



**FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LAERCIO MENEZES DA SILVA
MATHEUS MOREIRA DOS REIS**

**CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITARIOS QUE ENFRENTAM O DISTÚRBO DA
PROCRASTINAÇÃO**

Feira de Santana

2020

LAERCIO MENEZES DA SILVA
MATHEUS MOREIRA DOS REIS

**CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITARIOS QUE ENFRENTAM O DISTÚRBO DA
PROCRASTINAÇÃO**

Trabalho apresentado como avaliação da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, 8º semestre, do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Nobre de Feira de Santana/Ba, sob a supervisão do Profº. Mestre André Ricardo da Luz Almeida

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Rozangela Conceição Oliveira

**Feira de Santana
2020**

LAERCIO MENEZES DA SILVA
MATHEUS MOREIRA DOS REIS

**CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENTRE ESTUDANTES
UNIVERSITARIOS QUE ENFRENTAM O DISTÚRBO DA
PROCRASTINAÇÃO**

Artigo apresentado como requisito final para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física, da Faculdade Nobre de Feira de Santana (FAN) – Bahia.

Apresentação: _____ de _____ de 2021.

BANCA EXAMINADORA

PROFESSORA DOUTORA ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA
ORIENTADORA

PROFESSOR MESTRE ANDRÉ RICARDO DA LUZ ALMEIDA
SUPERVISOR DA DISCIPLINA TCC-II

PROFESSOR MESTRE ANOTONIO JORGE MALVAR
CONVIDADO

FACULDADE NOBRE DE FEIRA DE SANTANA

CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITARIOS QUE ENFRENTAM O DISTÚRPIO DA PROCRASTINAÇÃO

LAERCIO MENEZES DA SILVA¹

MATHEUS MOREIRA DOS REIS¹

ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA²

RESUMO

O estudo tem como **objetivo**, identificar como a Educação Física pode contribuir na melhoria das condutas físicas, sociais e mentais de estudantes universitários com o distúrbio da procrastinação. **Metodologia**, pesquisa de revisão narrativa, que segundo Silva e Trentini (2002) não necessita utilizar critérios explícitos e sistemáticos para o rastreio e análise crítica da literatura, nem tão pouco, esgotar as fontes de informações de modo sofisticado e exaustivo. Importa ressaltar que a seleção dos estudos e interpretação das informações pautaram-se na subjetividade dos autores que se adequaram a fundamentação teórica de artigos, teses, dissertações e documentários. **Resultados**: Ficou evidente que as universidades são promotoras de saúde e devem estimular estilos de vida saudável, bem estar biopsicossocial, prevenção de problemas e diminuição dos riscos para a saúde, além do estímulo a saúde, deve buscar, atividades diversificadas como terapias para acolher esses sujeitos e conhecer as condições de saúde dos estudantes universitários em todos os aspectos, é de suma importância não apenas para evitar evasões e insucessos, pois devido ao cansaço, fadiga, estresse e tantos os outros problemas. A educação física, entra na área terapêutica e se destina a partir da cultura corporal de movimento, práticas motivadoras, psicofísicas e multiculturais na perspectiva de melhoria da qualidade de vida dos estudantes universitários, levando-os a apresentarem rendimento satisfatório. **Conclusão**: a Educação Física promove saúde e qualidade de vida dos mesmos e oportuniza aos praticantes, a voltar a entender e vivenciar os princípios que universalidade, integralidade e equidade.

Palavras-Chave: Educação Física. Procrastinação. Estudantes Universitários.

¹ Acadêmicos da Faculdade Nobre de Feira de Santana do Curso de Bacharelado em Educação Física.
email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx; email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
² Professora da Faculdade Nobre de Feira de Santana do Curso de Bacharelado em Educação Física.
Mestre em Ciências da Motricidade Humana. Doutora em Ciências da Educação, e-mail:
rozacoliveira@hotmail.com.

ABSTRACT

The study to objective identify how Physical Education can contribute to improving the physical, social and mental behavior of university students with the disorder of procrastination. **Methodology**, narrative review research, which according to Silva and Trentini (2002) does not need to use explicit and systematic criteria for screening and critical analysis of the literature, nor does it exhaust the sources of information in a sophisticated and exhaustive way. It is important to emphasize that the selection of studies and interpretation of information were. **Results**: It was evident that universities are health promoters and should encourage healthy lifestyles, biopsychosocial well-being, prevention of problems and reduction of health risks, in addition to stimulating health, you should seek diversified activities such as therapies to welcome these subjects and knowing the health conditions of university students in all aspects, it is of paramount importance not only to avoid dropouts and failures, because due to tiredness, fatigue, stress and so many other problems. Physical education, enters the therapeutic area and is intended from the body culture of movement, motivating, psychophysical and multicultural practices in the perspective of improving the quality of life of university students, leading them to present satisfactory performance. **Conclusion**: Physical Education promotes health and quality of life for them and gives practitioners the opportunity to re-understand and experience the principles of universality, integrality and equity.

Key words: Physical Education. Procrastination. University students.

