3	1,4

Todos os estudos tiveram sua amostra composta por estudantes universitários. ^a Esse estudo foi constituído por três amostras; ^b Dois participantes não informaram o sexo.

comportamental racional emotiva para tratar a procrastinação acadêmica. O desenho experimental foi do tipo 2 (terapia específica focada na mudança de crenças irracionais ou geral envolvendo orientação para metas, gerenciamento de emoções negativas e do tempo e outros aspectos, como melhoria do ambiente de trabalho) x 2 (tratamento com ou sem *status* empírico) x 2 (terapeuta experiente para tratar procrastinação ou não), resultando em oito condições para as quais os participantes foram alocados aleatoriamente. Participaram desse estudo 96 estudantes universitários (49 do sexo masculino e 47 do sexo feminino), com média de idade de 25,7 anos (desvio padrão: 7,4 anos). Os resultados indicaram relações significativas entre experiência do terapeuta e suporte empírico do tratamento em participantes alocados na condição da terapia específica. De modo geral, os autores concluíram o estudo enfatizando a importância da acurácia das informações oferecidas no pré-tratamento.

No tratamento da procrastinação, Fernie e colaboradores (2009) consideraram a necessidade de facilitar a avaliação clínica e a formulação do caso por meio de medidas ou instrumentos específicos. Para tanto, desenvolveram e validaram um questionário de crenças metacognitivas sobre a procrastinação. O questionário tem bons índices de consistência interna, e a análise fatorial apontou a existência de dois fatores: crenças metacognitivas positivas e negativas. As metacognições positivas apresentaram correlação significativa com adiar decisões. Por exemplo: procrastinar impede de tomar decisões ruins quando se está ansioso. E as metacognições negativas se correlacionaram com o adiamento de decisões e tarefas, ou seja, procrastinar é estressante e ruim, pois, quando se adiam tarefas ou decisões, se desperdiça muito tempo pensando naquilo que se está evitando.

Diante dessa revisão, foi possível observar que os estudos sobre procrastinação encontrados na literatura em TCC são diversificados em termos de metodologia e condizem com a literatura mais ampla sobre o tema. Em relação ao conteúdo dos artigos, três categorias se destacaram: o impacto da procrastinação em aspectos relacionados à qualidade de vida das pessoas (ansiedade, depressão, bem-estar); a preocupação em como tratar a procrastinação; e, por fim, a busca por uma compreensão de fatores relacionados à procrastinação. Nesta última categoria, os principais fatores relacionados à procrastinação encontrados nessa revisão referente à abordagem cognitivo-comportamental foram sistematizados na Tabela 4.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura em TCC sobre procrastinação apresentou coerência com pesquisas em outras áreas, em especial por considerá-la um fracasso na capacidade de regular as cognições, as emoções e os comportamentos. Nesse sentido, questionam-se estudos que percebem e investigam a procrastinação como algo positivo, afirmando que não agir pode ser uma forma produtiva de refletir melhor sobre a tarefa, ou que trabalhar sob pressão de tempo pode representar trabalhar melhor, mais rápido e com mais criatividade (Chun Chu & Choi, 2005). Diante da revisão realizada, esses argumentos aproximam-se às metacognições positivas sobre a procrastinação, que tendem a aumentar a sua frequência, tornando-a mais resistente à mudança. Postergar uma tarefa ou decisão adotando um comportamento procrastinatório significa que o atraso é irracional e percebido pelas pessoas como prejudicial. Logo, esse estudo corrobora que a procrastinação tem consequências negativas para a qualidade de vida das pessoas.

A maioria dos artigos analisados nesta revisão enfatizou a procrastinação acadêmica ou estudou a procrastinação entre universitários, o que é, sem dúvida, relevante, já que estratégias e programas de aconselhamento e tratamento podem ser implementados para essa população e inúmeros prejuízos da procrastinação podem ser evitados na vida dos universitários, futuros profissionais. No entanto, mesmo que a pesquisa sobre o impacto da procrastinação no desenvolvimento profissional das pessoas se mantenha, será que a procrastinação ocorre da mesma maneira entre universitários e trabalhadores? Assim, é importante que pesquisas futuras reflitam sobre uma maior diversidade da amostra, ampliando as pesquisas para outros públicos, como trabalhadores, ou, no âmbito da terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, sobre o quanto os clientes procrastinam a busca por auxílio psicológico e sobre qual o impacto disso no tratamento.

Lidar com a procrastinação foi um conteúdo que se destacou entre os artigos pesquisados, e diferentes abordagens terapêuticas em TCC têm se interessado pelo tema, como é o caso da terapia racional emotiva e da terapia de atenção plena (*mindfulness*). Isso pode ocorrer em função de alguns estudos apresentarem eficácia limitada da TCC tradicional para a procrastinação, já que esta prioriza o papel das crenças negativas sobre si mesmo na manutenção da procrastinação,

Tabela 4. Síntese dos fatores relacionados à procrastinação na literatura em TCC.