INTRODUÇÃO

A partir dos estudos de Burka & Yuen, (1991), sinalizam que a palavra procrastinar tem origem latina, sendo que “*pro*” significa para diante, adiante, ou em favor de, e “*crastinus*”, quer dizer do amanhã. Há muitos sinônimos para esse fenômeno de acordo ao Dicionário Aurélio (1995) como: adiar, diferir, tardar, delongar, demorar, enrolar, espaçar, protrair, transferir para outro dia, portanto deixar para depois algo que poderia ser realizado naquele momento, diante do que foi estabelecido como procrastinação, levou-nos a investigar e explorar no campo de pesquisa, como a Educação Física pode contribuir como terapia alternativa no processo de tratamento de indivíduos que passam pelo distúrbio, uma vez que a literatura não deixa evidente qual o nível de influência da procrastinação que o sujeito precisa de cuidados terapêuticos para a melhoria do seu desempenho, em especial na parte física, mental e social.

Importa ressaltar que a procrastinação pode ser originária de fatores psicológicos, levando o indivíduo quando apresenta ansiedade ou baixa autoestima. Possui também fatores fisiológicos, que são encontrados no cérebro na parte do córtex pré-frontal, área responsável por funções de planejamento, controle de impulsos e atenção, agindo como um filtro diminuidor dos estímulos que causam a distração (FERRARI, *et al.*, 2005).

A procrastinação é frequentemente definida como um comportamento que implica o atraso no início ou término das tarefas ou tomada de decisão, diante dos estudos de Dewitte & Lens (2000), esta situação quer sinalizar que o sujeito não tem noção de prazo para o término das ações que devem ser feitas, mesmo que tenha sido estabelecido pela própria pessoa, ou tenha sido estabelecido por terceiros/as.

Frente às questões elencadas, apresenta a inquietação do estudo, configurado em problema, de que forma da educação física pode contribuir na melhoria das condutas físicas, sociais e mentais de estudantes universitários que enfrentam o distúrbio da procrastinação?

Nestas linhas de ideias, a procrastinação acadêmica fica definida como objeto de estudo desse trabalho, pois a mesma está cada dia mais recorrente, principalmente na realização de tarefas (preparo de trabalhos escritos ou exames, principalmente quando são atividades práticas, que levam a utilização, do uso da corporificação envolvendo as questões mentais, levando com passar do tempo, estes indivíduos a

não executar com presteza em estágios curricular obrigatório, implicando a não conclusão de uma tarefa específica das determinadas disciplinas, principalmente as que demandam leitura mais proeminentes, dentro da moldura temporal definida para o efeito psicomotor e cognitivo.

Nos estudos pesquisados de teóricos como, Schouwenburg, (2004) e Costa, (2007) confirmam que a Educação Física pode dar assistência e revigoramento, no que concerne à saúde mental, física e social, quando estes estudantes universitários, se permitem a ter uma mudança do estilo de vida, em pró a uma vida saudável, e nesse terceiro milênio, estão enfrentando biopsicossocialmente ainda mais com o distúrbio da procrastinação.

Em razão de fatores psicológicos, sociais e físicos os universitários que procrastinam, podem desvalorizar os estudos, assim como as atividades práticas das na área da consciência corporal, daí, sentem-se sem motivação e reação.

Para tanto o ato de procrastinar pode afetar a saúde física e/ou mental, além de outros fatores deletérios como: diminuição da imunidade, indisposição para exercer atividades simples da vida diária, abrindo assim as portas do corpo para diversas doenças físicas, sociais e mentais.

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo, identificar como a Educação Física pode contribuir na melhoria das condutas físicas, sociais e mentais de estudantes universitários com o distúrbio da procrastinação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa de revisão narrativa, que segundo Silva e Trentini (2002) não necessita utilizar critérios explícitos e sistemáticos para o rastreo e análise crítica da literatura, nem tão pouco, esgotar as fontes de informações de modo sofisticado e exaustivo. A seleção dos estudos e interpretação das informações pautaram-se na subjetividade dos autores que se adequaram a fundamentação teórica de artigos, teses, dissertações, documentários, jornais, reportagens, revistas, narrativas das redes sociais e outros.

De acordo com Jovchelovitch e Bauer (2002) esse tipo de pesquisa, permite estabelecer relações com produções anteriores, identificando temáticas recorrentes, apontando novas perspectivas, consolidando uma área de conhecimento e

constituindo-se de orientações sobre a práxis pedagógica para a definição dos parâmetros de formação de profissionais e assim atuar na área em estudo.

Noronha e Ferreira (2000), corroboram definindo a pesquisa narrativa, que são analisadas as produções bibliográficas em “determinada áreas (psicologia, psiquiatria sociologia entre outras) fornecendo o estado da arte sobre um tópico específico, procrastinação³, evidenciando novas ideias, métodos, subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada, e nessa produção tratou-se de apresentar a Educação Física como área do conhecimento no enfrentamento do transtorno.

No que concerne a objetividade, buscou maior familiaridade com o problema e torná-lo mais explícito, em relação a constituição das hipóteses. O esboço deste estudo foi classificado como exploratório e descritivo, onde procurou analisar as transformações dos conceitos e ideias, para o alicerce desta pesquisa (GIL, 2012).

O estudo apresenta uma abordagem qualitativa que, conforme Minayo (2012), que se ocupa, das ciências sociais, com um nível de realidade que não pode e não deve ser quantificada e também, pode ser usado para ater-se a prova que certifique evidências de acordo com o entendimento das investigadoras tais como: sujeitos essenciais ou materiais apropriados que possuem informações importantes à pesquisa.

O presente estudo, ainda se identificou como a pesquisa a qual exigiu dos pesquisadores uma série de informações sobre o que se desejava pesquisar, como as conquistas e espaço através das situações, de crenças, aspirações, hábitos de vida, mudanças comportamentais e atitudinais que permite todos os indivíduos vivenciarem acontecimentos diversos e inusitados do fenômeno em estudo. Buscando trabalhar com a minimização do transtorno através da Educação Física, inserindo-a no contexto de forma positiva na para os indivíduos, seja no contexto social, físico e mental (LEFÈVRE,2003).

Como protocolo de tratamento dos dados optou-se pela análise de conteúdo temática utilizado por Minayo (2012), definidas da seguinte maneira: Fase exploratória da pesquisa, a partir da investigação sobre a temática, com a escolha do material a

³ Etimologicamente, a palavra “procrastinar” se originou a partir do latim *procrastinatus, procrastinare*, que significa “à frente de amanhã”, na tradução literal. A procrastinação é um comportamento considerado normal ao ser humano, no entanto, pode ser muito prejudicial quando começa a impedir o funcionamento de rotinas pessoais ou profissionais.

<https://www.significados.com.br/procrastinar/>

formulação dos objetivos da análise. O segundo momento que ocorrera a dedicação de coleta de dados onde se reuniu as informações que responderam às perguntas da investigação, que foi: “quais as contribuições que a educação física pode proporcionar entre indivíduos universitários que enfrentam o distúrbio da procrastinação?”

Ainda na menção de Minayo (2012) “definiu o problema de investigação como problema principal, gerando, perguntas investigativas abrangentes e concomitante com a discussão epistemológica sobre o “caminho do pensamento” que o tema e o objeto de investigação promoveu, diante dessa explanação apresenta as perguntas secundarias que serviram de base para alcançar o objetivo do estudo que consistiu em: (1) Como são analisados os estudantes universitários que enfrentam o distúrbio da procrastinação; (2) quão se caracterizam e identificam a procrastinação em universitários? e (3) quais as principais conjunturas que podem ser utilizadas no tratamento da procrastinação?

RESULTADOS

Com vistas a apresentar de forma resumida e direta as informações encontradas nos artigos analisados. Foram apresentadas as categorias e destas construídos os eixos temáticos para organizar, detalhar e evidenciar os achados mais abrangentes.