Fatores relacionados à procrastinação	Referências
Metacognições positivas	Fernie e Spada (2008); Fernie e colaboradores (2009)
- Crenças sobre confiança cognitiva	Spada e colaboradores (2006)
- Preocupação/Crenças positivas sobre a preocupação	Stöber e Joormann (2001)/Spada e colaboradores (2006)
Metacognições negativas	Fernie e Spada (2008); Fernie e colaboradores (2009)
- Depreciação de si e da vida/Pensamentos automáticos negativos sobre si	McCown e colaboradores (2012)/Flett e colaboradores. (2012)
Hostilidade direcionada a outros	McCown e colaboradores. (2012)
Aversividade da tarefa	McCown e colaboradores (2012)
Perfeccionismo/Pensamentos automáticos sobre a necessidade de ser perfeito	Stöber e Joormann (2001)/Flett e colaboradores. (2012)
Estilos parentais rígidos e controladores	Stöber e Joormann (2001)
Medo do fracasso	Flett e colaboradores. (2012); Haghbin e colaboradores (2012)

dando, assim, menor ênfase às crenças que podem afetar e controlar o processamento cognitivo de procrastinadores (as metacognições) (Fernie et al., 2009; Spada et al., 2006).

Outras abordagens em TCC também podem ser úteis tanto para auxiliar a formulação do caso como para o tratamento em si dos procrastinadores, como a terapia do esquema, proposta por Jeffrey Young (Young, Klosko, & Weishaar, 2008). Na primeira situação, entender qual esquema desadaptativo está associado à procrastinação pode ajudar a visualizar os funcionamentos cognitivo, emocional e comportamental do paciente. Em seguida, o tratamento baseado em esquemas pode ser útil por agregar técnicas experienciais e interpessoais às cognitivo-comportamentais, enfatizando uma confrontação mais ativa de padrões rígidos de funcionamento (McGinn & Young, 1996).

Por fim, a procrastinação é um comportamento que tem prevalência relativamente alta em alguns países, no entanto, estudos brasileiros sobre o tema são escassos. Compreender como a procrastinação ocorre entre brasileiros pode ser promissor; inclusive, Hamasaki e Kerbauy (2001) encontraram, entre as justificativas para adiar tarefas, o fato de ser brasileiro. Logo, a procrastinação seria uma estratégia valorizada pelos brasileiros? Estudos que enfatizem o poder da cultura sobre a procrastinação podem produzir resultados igualmente interessantes.

REFERÊNCIAS

- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Basco, M. R. (2010). *The procrastinator's guide to getting things done*. New York: Guilford.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. DOI: <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Dobson D., & Dobson K.S. (2010). Introdução e contexto das intervenções cognitivo-comportamentais. In D. Dobson, & K. S. Dobson, *A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências* (pp. 11-19). Porto Alegre: Artmed.
- Dryden, W., & Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two rational emotive behavior therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 30, 1-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-010-0123-z>
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 264-281. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Enumo, S. F., & Kerbauy, R. R. (1999). Procrastinação: descrição de comportamento de estudantes e transeuntes de uma capital brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 1(2), 125-133.
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: a preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364 DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S135246580800413X>
- Fernie, B.A., Spada, M.M., Nikcevic, A.V., Georgiou, G.A., & Moneta, G.B. (2009) Metacognitive beliefs about procrastination: development and concurrent validity of a self-report questionnaire. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 283-293. DOI: <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.23.4.283>
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223-236. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>
- Frost, R., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469-490. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01175730>
- Haghbin, M., McCaffrey, A., & Pychyl, T. A. (2012). The complexity of the relation between fear of failure and procrastination. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 249-263. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Hamasaki, E. I. M., & Kerbauy, R. R. (2001). Será o comportamento de procrastinar um problema de saúde? *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 3(2), 35-40.
- Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39, 873-883.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616. DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14-24.
- Klingsieck, K. B. (2013) Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. DOI: <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Lay, C. H. (1997). Explaining lower-order traits through higher-order factors: The case of trait procrastination, conscientiousness, and the specificity dilemma. *European Journal of Personality*, 11(4), 267-278. DOI: [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199711\)11:4<267::AID-PER281>3.0.CO;2-P](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199711)11:4<267::AID-PER281>3.0.CO;2-P)
- McCown, B., Blake, I. K., & Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 213-222. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0148-6>
- McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy (pp.182-207). In P. M. Salkovskis (Ed.). (1996). *Frontiers of cognitive therapy*. Guilford Press
- Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 26, 53-62. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-007-0074-1>
- Uzun Ozer, B., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(3), 127-135. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-013-0165-0>
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>

- Pychyl, T., Coplan, R., & Reid, P. (2002). Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style and selfworth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33, 271-285. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9)
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Souza, M.T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1), 102-106.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326. DOI: <http://dx.doi.org/10.1891/jcop.20.3.319>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1026474715384>
- Young, J., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia do esquema: Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre: Artmed.