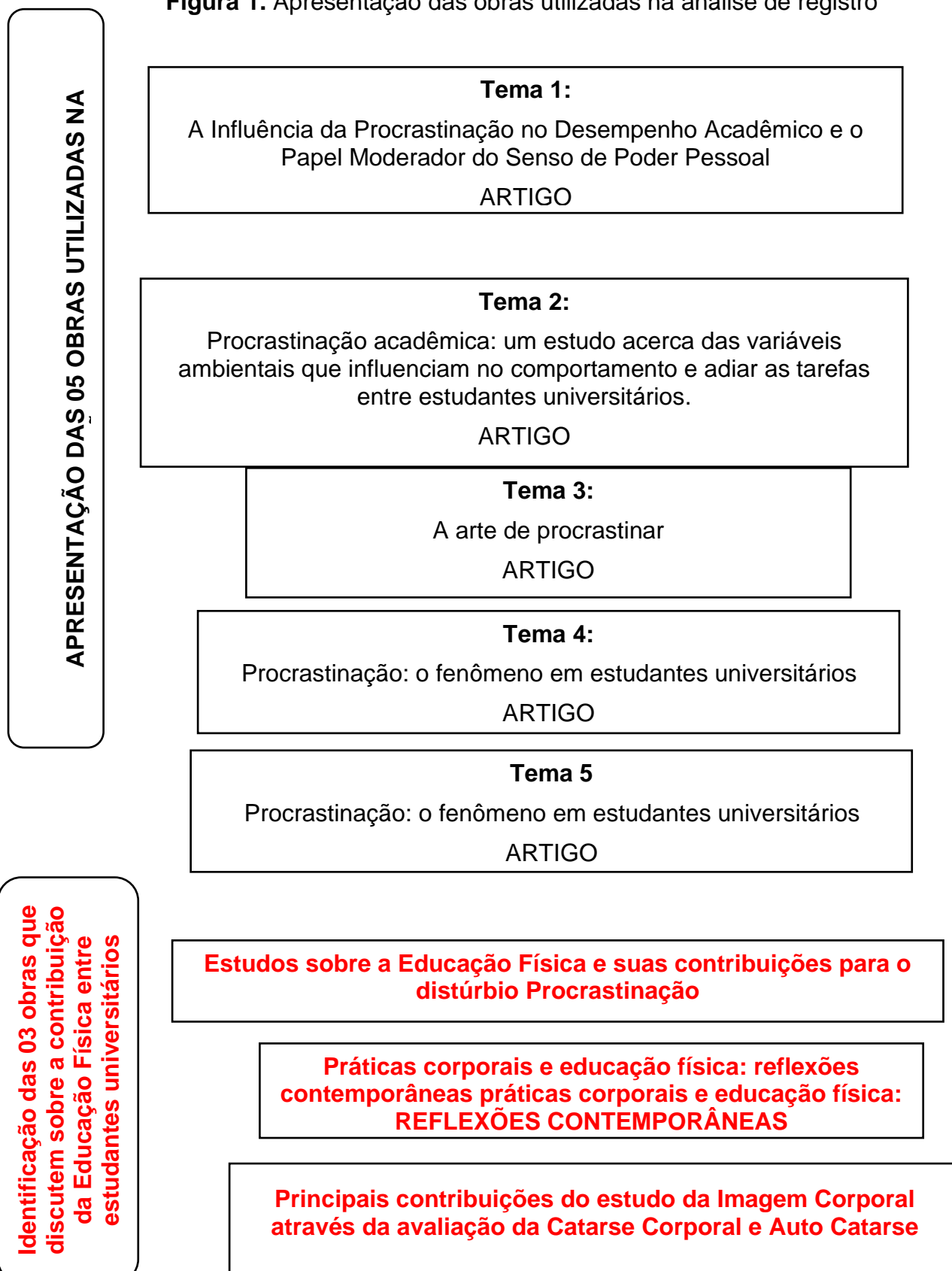
Quadro1: Demonstrativo das categorias

EIXOS TEMÁTICOS			
CONCEITUAÇÃO E EXPLANAÇÃO SOBRE O ATO DE PROCRASTINAR			
IDENTIFICAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS ANALISADAS QUE IDENTIFICA A			
PROCRASTINAÇÃO EM UNIVERSITÁRIOS			
AS CONJUNTURAS ENCONTRADAS PARA O TRATAMENTO DA PROCRASTINAÇÃO.			

Fonte: Elaboração própria dos autores (2020).

Para melhor explanação, segue abaixo as obras utilizadas como método que especificar a importância desse trabalho, junto aos pesquisadores do determinado assunto “Procrastinação”. Conforme ilustrado na Figura 01

Figura 1. Apresentação das obras utilizadas na análise de registro



Fonte: Elaboração própria dos autores (2020).

CONCEITUAÇÃO E EXPLANAÇÃO SOBRE O ATO DE PROCRASTINAR.

O termo “procrastinar” deriva do latim *procrastinare* e literalmente significa “deixar para o dia de amanhã”, adiar, protelar, demorar, espaçar, deferir, delonga” Dicionário Ilustrado da Língua Portuguesa, (2001), assim procrastinar implica em realizar uma atividade alternativa e pretendida, o que não é sinónimo de ócio (SCHOUWENBURG, 2004).

A procrastinação pode ainda ser distinguida do adiamento intencional, porque não é planeada, assim como do adiamento lógico e necessário, causado por motivos e razões óbvias tais como doenças ou problemas técnicos, como sinalizam os teóricos, Burka e Yuen, (2003) e Silver(2004), a procrastinação pode ser temporária ou total e pode ser definida em função do output comportamental, “adiar a ação” ou o cognitivo “adiar” a tomada de decisão.

A procrastinação é frequentemente definida como um comportamento que implica o atraso no início ou término das tarefas ou tomada de decisão, quer o prazo para o término tenha sido estabelecido pela própria pessoa quer tenha sido estabelecido por terceiros/as. Nesta linha de ideias, a procrastinação académica foi definida como a realização de tarefas escolares (preparar trabalhos escritos ou exames) no último momento possível, ou implicando a não conclusão de uma tarefa escolar dentro da moldura temporal definida para o efeito (SENÉCAL, KOESTNER & VALLERAND; 2007).

IDENTIFICAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS ANALISADAS QUE IDENTIFICA A PROCRASTINAÇÃO EM UNIVERSITÁRIOS.

Nos estudos de Milgram, Sroloff e Rosenbaum (2008) estes mencionam que, no contexto académico a procrastinação manifesta-se sobretudo através do adiamento do comportamento de estudo. O atraso no início do estudo pode ficar a dever-se a dificuldades na formulação de objetivos de aprendizagem, mas também ao adiamento das intenções para começar a estudar.

Analisando alguns documentos de Milgram, Sroloff e Rosenbaum (2008), adicionalmente, pessoas procrastinadoras, sobretudo estudantes, cedem facilmente a estímulos. A procrastinação académica ou escolar se refere ao adiamento das

tarefas e que este adiamento pode ser inferido através de três manifestações comportamentais: (1) Falta de prontidão, quer nas intenções, quer nos comportamentos de estudo; (2) Discrepância entre intenções e comportamentos de estudo e (3) Preferência por atividades que competem com outras entre mãos

Como se referiram os teóricos, a procrastinação é um comportamento intemporal e, em diferentes momentos históricos, prevaleceram opiniões distintas sobre a sua natureza e concepção, ou seja, no entendimento de todos.

As empresas buscam a excelência, a eficácia e rapidez em seus colaboradores visando resultados satisfatórios, sendo assim a procrastinação consiste em atrasar ou adiar sistematicamente a realização de atividades relevantes, podendo acontecer em situações e em contextos variados.

A procrastinação acadêmica é uma forma de adiamento da realização de tarefas acadêmicas que pode ser prejudicial aos estudantes. A busca foi construir e investigar evidências de validade e fidedignidade da Escala de Motivos da Procrastinação Acadêmica, que avalia a percepção de universitários sobre a frequência de sua procrastinação em tarefas acadêmicas e os motivos associados a ela.

Investigação sobre a procrastinação em âmbito universitário com o objetivo de compreender se o fenômeno pode influenciar negativamente o desempenho acadêmico. O motivo da escolha do tema foi a percepção da recorrência do fenômeno no contexto de inserção.

AS CONJUNTURAS ENCONTRADAS PARA O TRATAMENTO DA PROCRASTINAÇÃO

De acordo com a teoria da autodeterminação, as necessidades inatas de competência, autonomia e necessidades de relação de pertença constituem as bases da motivação humana (DECI & RYAN, 2000).

Se o indivíduo se sentir autónomo e competente nas atividades que desempenha, mais autodeterminado estará, com maior percepção de escolha e autoconsciência. Para clarear ainda mais a discussão, Deci e Ryan (2000) focam nos seus estudos que a atividade física tem grande importância no processo de internalização do estudante, tanto em relação ao valor da aprendizagem, aos

conteúdos a serem apreendidos, como à realização com eficácia e competência de uma determinada tarefa.

O uso de estratégias que permitam ao estudante o desenvolvimento de atividades que o levem a sentir-se parte do processo de aprendizagem, podendo fazer escolhas, sentir-se autónomo, competente e incluído nas complexas interações em sala de aula, são centrais para um comportamento saudável (FERREIRA, 2010).

Segundo Deci e Ryan (2000) as três necessidades psicológicas básicas são integradas e interdependentes e, desse modo, a satisfação de cada uma delas reforça as demais; assim, é necessário que o meio envolvente proporcione o fortalecimento dessas três necessidades psicológicas básicas, por serem importantes determinantes de comportamentos mais autodeterminados, permitindo assim que o estudante se sinta envolvido com as tarefas propostas pelos professores, mesmo quando são inicialmente avaliadas como difíceis.

Tal como indicam os resultados do presente estudo, a não satisfação das necessidades psicológicas básicas nos estudantes está associada à utilização de estratégias de Coping menos adaptativas e maiores níveis de ansiedade, depressão e stress. Estratégias de Coping proativo que visem aumentar os recursos pessoais de uma pessoa de modo a diminuir a probabilidade de que surjam acontecimentos estressores temidos, reduzir a severidade e consequências do estresse e propiciar o alcance de objetivos Schwarz (2000) são estratégias a ser utilizadas pelos estudantes de modo a evitarem o comportamento procrastinatório.

Ficou evidente que as universidades são promotoras de saúde e devem estimular estilos de vida saudável, bem estar biopsicossocial, prevenção de problemas e diminuição dos riscos para a saúde, além do estímulo a saúde, deve buscar, atividades diversificadas como terapias para acolher esses sujeitos e conhecer as condições de saúde dos estudantes universitários em todos os aspectos, é de suma importância não apenas para evitar evasões e insucessos, pois devido ao cansaço, fadiga, estresse e tantos os outros problemas.

A educação física, entra na área terapêutica e se destina a partir da cultura corporal de movimento, práticas motivadoras, psicofísicas e multiculturais na perspectiva de melhoria da qualidade de vida dos estudantes universitários, levando-os a apresentarem rendimento satisfatório

DISCUSSÕES

Inicia-se as discussões na perspectiva de responder as problematizações, como são analisados os estudantes universitários que enfrentam o distúrbio da procrastinação, quão se caracterizam e identificam a procrastinação em universitários? e quais as principais conjunturas que podem ser utilizadas no tratamento da procrastinação?, e a partir das problemáticas o estudo buscou alcançar os objetivos específicos, analisar os estudantes universitários que enfrentam o distúrbio da procrastinação, caracterizar e identificar a procrastinação em universitários e apresentaras principais conjunturas que podem ser utilizadas no tratamento da procrastinação com a Educação Física atreladas as práticas corporais de movimento, como importantes e essenciais nas discussões.

A Educação Física é entendida como uma área, que trata pedagogicamente, dentro dos espaços, da cultura corporal, que nos possibilita inúmeras competências e habilidades que podem ser utilizadas como terapia alternativa no processo da procrastinação. Para Machado (2010), Almeida (2007) e Demo (2005), a Educação Física pode desenvolver o papel socializador, educacional e da promoção da saúde bem como desenvolver a cidadania, valores e ética.

Esses são aspectos que podem contribuir para a reintegração dos universitários que estão procrastinando, seja, no aspecto físico, social, cultural e mental, uma vez que na maioria das vezes esses indivíduos se encontram sós no meio em que se encontram, portanto, a Educação Física pode minimizar o agravo da procrastinação e de outras comorbidades.

Padilha (2007) afirma que a Educação Física vem para somar no âmbito educacional, mental e social sendo assim a Educação Física não é um prêmio dado aos indivíduos, faz necessário compreender as funções, social, mental e física que possui, pois contribui para o desenvolvimento global, ela auxilia na construção da personalidade de maneira positiva podendo auxiliar na inclusão, mediar conflitos e melhoria comportamental e mental. Já no âmbito educacional, auxilia no desenvolvimento cognitivo e motor nas práticas saudáveis ajudando na promoção da saúde.

Ainda nessa esteira, Padilha (2007) cita que, o trabalho de Educação Física no ensino superior é importante, pois possibilita aos alunos terem, desde cedo, a

oportunidade de desenvolver habilidades corporais e de participar de atividades culturais, como jogos, esportes, lutas, ginásticas e danças, com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, mas infelizmente, os novos currículos das universidades não mais trazem a Educação Física como disciplina obrigatória e tão pouco eletiva para que os acadêmicos possam desenvolver práticas que certamente iriam favorecer e dar qualidade de vida aos mesmos.

Para tanto a Educação Física aponta possibilidades, como já discutido anteriormente no que diz respeito a muitos desses universitários que são acometidos pela procrastinação e não tem estímulo para frequentar às aulas e nem desenvolver práticas curriculares. Acredita-se que, a Educação Física pode beneficiar aos estudantes, acesso as atividades corporais, para que os mesmos possam vivenciar momentos de divertimento, descanso e desenvolvimento integral.

Sobre as possibilidades da educação física no auxílio no tratamento da procrastinação. Para Dourado (2007) sinaliza nos seus estudos que a universidade é um lugar de permanente tensão possibilitando a mudança de práticas sociais vigentes e a Educação Física é mais uma possibilidade para a organização universitária, com esse modelo de transformação, ela precisa ser um campo de possibilidades de intervenções para professores serem mediadores, para que haja uma transformação psicológica, física, social e afetivo.

Se ainda tivéssemos a Educação Física nas Universidades, como disciplina obrigatória nos componentes curriculares, acredita-se que esta poderia ser uma ferramenta transformadora devendo imperar para a contribuição, a reintegração dos universitários acometidos pelo distúrbio, seja, no âmbito social, em especial, os distúrbios psicossomáticos.

Educação Física, estimula uma transformação social, e junto aos outros tratamentos, poderiam acarretar mudanças. Nessa perspectiva, e pensando em uma solução a longo prazo, certamente haveria uma melhora na saúde mental dos estudantes que sofrem com a procrastinação. Para tanto, Vago (2005), esclarece que através da Educação física é possível desenvolver a melhora da autoestima, vigor físico, respeito ao outro, interação social, estímulo neuronal, no ensino e aprendizagem, seja nos estágios cognitivos, associativos e autônomo. Estágios importantes a serem desenvolvidos para essa clientela, nos quesitos de eficiência, conhecimentos e edificação na profissão.

Contudo Soares (2006) sinaliza que, os atos da vida diária se expressam nas aulas de Educação física como andar, pular e saltar que nos remete a ginástica, correr que está ligado ao atletismo, lançar que é praticado no arremesso de peso e etc. A Educação Física então se assume como um esboço histórico que o homem vem passando ao longo do tempo e através dessa linguagem que pode-se compreender o sentido e significado das ações do homem e fazendo com que esse arcabouço histórico contribua no aprendizado de regras, deveres, disciplina, cooperatividade, respeito, honestidade e emoções e assim dando sua contribuição no processo da procrastinação.

A prática de Educação física dentro de universidades, podem encontrar vários obstáculos, obstáculos maiores do que no ensino regular, porém isso não pode impedir a contribuição que esse amplo conteúdo pode dar para a formação dos jovens, adultos e idosos que estão no campo das ideias.

No que diz respeito à Educação Física, Betti e Zuliani (2002), em sua trajetória histórica a amplitude de conhecimento que por muitas vezes pode se mostrar “perdida” no seu conteúdo, precisa ser conhecida por todos os envolvidos seja na prática, seja nas questões teóricas, porém, a amplitude de estratégias pedagógicas e de ensino se mostra favorável para ajudar no desenvolvimento humano em seus muitos aspectos, e leva a maiores entendimentos sobre a contribuição positiva para a formação humana..

Louzano (2015) acredita que a Educação física dentro de espaços formais e não formais, pode diminuir problemas de ordem de saúde mental e social, agora não deveria se limitar somente a dimensões físicas, mas ir além e contribuir também com a socialização, desenvolver a linguagem, trabalhar a conscientização e o olhar crítico dos indivíduos.

Assim a Educação Física no ambiente universitário, pode ser uma área que pode intervir nas questões socioeducativas e afetivas e os professores podem assumir uma proposta mais ampla, ou seja, a Educação Física, pode sim contribuir, tornando esses sujeitos ativos e ainda desenvolver aspectos morais, sociais e físicos.

A Educação física possui elementos fundamentais para a formação humana, e preciso traçar os objetivos e a partir daí podemos enquanto educadores contribuir de forma sólida no desenvolvimento, na socialização e na formação humana dos jovens que desenvolvem problemas de saúde mental e social, em especial a procrastinação.

Na menção de Calado (2004) a Educação Física ganha um espaço de evidência no mundo social, através de teorias e práticas específicas, sendo capaz de influenciar concretamente comportamentos, numa dinâmica voltada para a boa convivência e desenvolvimento integral do indivíduo. Ainda na perspectiva do autor referido, em sentido restrito, esta abrange as práticas pedagógicas e apresenta como a cultura de movimento tem o seu lugar na instituição como ação educativa. Em sentido amplo, é nomeada para todas as manifestações ligadas à motricidade humana na perspectiva de contemplar as necessidades de jovens em situação de distúrbios psicossocial.

Esta, reporta-se à Cultura Corporal de Movimento, tendo em vista a intenção de propiciar aos jovens uma apropriação crítica dos conteúdos trabalhados, associando organicamente “o *saber movimentar-se*” ao “*saber sobre o movimentar-se*”, constituindo o que Betti (2005) denominou *saber orgânico*, no qual o papel da Educação Física, é fazer a mediação simbólica desse saber para a consciência, levando o sujeito à autonomia crítica.

Ademais, pode ser definida como prática pedagógica que tem tematizado os elementos da esfera da Cultura Corporal de Movimento, conforme conceitua Betti (2005), reafirma que, a Educação Física é uma prática científica social imediata e não apenas uma prática social interventiva, cuja característica da primeira compreende um determinado fenômeno científico social, que deve ser explorado, analisado e direcionado para fins de melhoria da educação para a saúde ou para uma determinada parte do real. Mesmo assim, ainda não está claro para a sociedade e em especial aos sujeitos do estudo sobre a característica da Educação Física no contexto social e nem da saúde física e mental, falta mais divulgação e consciência da importância da área.

Para tanto a Educação Física de uma forma geral é algo transformador, mas principalmente para o adolescente, pois, está em meio ao seu desenvolvimento físico, psicológico, mental e emocional. Esta age não somente como uma recreação, mas sim, como uma forma ligeira de mudança de hábitos. Sendo inúmeros benefícios, tais como prevenção de doenças, imediatas, como futuras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Crê-se que o presente estudo tenha atendido a sua proposta inicial, visto que apresentou contribuições da EDF para melhoria da procrastinação, ao descrever e analisar algumas características na população universitária.

Identificou que, a Educação Física pode contribuir na melhoria das condutas físicas, sociais e mentais para estudantes universitários com o distúrbio da procrastinação.

Espera-se que os achados aqui descritos possam subsidiar outras investigações, especialmente a construção de instrumentos voltados a cultura corporal de movimento.

Ficou evidente que a universidade promotora de saúde deve estimular, estilo de vida saudável, bem estar biopsicossocial, prevenção de problemas, diminuição dos riscos para a saúde, deve buscar conhecer as condições de saúde dos estudantes universitários em todos os aspectos, é de suma importância não apenas para evitar evasões e insucessos, pois devido ao cansaço, fadiga, estresse e tantos os outros problemas muitos desistem ou não apresentam rendimento satisfatório.

Para tanto a Educação Física promove saúde e qualidade de vida dos mesmos e oportuniza aos praticantes, a voltar a entender e vivenciar os princípios que universalidade, integralidade e equidade.

REFERENCIAS

ALMEIDA, L., & Freire, (2003) T. **Metodologia de investigação em psicologia e educação**. Braga: Psiquilíbrios

BETTI M. Perspectivas na formação profissional. In: Gebara A, Moreira WW. **Educação física & esportes**: perspectivas para o século XXI. Campinas: Papirus; 1992. (Coleção Corpo & Motricidade). Disponível:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092013000300013

Acessado, março de 2020

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação física escolar**: uma proposta de diretrizes pedagógicas. 2002 Revista Mackenzie da educação física e esporte, v. 01, n 01 2002 p. 73- 81. Disponível <https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2012/ccs/uma%20reflexao%20sobre%20a%20educacao%20fisica%20escolar%20no%20ensino%20fundamental.pdf> Acessado, março de 2020

BURKA, J., & Yuen, L. (1991). **Procrastinação**. São Paulo: Nobel.

CALADO, Luiz Roberto; NUNES, Bernardo Fonseca. **O papel do autocontrole em**

Tomada de decisão financeira. lafei Quarterly. Revista Eletrônica Profissional de lafei. 32ª edição. Abril de 2016. Disponível:

<file:///C:/Users/EMERSON/Downloads/49-165-1-PB.pdf> .Acessado, Março de 2020

DEMO, P. **Metodologia Científica em Ciências Sociais**. São Paulo: Atlas, 2005.

DEWITTE, S., & Lens, W. (2000). **Os procrastinadores carecem de uma**

perspectiva ampla de ação: European Journal of Personality, 14 (2), 121-140.

Disponível: <https://www.redalyc.org/pdf/2750/275050047015.pdf>

Acessado, março de 2020

DICIONÁRIO Ilustrado da Língua Portuguesa (2001). **Porto**: Porto Editora

FERRARI, J. **Procrastinação como falha de autorregulação do desempenho**:

efeitos da carga cognitiva, autoconsciência e limites de tempo em "Trabalhar melhor sob pressão", European Journal of Personality, Vol 15, p.391-406, 2001 Disponível:

<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/caduc/article/view/2151>

Acessado, março de 2020

DOURADO, L.F.; OLIVEIRA, J.F.; SANTOS, C.A. **A qualidade da educação**:

conceitos e definições. *Série Documental: Textos para Discussão*, Brasília, DF, v.

24, n. 22, p. 5-34, 2007. Disponível:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622009000200004

Acessado, março 2020

FERREIRA, A. B. H. (2010). **Mini Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa. (8a

ed.). Curitiba: Positivo Disponível <http://anpcont.org.br/pdf/2016/EPC273.pdf>

Acessado, março de 2020

GIL, Antônio C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5. ed. São Paulo: Atlas S.A. 2012. Disponível:

<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/08/TCC-Micheli-Carla-Bortolotti.pdf>

Acessado, março 2020

JOVCHELOVITCH S. B. M.W. Entrevista narrativa. In: BAUER M.W, GASKELI G. Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: **Manual prático**. Petrópolis: Vozes; 2002. p.90-113. Disponível: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/333> Acessado Março de 2020.

LEFÈVRE F, L. A.M.C. **O discurso do sujeito coletivo**: um novo enfoque em pesquisa qualitativa (desdobramentos). Caxias do Sul: EDUCS; 2003. 256 p. Machado, M. A. R. **“Amanhã”, sem falta**”: – Os Efeitos Econômicos da Procrastinação. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Economia) Disponível: <http://revista.fumec.br/index.php/pretexto/article/view/6441> Acessado, março de 2020.

LOUZANO, Paulo; ROCHA, Valéria; MORICONI, Gabriela Miranda; OLIVEIRA, Romualdo Portela de. **Quem quer ser professor? Atratividade, seleção e formação docente no Brasil**. Revista Estudos de Avaliação Educacional, São Paulo, v. 21, n. 47, p. 543-568, set./dez. 2010. Disponível: <file:///C:/Users/EMERSON/Downloads/67696-281111-2-PB.pdf> Acessado, Março de 2020

MILGRAM, N., SROLOFF, B., & ROSENBAUM, M. **A procrastinação na vida cotidiana**: Journal of Research in Personality. v 22, p.197-212. 1988. Disponível: <https://core.ac.uk/download/pdf/55608068.pdf> Acessado, março de 2020

MINAYO M.C.S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 15 ed. São Paulo: Hucitec; 2012. 269 p. 2012

NORONHA, D. P.; FERREIRA, S. M. S. P. **Revisões de literatura**. Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

PADILHA, Caio Augusto T. **Um Estudo Sobre as Políticas Educacionais do Governo Juscelino Kubitschek (1956-1961)**. Trabalho de Conclusão de Curso — Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 2010. Disponível: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/254168/1/Padilha_CaioAugustoTolledo_M.pdf Acessado, março de 2020.

RYAN, R. M., & Deci, E. L. (2000). **Teoria da autodeterminação e a facilitação da motivação intrínseca, desenvolvimento social e bem-estar**: American Psychologist, 55 (1), 68-78. Disponível: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2020000100406&lng=en&nrm=iso&tlng=en Acessado, Março de 2020

SCHOUWENBURG, H. (2004). **Procrastinação em ambientes acadêmicos:** introdução geral. In: H. Schouwenburg, C. Lay, P. Timothy & J. Ferrari (Eds.), *Aconselhando o procrastinador em ambientes acadêmicos.* (pp.3-18). Associação Americana de Psicologia. Disponível:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008)

[64072011000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072011000200008) Acessado, março de 2020.

SCHWARZ, Norbert. **Emoção, cognição e tomada de decisão:** Cognição e emoção, v. 14, n. 4, pág. 433-440, 2000. Disponível:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-76122012000200007

Acessado, março de 2020

SENÉCAL, C., Koestner, R., & Vallerand, R. (1995). **Auto-regulação e procrastinação acadêmica:** *The Journal of Social Psychology* 135, 5, 607-619

Disponível: <https://core.ac.uk/download/pdf/55608068.pdf>

Acessado, Março de 2020.

SILVA D.G.V, TRENTINI M. Narrativas como técnica de pesquisa em enfermagem.

Revista Latino em Enfermagem v.10: p. 23-32. 2002. Disponível:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692002000300017&script=sci_arttext

Acessado, Março de 2020.

SILVER, M. (2004). **Procrastinação:** Ponto central 1, 49-54. Disponível:

http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/42528/1/2017_tcc_vvgomes.pdf

Acessado, março de 2020.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação física:** raízes europeias e Brasil. Campinas:

Autores Associados, 1994. Disponível:

http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA

[O_FISICA/dissertacao/Educacao-Fisica-e-saude-mental.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA) Acessado, março de

2020.

VAGO, Tarcísio Mauro. **O “esporte na escola” e o “esporte da escola”:** da negação radical para uma relação de tensão permanente – um diálogo com Valter Bracht. *Movimento*, Porto Alegre, n. 5, p. 4-17, 1996. Disponível:

http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA

[O_FISICA/dissertacao/Educacao-Fisica-e-saude-mental.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA) Acessado, Março de

2020.